

5. Hluti

NATURE'S FINER FORCES

Eftir
RAMA PRASAD, M.A., F.T.S.

Vísindin um andardráttinn & Spekin um Tatwas

(Translated from the Sanskrit)

1. Gyðjan sagði: Minn drottinn Mahadeva, guð guðanna, vertu mér góður, og segðu mér viskuna sem skilur allt.

2. Hvernig varð alheimurinn til? Hvernig heldur hann áfram? Hvernig hverfur hann? Segðu mér, ó drottinn, spekina um alheiminn.

===

Athugasemd ~ “Guð sagði”; “gyðjan sagði”; “sagði guð”; “sagði gyðjan”. Öll bókin umgerð um samtal milli guðsins Siva og konu hans Parvati. Öll *tantra* hafa sama form. Það er varla í samræmi við þá staðreynd að Siva og Parvati voru mannleg hjón í fjarlægri fortíð. Siva er almennt nefndur í þessari bók sem *Iswara*, Parvati nefnd sem *Devi* eða *Shakti*. Ef dæma á eftir samsetningu bókarinnar, sýnist hún ekki hafa verið skrifuð af *Siva*. Í fyrsta lagi eru nokkrir stanzar í bókinni sem sýnast vera samsetning ólíkra höfunda, en í núverandi formi af nokkrum þýðendum. Í öðru lagi segir höfundur á einum stað að hann ætli að lýsa ákveðnum tilraunum sem hann hafi séð í *Sivagama* (*Fræðsla Siva*). Í lok eins handritsins segir að bókin samanstandi af átta köflum úr *Sivagama*.

Í *Kenopnishat* túlkar hin mikli rithöfundur Shankaracharya, *Uma Haimvait* (annað nafn *Parvati*) sem *Brahma Vidya*, hin helgu vísindi. Þar birtist hinsvegar gyðjan sem fræðari og túlka má hana jafnvel sem guðspekina. Sú útskýring mun varla eiga við hér. Hér sýnast *Siva* og *Parvati* vera táknuð sem karl og kvenna gildi. Þau eru best kynnt með þeirra eigin verkum. Guðinn, karlgildið, útskýrir fyrir Sakti, kvenngildinu, hvernig hin fínni öfl náttúrunnar koma fram í grófa efninu, og geti verið tákni um eilíf áhrif allra hugsana og lífvera inn í *Sakti* (kaldara efni *rayi*) af *Siva*, heitata karlgildið.

===

3. Guðinn sagði: Alheimurinn kom úr *tatwa* eða *tatwas*; og heldur áfram um eiginleika *tatwas*; og hverfur í *tatwas*; og *tatwas* sé þekkt sem eðli alheimsins.

===

Athugasemdir ~ Í handritinu eru stök númer oft notuð til að gefa til kynna almenna eiginleika hinna fimm *tatwas*, með því sem þau eru þekkt fyrir sem slík.

Alheimurinn skilur allar þær birtingarmyndir sem við þekkjum, hvort sem þær eru á efni,-hug,-eða andlega sviðinu. Öll hafa þau komið út af *tatwas*. *Tatwas* eru öflin sem eru að baki öllum þessari birtingarmynd sköpunar, viðhalds og eyðingar, eða strangara til tekið, fæðingu, næringu, og dauða fyrirbærisins sem við þekkjum sem breytingar á *tatwic* ástandi.

===

4. Gyðjan sagði: Þeir sem þekkja *tatwas* vita að *tatwa* kemur frá því hæsta; ó guð, hvert er eðli *tatwas*? Varpaðu ljósi á *tatwas*.

5. Guð sagði: Óbirt, án forms, ljósgjafinn er hið mikla afl; frá honum kemur hin tónandi eter (*akasa*); frá honum kemur hin áþreifanlegi eter.

===

Athugasemdir ~ Þetta er *parabrahma* Vedantista, fyrsta breytingarástand efst í þróuninni. Þetta er fyrsti jákvæði lífsfasinn. Allar *Upanishads* eru sammála um það. Í upphafi var einungis *Sat* (jákvæði fasi *Brahma*). Frá þessu stigi komu hinir fimm eterar (*tatwas* eða *mahabhutas* eins þeir eru einnig nefndir) fram. “frá honum kom *Akasa* ..”, segir *Upanishad*. Þetta stig *parabrahma* er kallað í textanum “Hið óbirta”. Birtingarmynd okkar byrjar sem “Egóið”, sjötta meginundirstaða okkar; allt ofar því er eðlilega “óbirt”, “án forms”. Þetta heiti (óbirta) er vegna þess að formið sýnir sig aðeins þegar *tatwas* og hin tvö gildi efnis, karl og kvennlæga, heita og kalda, koma í birtingu. Enn er aðeins eitt efnisástand alheimsins og því ástandi gefið þetta heiti.

Hann er einnig kallaður ljósgjafinn. Það ljós er hið raunverulega líf. Það er það stig sem umbreytist í hina fimm etera sem mynda andrúm fyrir sjöttu undirstöðu alheimsins.

===

6. Frá snerti-eter, í ljós-eter, og bragð-eter; og þaðan í lyktar-eter. Þessir eru hinir fimm eterar og þeir hafa fimmfalt framhald.

7. Af þeim kom alheimurinn; með þeim viðhelst hann; inn í þá hverfur hann; af þeim birtist hann aftur.

8. Líkaminn er gerður af fimm *tatwas*; hinum fimm *tatwas*, Ó þú fagri ert aðeins í fínna formi; þeir eru þekktir af þeim lærðu sem helga sig *tatwas*.

===

Athugasemdir ~ Líkaminn, manna og allra annara, er myndaður af hinum fimm *tatwas* í þéttasta efninu. Í því þétta efni vinnur *tatwas* sínu fínna formi. Þeir stjórna því líffræði-, hugar-, sálar- og andlega. Þetta er hin fjögur fínna gerðir *tatwas*.

===

9. Hér mun ég ræða um andardrátt líkamans; með því að þekkja eðli inn-og útöndunar kemur þekkingin á hinum þrennum tímum.

===

Athugasemd ~ Maður getur auðveldlega helgað sig sínum eigin líkama. Af því hefur lögmálum andardráttar líkamans verið lýst hér.

Þekking á þrennum tímum (fortíð, nútíð og framtíð) er ekkert annað en vísindaleg þekking á orsök og afleiðingu fyrirbrigða. Að þekkja núverandi *tatwic* stöðu hlutanna, að þekkja ástæðu og afleidda stöðu, hefur þú þekkingu á þrennum tímum.

===

10. Þessi vísindi andardráttarins, hið leynda þess leynda, regn þess sanna Góða, er perla í höfði þess vitra.

11. Þessi þekking er sú leyndasta af því leynda; hún er auðveldlega skilin; hún er ástæða þess að trúa því sanna; hún vekur undrun í heimi hinna vantrúuðu; hún er stuðningur hinna trúuðu.

12. Vísindi andardráttarins er gefin þeim rólegu, hreinu, háleitu, staðföstu og þakklátu, einföldu og tryggu fylgjendum *guru*.

13. Þau eru ekki gefin þeim illu, óhreinu, reiðu, ósannsöglu, hórugu og þeim sem hafa sóað sínu.

14. Heyrið, þú gyðja, vísdóminn sem er að finna í líkamanum; skapar alræmi ef rétt er skilið.

15. *Vedas* og *shastras* eru í *swara*; *swara* er hæsta *gandharva*; í *swara* eru allir þrír heimarnir; *swara* er endurspeglun *parabrahma*.

===

Athugasemd ~ “*Vedas ... eru í swara*”. *Swara* er straumur lífsbylgjunnar. Það er það sem Vedantistar nefna vitsmuni. Fullyrðingin í þessum stanza getur haft tvær merkingar. Það gæti þýtt að hlutir sem lýst er í *Vedas* eru í *swara*, eða gæti þýtt að lýsingin sjálf væri þar. Það gæti þýtt að hvorutveggja væri þar. Þetta er að sjálfsögðu alger staðreynd. Það er ekkert í birtingamynd alheimsins sem ekki hefur fengið tilvist fyrir hinn Mikla Andardrátt, sem er *Prana* alheimsins á hæsta sviði lífsins.

===

16. Án vitneskju um andardráttinn (*swara*), er stjörnuspekingurinn eins og slanga án temjara, ræðumaður án efnis, búkur án höfuðs.

17. Hver sem veit skilgreiningu á *Nadis* og *Prana*, skilgreiningu á *tatwa*, og skilgreiningu á tengingum *susumna* nær frelsun.

18. Það er alltaf jákvætt í hinu sýnilega og ósýnilega alheimi, þegar orka andardráttarins er höndluð; þeir, ó hinn fagri, hver þekking á lögmálum andardráttarins er góð.

===

Athugasemdir ~ Þessi stanza vísar til mismunarins milli ástundaðrar og fræðilegrar heimspeki. Ástundun er mjög jákvæð að sjálfsögðu, en sú fræðilega setur okkur á rétta vegu og er því líka jákvæð.

===

19. Hlutar og fyrsta samsöfnun alheimsins var gerð af *swara*, og *swara* er sýnileg sem hið mikla afl, skaparinn og eyðandinn.

===

Athugasemd ~ Um efnið er lesandanum bent á kaflann um Þróuninna.

===

20. Leyndari þekking en vísindi andardráttarins, auður nothæfari en vísindi andardráttarins, vinur sannari en vísindi andardráttarins, hafa aldrei verið.

21. Óvinur veginn meðan andardráttar dreginn, vinir hittast; auður fenginn meðan andardráttur dreginn, þægindi og frægð einnig.

===

Athugasemd ~ Hvert fyrirbrigði er ekkert annað en hreyfingarfasi tatwic.

===

22. Fyrir orku andardráttar eignastu dóttur eða hittir konung; fyrir orku andardráttar eru guðir bannaðir og fyrir andardrátt er konungur í orku allra.

23. Hreyfing er af orku andardráttar, og fæða er einnig fyrir orku andardráttar; úrgangur er losaður fyrir orku andardráttar.

24. Allar *Sastras* og *Purana*, ofl., byrja með *Vedas* og *Upanishads*, hafa engin grunnildi umfram þekkingu á *swara* (andardrættinum).

25. Allt er nöfn og form. Í öllu því misskilur ráfandi fólk. Þau eru kjánar og sokkið í fáfræði nema þau þekki *tatwas*.

===

Athugasemdir ~ Öll fyrirbrigði alheimsins eru nöfn og form. Öll þessi nöfn og form lifa í *swara* í *parabrahma*, eða samsvarandi í fínni *tatwas*. En ekkert er aðgreinanlegt. Þau eru aðeins aðgreind sem slík þegar þau eru sett niður í grófari sviðin. Áhrifin eiga sér stað með verkfærum *Rayi*, svalara ástandi lífsefnisins, sem er aðeins skuggi af *Prana*, upprunalega ástandinu. Því eru öll nöfn og form óraunveruleg.

===

26. Þessi vísindi andardráttar eru hin mestu af af miklum vísindum; þau eru logi til að lýsa upp sali sálarinnar.

27. Þessi þekking getur ekki orðið neins manns nema sem svar við spurningu; hún er því þekkt af eigin áreynslu sálar, af sálinni og sálinni einni.

===

Athugasemdir ~ Þetta er líkt þekktu máltæki, “Þekktu sjálfan þig af sjálfum þér”, sem er ólíkt hinu gríska með viðbótinni í síðustu þremur orðunum.

===

28. Hvorki tungldagur né stjörnumerki, né sólardagur, né pláneta, né guð; ekki regn né *Vyatipata*, né samtengingar *Vaidhrita*, osf.

===

Athugasemdir ~ Þessir eru hinir mismunandi fasar hinna fimm ólíku tatwic ástands. Þeir hafa eðlileg áhrif á líf jarðarinnar. Áhrifin eru breytileg eftir hlutum. Geislar tatwic ástands í tíma munu aðeins endurspeglast í hverja einstaka lífveru ef það speglaða yfirborð er svipað. *Yogi* sem hefur stjórn á andardrætti sínum getur sett það í hvaða tatwic ástand sem hann kys, og áhrif líðins tíma er einfaldlega kastað burt.

===

29. Engar vondar tengingar, gyðja, ráða orkunni; þegar hver fær hina hreinu orku *swara*, hefur allt góð áhrif.

30. Í líkamanum eru *Nadi* og hafa margar myndanir og vel framlengd; hinn vísi á að vita um þær í líkamanum, fyrir sakir þekkingar.

31. Dreifðar frá rót sinni í naflanum, ganga þær 72,000 út í líkamann.

===

Athugasemdir ~ *Yogi* lítur á naflann sem upphaf *Nadi* kerfisins, Patanjali, hin mikli Yoga heimspekingur segir:

“Kerfi líkamans eru miðlæg í naflanum.”

Vedantistar líta á hjartað sem upphaf kerfisins. Hin fyrri lítur svo á vegan þess að orka *Kundalini*s sé í naflanum, þeir síðari líta svo á að hjartanssál (the *Lingam atma*), sé hið raunverulega líf efnislíkamans. Þetta er þó ekki aðalatriðið. Við getum byrjað hvar sem er, ef við skiljum sannarlega staðsetningu lífsgildanna og hinna ýmsu birtingamynda.

===

32. Í naflanum sefur orka *Kundalini*s eins og höggormur; þaðan ganga tíu *Nadi* upp og tíu niður í líkamann.

===

Athugasemdir ~ “Orka *Kundalini*s”: Þessi orka sefur í þróuðum lífverum. Hún er sú orka sem dregur efnisþætti frá móður gegnum naflastrenginn og dreifir þeim í hina ýmsu staði þar sem vökvaprana myndar formið. Þegar barnið skilur við móðirina

fellur orkan í dá. Hennar er ekki þörf eins og er. Stærð barnsins er háð magni *Kundalinis*. Sagt era ð það sé mögulegt að vekja gyðjuna, jafnvel í óþroskaðri lífveru með ákveðnum aðferðum *Yoga*. Þegar það er gert fær *Yogi* orku til að lengja eða stytta útlími.

===

33. Tveir og tveir *Nadi* ganga á vígsl; þeir eru þannig tuttugu og fjórir að tölu. Megin *Nadi* eru tíu og í gegnum þá ganga hinir tíu kraftar.

34. Á vígsl, upp eða niður dreifist *pranan* um allann líkamann. Hún er í líkamanum í formi *Chakras* (miðstöðva) sem styðja allar birtingarmyndir *Prana*.

35. Auk alls þessa er tíu meginstöðin; af þessum tíu, er þrjár hæstar: *Ida*, *Pingala*, og *Susumna*.

36. *Gandhari*, *Hastijihva*, *Pusha* og *Yashaswani*; *Alambusha*, *Kuhui*, *Sankhini*, og einnig *Damini*.

37. *Ida* er vinstra megin, *Pingala* hægra megin, *Susumna* í miðjunni; *Gandhari* í vinstra auganu.

38. *Hastijihva* í hægra auga; í hægra eyra *Pusha*; *Yashaswani* í vinstra eyra; *Alambusha* í munninum.

39. *Kuhu* í kynfærunum; *Shankhini* í endaparmi. Þannig stendur *Nadi* við bæði þessi op.

40. *Ida*, *Pingala*, og *Susumna* eru leiðarar *Prana*, þessi tíu *Nadi* halda áfram til ýmisa staða í líkamanum.

===

Notes ~ Umfjöllun um þessa þrjá *Nadi*, er í kaflanum um *Prana*. Í stuttu máli, eru *Pingala* og *Ida* hægri og vinstri hjartahólfir og hægri og vinstri hluti hryggjarsúlunnar. *Susumna* er á milli þessara tveggja. Ef við gerum ráð fyrir að æðakerfið sé einungis endurspeglu taugakerfisins, gæti hugtökin náð yfir taugakerfið eitt og sér. Hinsvegar sést að *Nadi* í *Tantra* geri ráð fyrir báðum þessum kerfum. Í taugakerfinu er raunveruleg orka og er til staðar allstaðar í öllum birtingarmyndum lífs.

===

41. Þetta eru nöfn *Nadis*. Nú gef ég nöfn kraftana: (1) *Prana*, (2) *Apana*, (3) *Samana*, (4) *Udana*, and (5) *Vyana*.

42. (6) *Naga*, (7) *Kurma*, (8) *Krikila*, (9) *Devadatta*, and (10) *Dhananjaya*. Í brjósti er *prana* alltaf til staðar; *apana* í hringvöva endaþarms.

43. *Samana* er hringum naflann, *Udana* í miðjum hálsinum; *Vyana* dreifist um allan líkamann. Þessi eru hin tíu megin kraftar.

44. Hinir fimm byrja með *Prana* og hefur verið lýst. Hinir fimm byrja með *Naga*. Nöfn þeirra og staðsetning mun ég gefa:

45. *Naga* er þekkt í ropanum; *Kurma* í augnablikinu; *Krikila* er þekkt sem hungurtilfinning; *Devadatta* sem geispi.

46. Allt um liggjandi *Dhananjaya* yfirgefur ekki einu sinni dauðan líkaman. Allt þetta hreyfist í öllum *Nadis* þar sem þau birtist í lífinu.

47. Vís maður má þekkja hvernig einstaka *prana* hreyfist í hinum þremur *Nadi*: *Ida*, *Pingala*, og *Susumna*.

48. *Ida* er þekkt að vera í vinstri helmingnum og *Pingala* í þeim hægri.

49. Máninn er staðsettur í *Ida*; sólin í *Pingala*; *Susumna* hefur eðli *Sambhu*, og *Sambhu* er sjálf *Hansa* [bæði inn- og útöndun].

50. Útöndun er kölluð *Ha*; innöndun er *Sa*; *Ha* er *Siva* [karlinn], og *Sa* er *Sakti* [konan].

51. Máninn birtist sem *Sakti* og veldur flæði vinstra *Nadi*; sem veldur því að hægri flæðir einnig, sólin birtist sem *Sambhu* [karl].

52. Allur velvilji sem hin vísi gefur meðan að öndunin er í vinstri nösinni, margfaldar *kröre* eftir *kröre* í tíma í þessum heimi.

53. Horfi *Yogi* í andlit sitt, með einu huga og með athygli, og megi hann þekkja alla hreyfingu mána og sólar.

54. Lát hann hugleiða á *tatwa* þegar *prana* er rólegt, aldrei þegar hún er trufluð; löngun hans verður fullnægt, hann mun fá mikla blessun og sigur.

55. Fyrir þeim sem ástunda og halda mána og sól í eðlilegri reglu, mun þekking á fortíð og framtíð verða svo auðveld sem þeir hafi þær í hendi sér.

56. Í vinstri *Nadi* birtist öndunin sem *Amrita* (Nectar); það er hin mikla næring heimsins. Til hægri, áframhreyfingin, heimurinn sífellt endurborinn.

===

Athugasemd ~ Krone = 10 million. Neikvæður fasi Prana hefur eiginleika Amrita, sá er gefur eilíft líf. Neikvæða efnið, máninn, er kaldari en jákvæða efnið, sólin. Sá fyrri er Rayi, sá seinni er Prana. Sá fyrri fær áhrifin frá þeim seinni, og það hefur áhrif á það. Máninn er því raunverulega líf allra nafna og forma. Í honum lifa þau og hann heldur þeim við. Hann er því Amrita, nectar lífsins. Hægri Nadi sem gefur hin mikla hita og færir til nafna og forma, eða stuttlega hreyfingarfasí lífefnisins. Það er ávallt tilhneying sólarinnar að valda breytingum á nöfnum og formum og gefa ný áhrif í stað þeirra gömlu. Þannig er sólin hin mikli eyðandi forma. Hún er faðir formsins, en raunverulegur nærandi er máninn.

==

57. Miðjan, *susumna*, hreyfist mjög gróflega og er mjög slæmur í öllum sínum athöfnum; ávallt í hagstæðum athöfnum veldur vinstri *Nadi* styrk.

58. Þegar *Nadi* gengur út er vinstra hagstætt; þegar það gengur inn er hægra hagstætt; máninn verður að vera jafn, en sólin stök.

59. Máninn er kvenkyns, sólin er karlkyns; máninn er ljós, sólin er dökk (í samanburði við mánann). Þegar *Nadi* flæðir um mánann, látum ró yfir athöfnum.

60. Þegar *Nadi* flæðir um sólina, vinnum erfiðar athafnir þá; þegar flæði *susumna* vinnur er niðurstaðan andleg orka og frelsun.

61. Í björtum hálfum mánuði kemur tunglið inn fyrst, í dökkum kemur kemur sólin; í byrjun frá fyrsta tungldegi rísa þeir hver af öðrum, eftir þrjá daga hver.

62. Tunglið og sólin hafa hvert hvítt (norðlægt, upp á við) og svart (suðlægt, niður á við) á tímabili 2-1/2 *ghari*. Þau flæða í röð 60 *ghari* hvern dag.

63. Svo flæða hin fimm *tatwas* hvert í *ghari* (24 mínútur). Dagar byrja með *pratipat* (fyrsta tungldaginn). Þegar röðin er öfug, eru áhrifin öfug.

64. Í björtum hálfum mánuði er vinstrið öflug, í hinu dökka er það hægra; megi *yogi* með athygli koma reglu á þau, byrja á fyrsta tungldegi.

65. Ef andardráttur byrjar (við sólarris) með leið mánans og kemur þannig inn í sólina, raðast saman góðir eiginleikar; ef öfugt, verða áhrifin öfug.

66. Látið mánann flæða allan daginn og sólina alla nóttina; sá sem ástundar það er án efa *yogi*.

67. Sólin stjórnar mánanum og máninn sólinni; sá er veit það stígur yfir hina þrjá heima.

68. Alla fimmtudaga, föstudaga, miðvikudaga og mánudag gefur vinstra *Nadi* árangur í öllum athöfnum, sérstaklega í hinum bjarta hálfu mánuði.
69. Sunnudaga, þriðjudaga og laugardaga gefur hægra *Nadi* árangur í öllum erfiðum athöfnum, sérstaklega í dökka hálfu mánuði.
70. Í hverjum fimm *gharis*, rís hvert *tatwas* í röð, *ghari* eftir *ghari*.
71. Þannig eru tólf breytingar á hverjum degi og nóttu. Nautið, Krabbinn, Meyjan, Sporðdrekinn, Steingeitin og Fiskarnir eru í mánanum (þ.e., andardráttur byrjar í vinstra *Nadi* í þessum merkjum).
72. Í Hrúti, Tvíburum, Ljóninu, Vog, Bogamanni og Vatnsbera byrjar andardráttur í hægra *Nadi*. Frá þessu er gott og illt óhjákvæmilegt.
73. Sólin ræður norðri og austri, máninn ræður suðri og vestri. Megi engin fara vestur og suður meðan flæði hægra *Nadi* ræður.
74. Megi engin fara austur og norður meðan flæði vinstra *Nadi* ræður; ef einhver fer mun hann hræðast ræningja og snúa ekki til baka.
75. Þei vísu sem óska sér góðs munu því ekki fara í þessar áttir meðan á þessum tímabilum stendur; því þar munu án efa munu vera þjáningar og dauði.
76. Þegar máninn flæðir á bjarta hálfu mánuðinum, er það hagstætt mannum; þægindi af góðum verkum.
77. Þegar máninn rís við fyrstu öndun, og öfugt, ágreiningur og hætta rísaog allt got hverfur.

Röng Swara ~

78. Ef röng öndun hefst á morgni, þá er sól í stað mána og máni í stað sólar, þá:
79. Á fyrsta er hugurinn ruglaður; á öðrum degi fjárskafi; á þriðja er talað um hreyfingu; á fjórða degi skaði á hlutum.
80. Á fimmta degi, starfsmisur; á sjötta degi eyðilegging allra hluta; á sjöunda degi sjúkdómar og sársauki; á áttunda degi, dauði.

81. Þegar á átta dögum, í öll þrjú skiptin og öndunin röng, þá eru áhrifin einfaldlega vond. Ef eitthvað er minna, er eitthvað gott.
82. Þegar á morgni og hádegi er máni og á kveldi sólin, þá er ávallt árangur og hagsæld. Öfugt ferli veldur sársauka.
83. Hvenær sem öndun er í vinstra eða hægra, mun ferðin verða árangursrík ef hægri eða vinstri, hvort sem er, er fyrsta krefið.
84. Ganga fjögur skref (vinstra skrefið fyrst) þegar máninn flæðir, og fimm skref (með hægra skrefi fyrst) þegar sólin flæðir, skapar árangur í öllum þremur heimunum.
85. Hver verður að ganga jafna tölufjölda skrefa meðan máninn ræður, og odda tölufjölda skrefa meðan sólin ræður, að lyfta fyrsta fæti (tilheyrir) fullu *Nadi*.
86. Ef hendi er lyft að andliti sömu megin og öndun flæðir þegar gengið er, fær óskir sínar uppfylltar.
87. Ef við fáum hlut frá öðrum, höldum honum í hendi sömu megin og *Nadi* flæðir þegar við göngum út úr húsinu, og byrjum hreyfinguna með því að lyfta fæti þeim megin.
88. Það mun ekki verða ruglingur, ágreiningur og ekkert þyrnum stráð; hann mun koma til baka heill án allra áfalla.
89. Þeir sem þrá árangur af verkum sínum verða að tala við fræðara, foringja og ráðamenn og aðra sem geta uppfyllt þrár sínar, og halda þeim að hálfu nærri sér.
90. Þeir sem þrá árangur, eigindi og þægindiverða að ræða við óvini, þjófa, lánadrottna og aðra slíka, og halda þeim að hálfu fjærri sér.
91. Ferðalög til fjarlæggra landa verður að fara meðan máninn ræður; til landa nærri, meðan sól ræður.
92. Hvaða innkoma eða samkoma lýkur á efa í fullu *Nadis* eins og lýst hefur verið áður.
93. Hvað sem sagt hefur verið áður um áhrif af tómu *Nadi*, er allt í samræmi við það sem sagt hefur verið um alveldið.
94. Öll samskipti við vonda menn þar sem er fjandskapur eða svik, reiðir yfirmenn eða þjófar eru hættuleg fyrir líkamann.

95. Fyrir langferð er máninn góður og færir árangur sem stefnt var að; sólin er góð þegar gengið er til erfiðra verka.

96. Meðan máninn flæðir er eitur fjarlæggt, þegar sólin flæðir færist orkan yfir allann líkamann. Meðan á *susumna* stendur er frelsun náð. Ein orka er í öllu þrennu: sól, mána og *susumna*.

97. Það getur gerst að þegar eitthvað á að fara að gera að öndun flæðir ekki eðlilega eða öfugt, þegar öndun flæðir eðlilega, er kannski ekkert tilefni fyrir að hefja verk. Hvernig fylgir þá kaupmaður hvatningu *prana*?

98. Hagstæðar og óhagstæðar athafnir þarf ávallt að vinna hvort sem er á nóttu eða degi. Þegar þörf er á, er rétt *Nadi* sett á hreyfingu.

Ida ~

99. Þær athafnir sem þráð er að hafi varanleg áhrif, að fara í langt ferðalag, að koma á reglu í lífinu (*Ashrama*) eða í bústað, safna auði;

100. Að sökkva í brunn, tjarnir ofl, að reisa súlur og skurðgoð, að kaupa tól og tæki, í hjónabandi, að eiga föt, skartgrip og skraut, undirbúið ykkur;

101. Að undirbúa svalandi og nærandi góð lyf, að sjá meistara sinn, í viðskiptum, að safna í hlöðu;

102. Að koma í nýtt hús, að stýra embætti, að rækta, að sá fræjum, ná góðum sáttum, að fara út, er máninn hagstæður.

103. Í athöfnum eins og að lesa ofl., í tengslum... í dyggð, í að læra af andlegum meistara, í að æfa *Möntru*;

104. Að fræðast um vísindi tímans, að færa fjórfætling heim, í meðferð sjúkdóma, að ákalla meistara;

105. Að ríða hestum og fílum, að gera góðverk, að leggja til hliðar;

106. Í söng, að leika á hljóðfæri, í tónsmíðum, að heimsækja bæi, í krýningu;

107. Í sjúkdómum, sorg, þunglyndi, ótta, og geðhræringu, að skapa tengsl við annað fólk, að heimsækja aðra bæi, í krýningu;

108. Í kvennhylli, þegar regn kemur, í tilbeiðslu á fræðarann, að undirbúa eitur, ofl., Ó fagri! Máninn er hagstæður.

109. Athafnir eins og ástundun *Yoga* gefur árangur í *Ida*. Jafnvel í *Ida* megi hver gefa upp *akasa* og *taijas* breytingar *prana*.

110. Á nóttu sem degi eru allar athafnir árangurríkar; í öllum hagstæðum verkum er flæði mánans gott.

The *Pingala* ~

111. Í öllum erfiðum verkum, í að lesa og kenna erfið vísindi ... að komast í skip;

112. Í öllum vondum verkum, í drykkju, að æfa *Möntru* um guði eins og Bhairava, að eitra fyrir óvinum;

113. Að læra *Shastras*, að ferðast, að veiða, að selja dýr, í erfiðri söfnun múrsteins, eldiviðar, steina og gimsteina, ofl;

114. Í ástundun tónlistar, í *Yantras* og *tantras*, að klífa fjöll, í að veðja, í þjófnaði, í að aga fíl eða hest, í burði ofl.

115. Að ríða nýjum asna, kameldýri, eða uxa, eða fíl eða hesti, að fara yfir á, í lyfjum, í skrifum;

116. Í íþróttum, að eyða eða koma á ruglingi, að ástunda hin sex *Karmas*, ofl., að öðlast kraft *Yakshinis*, *Yakshas*, *Vetalas*, eiturs og *Bhutas*, ofl.;

117. Að deyða, að valda ástum... í fjandskap, að dáleiða, að fá mann til að bjóð í hvað sem er, að draga mann í hvaðeina, að valad stressi og ruglingi, í gjafmildi, og kaupa og selja.

118. Í sverðaæfingum, að koma á baráttu, í ástarleikjum, að leita konungs, í áti, að baða sig, í samningaviðræðum, í hörðum og heitum verkum, er sólin hagstæð.

119. Strax eftir máltíð... að vinna konu, er sóli hagstæð. Hinir vísu eiga að sofa, líka, meðan á flæði sólaröndun stendur.

120. Öll erfið verk, öll þau verk sem sem í eðli sínu eru skammvinn, eru árangursrík þegar sólin ræðu. Það er enginn efi á þessu.

The *Susumna* ~

121. Þegar öndunin hreyfist í augnablik milli hægri og vinstri, er *Prana* einnig þekkt sem *susumna*. Það eyðir athöfnum.

===

Athugasemdir ~ Það sést í þessum hluta að *Susuma* hefur þrjá fasa: (1) Þegar öndunin, í eitt augnablik, kemur út úr annari nösinni og svo úr hinni; (2) Þegar öndunin flæðir jöfn í einu úr báðum nösum; (3) Þegar öndunin flæðir úr annari nösinni með meiri krafti en úr hinni. Fyrsti fasinn er kallaður Ójafna ástandið (*Vishamabhava*). Annar og þriðji fasi kallaðir *Vishuvat* eða *Vishuva*.

===

122. Þegar *prana* er í því *Nadi* brennar elder dauðans. Það er kallað *Vishuvat*, eyðandi allra athafna.

123. Þegar bæði *Nadis*, sem eiga að flæða eitt af öðru, þá er án efa hætta fyrir þann sem sem það hrjáir.

124. Þegar það er í einu andartaki í því hægra og öðru vinstra megin, er það kallað Ójafna ástandið. Áhrifin eru öfug við það sem er vænst, og það ætti að vera þekkt, ó hin fagri!

125. Hin vísi kallar það *Vishuvat* þegar bæði *Nadis* flæða. Vinnið hvorki erfið né mild verk þá, því þau verða árangurslaus.

126. Í lífinu, í dauðanum, að spyrja spurninga, í innkomu, eða í fjarveru, í ósk um eða í árangri, allt verður öfugt þegar flæðið er í *Vishuvat*. Munið þá drottinn alheimsins.

127. Þurfum að hafa *Iswara* í huga þegar við framkvæmum athafnir eins og ástundun *Yoga*; þeir sem æskja árangurs í innkomu og þægindum, eiga ekkert annað að framkvæma þann tíma.

128. Að bera fram bölv eða blessun þegar *Susuma* flæðir hægt með sólinni; verða af öllu gagnlaus.

129. Þegar ójafna ástandið rís, hugsist ekki einu sinnu um ferðalög. Þau munu í því ástandi án efa valda sársauka og dauða.

130. Þegar *Nadi* breytist eða *tatwa* breytist, mun ekkert got hljóttast af góðverkum.

131. Að framan, vinstra megin og að ofan er máninn. Að baki, hægra megin og að neðan er sólin. Með því veit hinn vísi muninn á hálfu og fullu.

===

Athugasemdir ~ Tveir eða fleirri tengingarfasar eru fyrir hendi: (1) *Sandhya Sandhi*, og (2) *Vedoveda*.

Samkvæmt sumum heimspekingum, eru þeir ekki fyrir hendi. Þessir tveir eru sagðir einungis vera nöfn þeirra fyrrnefndu. Það er hins vegar ekki skoðun þessa höfundar. Hann lítur svo á að þessir fasar séu sjálfstætt til staðar.

Sandhya Sandhi er það *Susumna* ástand þegar farið er inn í hærra efni handan þessa. *Susumna* er brunnur lífeðlisþáttar mannsins. Frá því verður til annað hvort já- eða neikvæðir fasar lífsins.

Susumna er barn hinna hærri lífsfasa. Jákvæðir og neikvæðir huglægir kraftar mynda þetta *pranamaya kosha*. Heimurinn, að sögn sumra höfunda, er niðurstaða huglægra hreyfinga (*Sankala, Meinah sphurana*). Tenging þessara tveggja huglægu þátta er *Sandhya Sandhi*. Sömu nöfn hafa verið gefin hinu hærri *susumna*. Þegar þessir tveir fasar eru hlutlausir í *Susumna*, missir *pranamaya kosha* lífsmagn sitt og hverfur.

Þetta er stig sem er endurspeglun hærri *Atma*, og þaðan er mögulega að ná inn í hugann.

===

132. Sendiboðinn sem era ð ofan, að framan eða vinstra megin, er vegur mánans, og sá sem er að neðan að baki og framan, er vegur sólar.

133. Tengingin sem hefur ekkert upphaf, er ein og án (mögulegrar) næringar eða truflunar – í gegnum þar sem horfið er inn í fínna efni að handan – er kallað *Sandhya Sandhi*.

134. Sumir segja að það sé engine sérstök *Sandhya Sandhi*, en stigið sem *prana* er í *Vishuvat* er kallað *Sandhya Sandhi*.

135. Það er ekkert *Vedoveda*; það er ekki til. Sú tenging sem kölluð er *Vedoveda* er þar sem hæsta *Atma* er þekkt.

***Tatwas* ~**

136. Gyðjan sagði: Mikli drottinn! Guð guðanna! Í huga þínum er hin mikla launung sem frelsar heiminn; segðu mér hana alla.

137. Guðinn sagði: Það er engine guð handan leyndu þekkingarinnar um andardráttinn; *Yogi* sem helgar sig vísindum andardráttarins er hinn æðsti *Yogi*.

138. Sköpunin á sér stað ú hinum fimm *tatwas*; *tatwa* hverfur í *tatwa*; hin fimm *tatwas* eru að baki birtingu æðstu þekkingu; handan hin fimm *tatwas* er formleysi.

139. *Prithivi, Apas, Taijas, Vayu, og Akasa* eru hinn fimm *tatwas*; allt er af hinum fimm *tatwas*. Heiður þeim sem vita þetta.

140. Í öllu, í öllum heimum er *tatwas* það sama allstaðar; frá *Satyaloka* er niðurröðun *Nadi* aðeins öðruvísi.

===

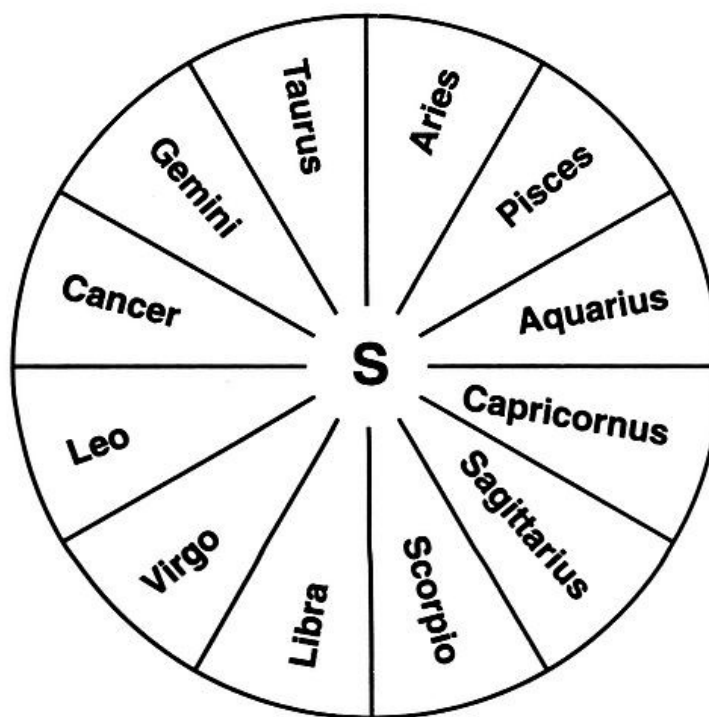
Athugasemdir ~ Sjáið kaflann um *Tatwas*. Hvernig allt, hver möguleg tilbrigði sálar, hugar, *prana*, og grófa efnisins er *tatwas*, í inngangi kaflanna hef ég reynt að útskýra það.

Taugakerfið er ólíkt í öllum *lokas*. Það hefur verið nefnt margsinnis að *tatwic* geislarnir fljúga í allar áttir frá hverjum punkti og gefur af sér ótölulegan fjölda *truti* sem eru smámyndir stórheimsins. Það ætti að vera auðvelt að skilja að þessar myndir eru myndaðar á mismunandi sviðum, sem eru með mismunandi horn gangvart möndli sólarinnar. Okkar pláneta er í ákveðinni fjarlægð frá sólu, og lífinu er svo fyrirkommið á henni að lífsorka mána og sólar verður að hafa sömu orku til að lífvera geti þrífist. *Tatwas* verða einnig að vera í jafnvægi. Það kunna að vera önnur lífssvið þar sem þessir tveir lífstraumar og *tatwas* séu hlutfallslega meiri eða minni en hér á jörðu. Þessi mismunur tryggir ólíkt skipulag og lögun *Nadi*.

Við sjáum þessa hluti einnig á jörðunni. Dýr og jurtir hafa ólíka lögun. Það er einfaldlega vegna mismunandi *truti* sem dreifast á mismunandi sviðum, með mismunandi halla við sólu. Til að lýsa þessu er eftirfarandi svið stórheims *prana*:

Mismunandi líffæri tengjast astral hluta stjörnumerkjanna, og ég mun sýna það án frekari útskýringa. Svona er þetta á stærri skala:

is simply on account of the different *Truti*s on different planes, differently inclined to the solar axis. Suppose for the sake of illustration that the following is the sphere of the macrocosmic *Prāṇa*:



Works on astrology assign different organs to these astral divisions, and I shall, for the purpose of explanation,

Þessi tólfskiptu svæði ná yfir allann líkamann, utan sem innan. Gerum ráð fyrir að ákveðin flötur A-B hafi hafi ákveðið horn við öxul sólar, S. Á allt í hinum tólf svæðum falla geislar á hvern *truti* á fleti A-B. Þá eru einnig aðrir fletir, C-D, E-F, o.s.f.v.

Það er ljóst að geislar sem falla á alla þessa fleti í hinum tólf svæðum, eru breytilegir að styrk og staðsetningu á mismunandi flötum. Það er ljós að á öllum þessum flötum eru hin mismunandi líffæri ólík að lögun, styrk og staðsetningu. Þetta skapar mismunandi taugakerfi í öllum *lokas*, og mismunandi lögun líffæra á jörðunni.

Eins og í þróuninni breytist hugurinn, the *pranamaya Koshas* breytir sviðum sínum, og þannig breytist það á jörðunni í samræmi við leyndu þróunarkenninguna.

===

141. Vinstra megin sem hægra megin er fimmfalt ris (af *tatwas*). Þekking á *tatwas* er áttföld. Heyrið, ó hinn fagri: Ég mun segja yður.

142. Það fyrsta er fjöldi *tatwas*; annað er tengingar öndunar; þriðja er tákni öndunar; það fjórða er staðsetning *tatwas*;

143. Það fimmta eru litir *tatwas*; það sjötta er sjálft *prana*; sjöunda er bragð þeirra; það áttunda er taktur þeirra.

144. Heyrið um þrefalt *Prana*: the *Vishuvata*, það virka (*chara*, drifaflið, sólina), það óvirka (*achara* eða *sthira*, sá er fær hreyfingu, máninn) – í þessum átta formum. Það er ekkert, ó Lótuslíka gyðja, handann öndunar.

145. Fyrir áhrif tímans kemur afl sjónarinnar, það verður að nýta mjög vel. *Yogi* vinnur að því að blekkja tímann.

===

Athugasemdir ~ " *Yogi* vinnur að því að blekkja tímann." Tíminn er birtingröð hinna mismunandi *tatwic* fasa lífvera. Fyrir *Karma* mannsins stjórnar birtingaröð tilvistarfasa hans. Fyrir afl fyrri *Karma*, móttækur líkami manns *tatwic* áhrif tímans – sólar*prana* – og því fylgir allur sársaukinn eða ánægjan.

Meða ástundun *Yoga* nær *Yogi* tókum á *tatwic* breytingum líkama síns. Tíminn er plataður. Ef hann ýtir öllum sjúkdómagerlum út úr líkama sínum mun engar sóttir herja á hann.

===

146. Ef maður lokar eyrum sínum með þumlunum, nösnum sínum með löngutöngum, loka munn sínum með baug-og litla fingrum og augum sínum með.

147. Í þessari stöðu eru hinn fimm *tatwas* þekkt sem gult, hvítt, rautt, blátt, og doppótt án nokkurar annar sérkenna *upadhi* (mismunar).

148. Horfið í spegill og andið á hann; þá sér hinn vísi mismuninn á *tatwas* eftir lögun þeirra.
149. Ferhyrnt, hálfmána, þríhyrnt, hringlaga og blettótt mynda lögun finna fimm *tatwas*.
150. Hið fyrsta, *prithivi*, flæðir í miðju; annað, *apas*, flæðir niður á við; þriðja, *agni*, flæðir upp á við; fjórða, *vayu*, flæðir undir skörpu horni; fimmta, *akasa* flæðir milli hverra tveggja.
151. *Apas* *tatwa* er hvítt; *prithivi* gult; *agni* rautt; *vayu* himinblátt; *akasa* speglar alla liti.
152. Fyrst af öllum flæðir *vayu* *tatwa*; síðan, *taijas*; þriðja, *prithivi*; og það fjórða *apas*.
153. Milli axlanna er *agni* staðsett; í naflarót er *vayu*; *apas* í hnjám; *prithivi* í fótunum; og *akasa* í höfðinu.
154. *Prithivi* *tatwa* er sætt; *apas* beist; *taijas* kryddað; *vayu* súrt; the *akasa* bitter.
155. *vayu* flæðir átta fingra breitt; *agni* fjögurra; *prithivi* tólf; *apas* sextán.
156. Hreyfing upp á við leitast að dauða; hreyfing niður á við að ró; hreyfing þröngs horns til óróleika; miðjuhreyfing til úthalds; hreyfing *akasa* er eins fyrir allar.
157. Þegar *prithivi* flæðir lifa athafnir til lengri tíma; athafnir sem gerðar þegar *apas* flæðir verða hlutlausar; þegar *taijas* flæðir verða athafnir harðar; þegar *vayu* flæðir, verða athafnir hættulegar.
158. Engar aðrar athafnir en ástundun Yoga á að framkvæma meðan á flæði *akasa* stendur; allar aðrar athafnir munu verða árangurslausar.
159. Þegar *prithivi* og *apas* ráða næst árangur; dauðinn kemur í *taijas*; minnkun í *vayu*. *Akasa* er þekkt hjá *tatwic* heimsspekingum um að vera algjörlega gagnlaust.
160. Flæði *prithivi*, kemur innkoma seint; meðan á *apas*, í meðal lagi; tap verður að veruleika í *taijas* flæði og *vayu*; *akasa* er algjörlega gagnlaust.
161. *Prithivi* *tatwa* er gult, hefur hæga hreyfingu, hreyfist í miðjunni, flæði þess kemur upp við brjósbeinið, hljóð þess er þungt, hefur eins hita. Það gefur árangur í athöfnum sem endast.
162. Litur *apas* *tatwa* er hvítur, hefur öra hreyfingu, hreyfist niður á við, flæði þess kemur sextán fingrum neðar (upp í naflann), hljóð þess er þungt, kalt.

163. Litur *taijas tatwa* er rauður, hreyfist í hringiðju (*avartagah*), hreyfist upp á við, flæðið kemur fjóra fingur niður á við (upp í efri kinn), mjög heit. Það kemur af stað hörðum athöfnum (athöfnum sem, ef svo má segja, kveikja í manni).

164. Litur *vayu tatwa* er himinblár, hreyfist í skörpum hornum, flæðir átta fingrum niður á við, er heitur eða kaldur. Gefur árangur í tímabundnum verkum.

165. *Akasa tatwa* hefur yfirborð þeirra allra, speglar eiginleika allra *tatwas*. Það gefur *yoga* fyrir *yogann*.

166. Gul tog ferkantað, sætt og hreyfist í miðjunni, og sá er gefur gleði er *prithivi tatwa*, sem flæðir tólf fingrum niður á við.

167. Hvítt hálfmána, beist, hreyfist niður, velgerðarvaldur er *apas tatwa*, sem er sextán fingra í flæði.

168. ---

169. Blátt, hringlaga, sýra, hreyfist í hvössum hornum, hreyfanleiki er *vayu tatwa*, sem er átta fingra flæði.

170. Speglar alla liti, í lögun eins og eyra, kryddað á bragðið, hreyfist hvarvetna með *Moksha*, er *akasa tatwa*, sem er gagnlaust í öllum efnilegum athöfnum.

171. *Prithivi* og *apas* eru hagfeld *tatwas*, *taijas* er miðlungs í árangri, *akasa* og *vayu* eru óhagstæð og valda tjóni og dauða fyrir mannkyn.

172. *Apas tatwa* er í austri; *prithivi* er í vestri; *vayu* í norðri; *taijas* í suðri; *akasa* milli horna.

173. Þegar *prithivi* og *apas* eru í mánanum, og *agni* sólu, þá er engine vafi á árangri í mildum og hörðum athöfnum.

174. *Prithivi* veldur innkomu á daginn, *apas* á nóttu; dauði kemur í *taijas*; minnkun í *vayu*; *akasa* brennur stundum.

175. Í heilsu, í árangri, í innkomu, í þroska (eða: í ánægju og vexti), í auðsöfnun, í skilningi á *mantras*, í spurningum um stríð, að koma og fara;

176. Blessun í flæði *apas tatwa*; Hagfeld dvöl hvar sem er í flæði *prithivi*; með *vayu* fara þeir alstaðar; *akasa* og *taijas* valda tjóni og dauða.

177. Í *prithivi* koma hugsanir um rætur [*Mala*]; í *apas* og *vayu* um það lifandi; í *taijas* koma hugsanir um steinefni; í *akasa* er tóm.

178. Í *prithivi* hugsar maður um margfætlur; í *apas* og *vayu* um tvífætlur; í *taijas* um fjórfætlinga; í *akasa* um fótlausa.

179. Mars er sagt vera *taijas*, sólin sem *prithivi*, Saturnus sem *apas*, og *Rahu* sem *vayu* í hægra *Nadi*.

180. Máninn er *apas*, Jupiter er *prithivi*, Mercury er *vayu*, og Venus sem *taijas* í vinstra *Nadi*; efalaust vinna þau öll.

===

Athugasemdir ~ Í þessum tveim versum um tatwic plánetutengingar eru aðeins skoðanir fárra. Skoðun höfundar sem og hins mikla stjörnuspekings Varahamchira er lýst í stanza.

===

181. Jupiter er *prithivi*; máninn og Venus eru *apas*; sólin og Mars eru *taijas*; Drekinn, *Ketu*, og Saturn eru *Vayu*; Mercury er *akasa*.

182. Í *prithivi* eru spurningar um efnislega hluti (*rætur*, *mala*); í *apas* um lífið; í *taijas* um steinefni; í *akasa* um ekkert.

183. Þegar öndunin hverfur úr sólu og mána, fer hún í *Rahu* veit að (*prana*) er í hreyfingu þrjú aðra staði.

184. (1) Ánægja, (2) vöxtur, (3) alúð, (4) glaðlyndi, (5) árangur, (6) hlátur, (7) í *prithivi* og *apas*; vöntun á orku til líffæra, (8) sótthiti, (9) skjálfti, (10) fara úr eigin landi í *taijas* og *vayu*.

185. (11) lífsmissir, efnis, (12) og dauði í *akasa* – þessi tólf eru fasar mánans (þ.e., formsins, o.s.f.v., sem tilheyrir neikvæða efninu); hin vísi á alltaf að muna þá með sárindum.

===

Athugasemdir ~ Þessir tólf eru fasar mánans. Merking mánans hér er það afl sem gefur efni nafna og forma. Það afl, *rayi*, birtist í tólf atriðum, samkvæmt tatwic breytingum. Hér er ekki átt við daglegt flæði vinstra *Nadi*.

===

186. Í austri, vestri, suðri, og norðri, *tatwas*, *prithivi*, o.s.f.v., eru öflug, megi það vera ljóst.

187. Hin fagri, megi það ljóst vera að líkaminn er gerður úr fimm *Mahabhutas*: *prithivi, apas, taijas, vayu, og akasa*.
188. Bein, vöðvar, húð, *Nadi* og hár: þessi eru hin fimm *prithivi* eins og sagt er í *Brahmavidya* (hin helgu vísindi).
189. Sæði, vökvi kynfæra kvenna, fita, þvag og munnvatn: þau eru hinn fimm *apas* eins og sagt er í *Brahmavidya*.
190. Hungur, þorsti, svefn, ljós, syfja: er hinn fimm *agni* eins og sagt er í *Brahmavidya*.
191. Fjarlægga, ganga, lyktarskyn, samdráttur og þennsla: þetta eru hin fimm *vayu* eins og sagt er í *Brahmavidya*.
192. Þrá að hafa, löngun til að halda aftur af, skömm, hræðsla og gleymska: þessi eru hin fimm *akasa* eins og sagt er í hinum helgu vísindum.
193. *Prithivi* hefur fimm eiginleika, *apas* fjóra, *taijas* þrjá, *vayu* tvo, *akasa* einn. Þetta er hluti af því að þekkja *tatwic*.
194. *Prithivi* er 50 *pala* (*pala* = 1/3 únsu), *apas* 40; *taijas* 30; *vayu* 20; *akasa* 10.
195. Í *prithivi* er seinkar innkomu; í *apas* kemur hún um leið; í *vayu* er hún lítill; í *agni* eyðist jafnvel það sem átt er.
196. (Híbýli mánans) (1) *Dhanestha*, (2) *Rohini*, (3) *Jyestha*, (4) *Anaradha*, (5) *Srawana*, (6) *Abhiji*, and (7) *Uttarashadh*: þessi eru sögð vera *prithivi tatwa*.
197. (1) *Bharani*, (2) *Krithka*, (3) *Pushya*, (4) *Magha*, (5) *Purvaphalguni*, (6) *Purvabhadrapada*, and (7) *Swath*: these are said to be the *taijas tatwa*.
198. (1) *Purva shada*, (2) *Shelesha*, (3) *Mula*, (4) *Ardra*, (5) *Revati*, (6) *Uttara bhadrapada*, and (7) *Satabhisha*: þessi eru sögð vera *apas tatwa*, ó, minn kæri!
199. (1) *Vishakha*, (2) *Uttaragphalguni*, (3) *Hasta*, (4) *Chitra*, (5) *Punarvasu*. (6) *Ashwani*, and (7) *Mrigashirsha*: þessi eru *vayu tatwa*.
200. Hversu gott eða vont sem spurt er um, frammi fyrir flæði *Nadi*, verður ekki eins og óskað var. Í tómu *Nadi* er það öfugt.
201. Jafnvel þegar *Nadi* er fullt, en *tatwa* er ekki líkt, verður enginn árangur. Sól eða máni skila árangri ef saman fer samkynja *tatwa*.

202. Rama fékk sigur í hagstæðu *tatwa*; svo sagði Arjuna. Kauravas voru allir drepnir í orustunni vegan andstæðrar *tatwa*.

203. Vegna hröðunar fyrri lífa, eða fyrir velvilja *guru*, þekkja sumir eðli *tatwas* sökum hreinsunar hugans.

Íhugun á hin fimm *Tatwas* ~

204. Hugleiðið á *prithivi tatwa* með L (eða *Lam*) sem algebru tákni, sem ferkantað, gult eins og hreint gull, með sætuilm, laust við sjúkdóma með léttleika líkamans.

205. Hugleiðið á *apas tatwa* sem V (eða *Vam*) sem algebru tákni, hálfmána lagað hvítt eins og máninn, gefur þol fyrir hungry og þorsta o.f.l., tilfinningu líkri því að stökkva út í vatn.

206. Hugleiðið á *taijas tatwa* sem R (eða *Ram*) sem algebru tákni, þríhyrnt, rautt, hafa alltaf nægan mat og drykk, og þola brennandi hita.

207. Hugleiðið á *vayu tatwa* sem P [eða *Pam*] sem algebru tákni, hringlaga, himinnblátt, að geta horfið upp í geiminn og fljúga sem fugl.

208. Hugleiðið á *akasa tatwa* sem H [eða *Ham*] sem algebru tákni, formlaust, spegla marga liti, að hafa þekkingu á tímum þremur og afl Anima, ofl.

209. Sá maður sem þekkir vísindi öndunar þarfnast ekki auðs. Með þekkingu á öndun öðlast maður góðra ávaxta án umstangs.

Hagstæði sigurinn ~

210. Mikli drottinn! Guð guðanna, gleðivaldur, þekking á risi öndunar eru mikil vísindi; hvernig tengist það þekkingu á hinum þremur tímum?

211. Guðinn sagði: Minn fagri! Þekking á þremur tímum vísar til þriggja hluta og einskyns annars: (1) Örlög, (2) Sigur í orustu, og (3) Góðu og vondu (lok annara athafna).

212. Fyrir *tatwa* hefur hver athöfn hefur góð eða vond áhrif; fyrir *tatwa* verður sigur eða niðurlæging; fyrir *tatwa* verður skortur eða auður. *Tatwas* er sagt sýna sig í þessum þremur stigum.

213. Gyðjan sagði: Mikli drottinn! Guð guðanna, hvað er það sem skilur allt í þessum heimi og er mesti vinur og hjálparhella manna, hvað veldur uppfyllingu allra verka hans?

214. Siva svaraði: *Prana* eitt er hin mesti vinur, *Prana* er hin mikla hjálparhella, minn fagri! Það er enginn vinur betri en *Prana*.

215. Gyðjan spurði: Hvernig er afli *Prana* fyrirkomid í líkamanum? Hvernig birtist *Prana* í líkamanum? Hvernig vinnur *Prana* (þekkt af *Yogi*) í *tatwas*?

216. Siva svaraði: Í líkamanum er *Prana* verndardrottinn; þegar það gengur inn, er það 10 fingur; þegar það gengur út, er það 12 fingur.

===

Athugasemdir ~ Þessi hluti vísar í áru mannsins. Hin fína *Prana* umvefur efnislíkamann eins og ljóshjúpur. Hin eðlilega fjarlægð árunar frá efnislíkamanum er tólf fingur á breidd og þannig er *Prana* manns mæld. Þessi fjarlægð breytist við inn-og útöndun. Við innöndun minnkar fjarlægðin í 10 fingra breidd; við útöndun fer hún í 12 fingra breidd 12. Við ákveðnar athafnir breytis hún verulega. Í göngu fer lengd þróu í 24; í hlaupum, 42.

Í sambúð 65; í svefni, 100. Að matast og tala, verður hún 18.

Í venjulegum mönnum er hún 12 fingur. Í óvenjulegum mönnum minnkar hún. Hjá þeim sem eru lausir við þrjárfer lengd *Prana* niður um einn fingur; verður 11. Hjá þeim sem eru ávallt ánægðir, alltaf skemmtilegir, er lengdin 10 fingur. Ljóðskáld hefur 9 fingra bil. Ræðumaður hefur 8. Sjáandi hefur 7. Sá sem svífur 6, o.s.f.v. Sjá eftirfarandi stanza.

===

217. Á göngu 24 fingur, í hlaupi 42; í sambúð 65; í svefni 100 fingur.

218. Eðlileg lengd *Prana*, gyðja mín, er 12 fingur. Við að matast og tala færir hún í 18 fingur.

219. Þegar *Prana* minnkar um einn fingur, er frelsi frá þráum niðurstaðan. Unaður kemur þegar hún minnkar um 2 fingur; skáldleg orka um 3 fingur;

220. Hæfileiki málsþega hún minnkar um 4 fingur; Önnur sjón við minnkun um 5 fingur; að svífa þegar minnkar um 6 fingur; mikil hröðun við minnkun um 7 fingur;

221. Áttunda *siddhi* þegar hún minnkar um 8 fingur; níunda niddhis þegar hún minnkar um 9 fingur; hinar tí myndir þegar hún minnkar um 10 fingur, missir skugga síns þegar hún minnkar um 11 fingur;

222. Þegar hún minnkar um 12 fingur drekkur inn-og útöndunin úr brunni ódauðleikans (af sólu, miðju *Prana*). Þegar *prana* fyllir líkamann, allveg að enda naglanna, fyrir hvern annan er þá fæða?

223. Við höfum því lýst lögmáli *prana*. Það er fræðslan fyrir guru, en ekki milljóna fræðara og bóka.

224. If the moon does not set in by chance in the morning, and the sun in the evening, they do so respectively after midday and midnight.

Orustan ~

225. Í styrjöldum fjarri verður máninn sigurviss; en sólin á stöðum nærri. Þegar fyrsta skref er tekið og fylgir flæði *Nadi*, mun þá fullkominn árangur nást.

226. Í upphafi ferðar, í sambúð, á nýjum stað, o.s.f.v., í öllum hagstæðum athöfnum, er flæði mánans gott.

227. Ef við setjum óvinaheri að tómu *Nadi*, og eigin heri að fullu *Nadi* þegar *tatwa* er svipað, getur maður sigrað heiminn.

228. Ef hver leiði orustu í sömu átt og öndunin flæðir; er sigur vís, jafnvel þó Indra sé frammi fyrir.

229. Ef maður spyr um orustu, mun hann vinna ef hann er frammi flæði *Nadi*, en tapa ref hann er frammi fyrir öðru.

230. *Prithivi tatwa* vísar til sárinda í maganum, *apas* í fótum; *agni* í lærunum; *vayu* í höndunum.

231. *Akasa* í höfðinu. Þessi fimm særindum hefur verið lýst í Vísindum andardráttar.

232. Sá sem hefur í fjölda stafa jafna að tölu í nafni sínu vinnur, ef hann spyr spurning í flæði mánans. Sá sem hefur í fjölda stafa ójafna að tölu í nafni sínu vinnur, ef hann spyr spurninga í flæði sólar.

233. Þegar spurningar er spurt í flæði mánans, mun verða friðsamleg niðurstaða; en í flæði sólar munu átök verða.

234. Þegar *prithivi tatwa* ræður munu átökin vera jöfn. með *apas* er útkoman jöfn. Með *taijas* verður ósigur. Með *vayu* og *akasa* ræður dauðinn.

235. Ef fyrir einhverja orsök að ekki finnst greinilega fyrir flæði öndunar þegar spurning er spurt, megi hin vísi nota eftirfarandi úrræði;

236. Sitja hreyfingarlaus og láti sem blómum sé hent yfir hann. Blómin hylji hann allan. Svo fái hann svarið.

237. Hér sem annars staðar er sá sem þekkir lögmál öndunar mjög öflugur; hver er öflugri en hann?

238. Svo spurði gyðjan: Þessi eru lögmál sigurs þegar menn stríða hver gegn öðrum; hvernig verður sigur þegar þeir kljást við Yama [guð dauðans]?

239. Megi hann hugleiða á drottinn þegar *prana* er í ró; í flæði mánans og gefa lífið eftir og þá munu hinar tvær *pranas* falla saman. Hann mun öðlast það sem hann óskar: mikil hlunnindi og árangur.

240. Allur birti heimurinn hefur komið úr því óbirta. Hann hverfur í það óbirta þegar sú staðreynd er þekkt.

Hvernig á að skapa tengsl kynjanna ~

241. Gyðjan sagði: Mikli drottinn! Þú hefur gefið lýsingu á stríði manna og dauðanum; segðu mér hvernig skapa á tengsl milli kynjanna.

242. Guðinn svaraði: Það hefur verið sagt af *Yogis* að ef hver sem setur sig inn í svið *prana*, með því að draga mánann með sólu, mun kona vera varanlega tengd.

===

Athugasemdir ~ Svið *Prana* þýðir orkuhjúpur hennar sem umvefur efnislíkamann. Þegar karl *prana* hefur hreina liti sólar, og kona hreina liti mánans, megj þessir tveir hjúpar vera færðir saman. Þeir eru á því augnabliki sitt eigið element. Þegar þessir tveir hjúpar sameinast, breyta þeir um liti. Í ákveðnu mæli eðlilegrar fullnægju mun einstaklings sól bindast þeirri venju að að verða fullnægt af einstaklings kvenn*prana*, og öfugt. Þetta verður að sjálfsögðu að endurtaka sig um nokkurn tíma áður en hvert þessara *prana* tekur varanlegan lit af hinu. Eitt annað verður að gera. Enginn andstæður litur má ekki ná inn í hvorugt þessara *prana*. Ef það gerist munu þessi tvö læra að hrinda hvort öðru frá sér, og í stað nándar verður óvild.

===

243. *Prana* er náð af *prana* ef það sjálft lætur sjálfviljugt af hendi. Þegar *prana* gengur í annað *prana*, verður ekkert stutt líf.

===

Athugasemdir ~ Fyrsta og þriðja *prana*ð í versinu tákna ýmist karl eða konu, en annað *prana*ð þýðir öfugt við hitt. Það þýðir að karl eða kvenn*prana* tekur með sér

efni karl eða kvenn*prana*, ef hvort þeirra leyfir það. Þetta leyfi hefur tvo fasa. Það þarf að vera viljugur hugur, annars mun andstæður litur koma til og fráhrinding verða.

Það verður einnig að koma til vilji til að hrinda frá öllum andstæðum litum sem gæti verið til staðar í *prana*, og útilokun beggja huga og *prana* gegn öllum andstæðum áhrifum.

Þegar karl og kvenn*prana* renna saman, þ.e., mettuð í kvenn-eða karl*prana*, er lífið á enda. Neikvæða *prana* gefur hinu jákvæða styrk og öfugt. Styrkur orsakar lengra líf. En til að ná lengra lífi verður að vera algjör metnun, sem er ógjörleg ef einhver andstæð *prana* er til staðar í annari hvorri.

===

244 –249. ---

250. Þegar í byrjun mánaðar karl hefur sól í sér og kona mánann, verður jafnvel ófrjó kona ófrísk.

251. Spurning um niðurstöðu meðgöngu, stúlka fæðist ef máninn flæðir; drengur fæðist í flæði sólar. Ef bæði flæða, mun fóstur eyðast.

252. Þegar spurningin er borinn fram, þegar boðberinn er í mána fæðis stúlka; en í sól fæðist drengur; en á milli fæðist tvíkynja barn. Þegar hann era ð fullu *Nadi* fæðist sonur.

253. *Prithivi* færir son; *apas* einnig son; í *vayu* fæðist stúlka; í *taijas* fósturmissir; *akasa* ber tvíkynjun.

254. Þegar nös er tóm, fæðist ekkert; þegar tvö *tatwas* mætast, fæðast tvíburar. Þegar einn færir í annað, verður fósturmissir. Þegar þetta gerist í flæði mánans fæðist stúlka; en í flæði solar fæðist drengur.

255. Í *vishuvu* tengingu verður fósturmissir, eða tvíkynja fæðist. Ó fagri! Ég segi þér, sá er þekkir *tatwas* veit allt þetta.

256. Ef *vayu tatwa* flæðir við getnað, mun barnið verða óhamingjusamt; þegar *apas tatwa* flæðir verður barnið hamingjusamt og þekkt. Þegar *taijas tatwa* flæðir, verður fósturmissir, eða skammlíft. Þegar *prithivi tatwa* flæðir mun barnið verða auðugt og gleðigjafi.

257. Þegar *apas tatwa* flæðir við getnað verður barnið ávallt auðugt, hamingjusamt og nýtur ánægju. Við *akasa* verður fósturmissir.

258. Í flæði *prithivi* fæðist sonur, í *apas* fæðist stúlka. Við önnur *tatwas* verður fósturmissir eða barnið verður skammlíft.

===

Athugasemdir ~ Þessir tveir stanzar (253, 258) virðast við fyrstu sýn stangast á. En þeir eiga við ólík *prana*: annað við það jákvæða, hitt við það neikvæða.

===

259. Börn fæðast þegar sól gengur í mána og máni gengur í sólu. Þetta er auðveldlega hægt að nema af kennara, en ekki af fjöldanum.

===

Notes ~ Eggjastokkar konu eru máninn. Þeir hafa eiginleika til að taka á sig lögun karl fruma, sólina. Sæðið er heitara en kímfrumur kvenna. Hið fyrra vex við samtvinnun við hið síðara. Hið fyrra verkar aðeins á hið síðara þegar þau hittast; þetta er tjáð með að segja að sólin gangi í mánann og máninn gangi í sólina. Þegar þau ganga í hvort annað, fær kvennefnið stöðuga næringu frá krafti *KundAlini* og byrjar að vaxa með innbyggðum krafti sólarinnar. Í sæðinu liggur falið framtíðar mannvera, eins og tré falið í fræinu. Þetta er frummynd sólarinnar, eða við gætum sagt stórheims *prana*. Í raun speglar sæði karls, eins og einstaka *truti* í *tatwic* tengslum, sem lesandinn ætti að sjá. Sæðið er því uppspretta alls *pranamaya Kosha*.

===

Árið ~

260. Á fyrsta degi hins bjarta fyrra helmings *Chaitra* mánaðar má hinn vísi sjá bæði norður- og suðurferð sólarinnar með greiningu á *tatwas*.

===

Athugasemdir ~ Á þessum degir byrjar *sanwat* árið þegar Vikramaditya konungur ríkti.

===

261. Ef á ristíma mánans, *prithivi*, *apas*, eða *vayu taTwa* flæða, munu öll korn dafna vel og verða næg.

262. Flæði *taijas* og *akasa* munu valda hungursneyð. Þetta er eðli tímans. Með þessum hætti þekkjast áhrif tímans á árinu, mánuði og degi.

263. Ef *susumna* flæðir, sem er slæm fyrir veröldina, verða flóð, hamfarir á landi, spilling ráðamanna, eða hræðsla um það, farsóttir og allar gerðir sjúkdóma.

264. Þegar sólin gengur inní Hrutinn (Aries), megi *yogi* hugleiða á öndunina og finna út hvaða *tatwa* ríkir, segið heiminum hvað sé í vændum á komandi árum.

===

Athugasemdir ~ Á þessum degi byrjar sólarárið. Tatwic litur Alheims *Prana*, sá ytri, er ákvarðaður á hverjum tíma af stöðu solar og mána og þeirra gagnvart plánetunum, sem hafa mjög máttug áhrif á tatwic-gildi á hverjum tíma. Það tatwic-gildi breytist í samræmi við alheims lögmál.

Þegar *apas tatwa* flæðir, getur það aldrei breyst skyndilega í *taijas*, heldur smá saman. Þessi hjúpsvið *taijas* fer margar minni stefnur. Þó er mögulegt, en mjög erfitt og flókið að reikna frá einum tíma tatwic-gildi til annars fyrir einhvern tímapúnt í framtíðinni.

Hinn lifandi heimur er ávallt undir áhrifum þessara tatwic breytinga. Í andardrætti veitir nátturan mjög nákvæman mælikvarða til að mæla tatwic breytingar. Því getur *yogi*, sem lifir í samræmi við tíma og rúm, sagt auðveldlega fyrir um framtíðina. Ah! En hversu erfitt era ð lifa í fullkomnu samræmi við tíma og rúmi!

===

265. Góðir þættir ársins, mánuður og dagur þekkjast af *tatwas*, *prithivi*, o.s.f.v., og þeir slæmu af *akasa* og *vayu*.

266. Þegar *prithivi tatwa* flæðir eru nægtir og hagsæld í ríkinu, og jörðin gefur góðar uppskerur; þá verða mikil þægindi og gleði.

267. Þegar *apas tatwa* flæðir verða nægt regn, næg korn, góð undirstaða og grónir vellir.

268. Þegar *agni tatwa* flæðir verða hallæri, spillinga, og hræðslu vegna þess; það verða farsóttir og lítið um regn.

269. Þegar *vayu tatwa* flæðir og sól gengur í Hrutismerkið (Aries), mun verða glundroði, slys, hungursneið, lítil úrkoma, eða flóð (sex böll sem eyðileggja uppskeru: of mikið regn ofl.).

270. Þegar *akasa tatwa* flæðir og sól gengur í Hrutismerkið (Aries), mun vanta korn og þægindi.

271. Þegar fullur andardráttur er í á sínum rétta stað, með sínu rétta *tatwa*, árangur næst á öllum sviðum. Ef sólin og máni eru andstæð, verður að sá korninu (koma í veg fyrir skort).

272. Þegar *agni tatwa* flæðir mun verða ójafnvægi í verðum; í *akasa*, mun verða viðvarandi skortur. Sáíð korni þá; verðið mun hækka tveim mánuðum síðar.

273. Þegar öndunin breytist í sólinni, verða hræðilegir sjúkdómar. Þegar *akasa* og the *vayu* tengjast saman með *taijas*, mun jörðin verða eftirmynd heljar.

===

Athugasemdir ~ Truflun á *tatwic* jafnvægi er sjúkdómur; hvert *tatwa* hefur sína eigin sjúkdóma.

===

Sjúkdómar ~

274. *Prithivi tatwa* hefur sína eigin sjúkdóma; *apas* einnig í sama *tatwa*; svo og er í *taijas*, í *vayu*, og *akasa*, svipaða og arfgenga sjúkdóma.

===

Athugasemdir ~ Þegar tveir men koma saman skiptast þeir á prana litum sínum. Það er af þeim sökum sem þú getur fundið augnabliks endurspeglun í líkama þínum, liti annara sem nærri þér eru. Nútíð hvers manns er sæði framtíðar. Þess vegna getur þú spáð fyrir lok hvers sjúkdóms, eða hvenær þú deyrð.

Allt sem hefur verið fullyrt sem sannindi í þessum stönzum er lýst í hinum ýmsu köflum bókarinnar.

“Boðberinn” í 275 er maður er maður sem kom til að spyrja spurning um hvað sem er.

===

275. Þegar boðberi kemur fyrst að hálfótómum líkama og síðan að hálffullum líkama, spyr um hvaðeina mun sannarlega lifa, jafnvel þó hann liggi (greinilega) í yfirliði (fyrir dauðanum).

276. Ef spurningu er beint til *yoga* sem situr frammi fyrir sjúklingnum, mun hann lifa jafnvel þó margir sjúkdómar herji á líkama hans.

277. Þegar öndunin er í hægri nös, og boðberinn tali um þjáningar sínar í raunmæddu blæ, mun sjúklingurinn lifa.

278. Ef spurning er fram borin og haldið mynd af sjúklingi að *prana* og horft á hana, mun sjúklingur lifa.

279. Þegar flæði solar eða mána á sér stað, fer *yogi* inn í vagn og spurning er beint til hans þar, skilaboðin ná árangri ef hann svo vill.

280. Þegar spurningin er spurð, situr *yogi* uppi meðan sjúklingurinn er niðri, sjúklingurinn mun áreiðanlega lifa. Ef sjúklingurinn er uppi, mun hann áreiðanlega ganga í hús Yama (guð dauðans).

281. Ef spurningin er spurð og boðberinn er frammi fyrir tómrí nös, mun hann ná árangri. Ef dæmið er öfugt, er árangurinn það einnig.

282. Þegar sjúklingurinn er frammi fyrir mánanum og sá sem spyr er frammi fyrir sólu mun sjúklingurinn áreiðanlega deyja, jafnvel þó hann sé umhringdur hundruðum lækna.

283. Þegar sjúklingur er frammi fyrir sólu, en spyrjandi frammi fyrir mána, þá deyr sjúklingur, jafnvel þó Sambhu sé verndari hans.

284. Þegar eitt *tatwa* er utan síns rétta tíma, er fólk frammi fyrir sjúkdómum; þegar tvö (*tatwa*) eru utan síns tíma, valda þeir ógæfu fyrir vini og vináttu; ef það er svo í hálfan mánuð er dauðinn vís.

Spáð fyrir dauða ~

285. Í upphafi mánaðar, hálf mánaðar, eða árs, megi vís maður reyna að finna út dauðastund af hreyfingu *prana*.

286. Lampi hinna fimm *tatwas* fær olíu sína frá mánanum. Verndið það frá sólareldinum; lífið mun þá verða langt og og stöðugt.

287. Ef við náum tökum á flæði öndunar, er sólinni haldið í skefjum, lífið er framlengt. Jafnvel sólartíminn er blekkur.

288. Máninn fellur af himni og gefur lótusum líkamsins lífsseiðið. Með stöðugri ástundun góðra verka og *yoga* verður hver ódauðlegur af þeim mánaseiði.

289. Látum sólina flæða á daginn og á nóttu. Sá sem stundar það er án efa sannur *yogi*.

290. Ef öndun flæðir dag og nótt í einu *Nadi*, eftir full þrjú ár kemur dauðinn.

291. Ef öndun flæðir af *Pingala* stöðugt í tvo daga og nætur, þá færðu tvö ár í viðbót segja þeir sem þekkja *tatwas*.

292. Ef máninn flæðir stöðugt á nóttu og sólin á degi, kemur dauðinn innan 6 mánaða.
293. Þegar einungis sólin flæðir og máninn sést ekki, kemur dauðinn eftir hálfan mánuð. Svo segja vísindi dauðans.
294. Sá er hefur flæði öndunar frá annari nösinni í þrjár nætur stöðugt, hefur aðeins eitt ár ólifað segir hinn vísi.
295. Takið málmílát Kansya. Fyllið það af vatni og sjáið endurspeglun solar í því. Ef í henni miðri sjáum holu, mun sjándinn deyja innan tíu daga. Ef endurspeglunin er í móðu, kemur dauðinn sama dag. Ef hún er séð í suðri, vestry og norðri, mun dauðinn koma innan sex, tveggja og þriggja mánaða. Þannig hefur verið lýst aðferðum lífsins af þeim alsjáandi.
296. (Ef maður sér skuggasendiboða dauðans, er hann feigur). Sendiboði dauðans hefur rautt eða rauðleitt flókað hár, skemmdar tennur, olíusmurðan líkama, grátandi og eldrutt andlit, líkaminn smurður ösku, umlukinn eldstungum, með þungann langann staf, og stendur frammi fyrir tómu *Nadi*.
297. Þegar húðin er köld en hið innra er heitt, kemur dauðinn innan mánaðar.
298. Þegar maður breytist skyndilega og án tilefnis úr góðum venjum í slæmar, eða úr slæmum í góðar venjur, er hann feigur.
299. Sá er andar köldu úr nefinu, en öndun úr munni eldheit, mun hann deyja úr miklum hita.
300. Sá er sér leyndar myndir og björt ljós án loga, lifir ekki í níu mánuði.
301. Sá sem finnur þungan líkama vera léttan eða léttan líkama þungan, og sá sem er dökkur á lit en verður gullroðinn í veikindu, verður að deyja!
302. Ef hendur, brjóst og fætur verða þurr strax eftir það, á ekki tíu daga eftir.
303. Sá sem dimmir sjón og getur ekki séð andlit sitt í sjáaldri annars, mun efalaust deyja.
304. Hér hef ég sagt eilítið af skuggaverunni (*Chya Purusha*). Að vita það, þekkir maður fljótlega hina þrjá tíma.
305. Ég mun tala um þær tilraunir sem jafnvel gefa vitneskju um fjarlægán. Ég mun lýsa öllu því í samræmi við *Sivagama*.

306. Fara afsíðis og standa með bakið í sólina og megi maður horfa með athygli í háls eigin skuggmynd sem varpast á jörðina.
307. Megi hann horfa eins lengi og hann getur endurtekið rólega orðin: “*Om Kram parabrahman namah*” í 108 sinnum. Megi hann þá líta til himins. Þá mun hann sjá *Shankara* (mannsmynd sem getur birtst í mörgum litum).
308. Mð því að gera þetta í sex mánuði, mun *yogi* verða drottinn þeirra sem ganga á jörðunni; eftir tvö ár verður hann algjörlega sjálfstæður og eigin herra.
309. Hann öðlast þekkingu á tímunum þremur og mikla uppljómun. Það er ekkert ómögulegt fyrir stöðuga ástundun *Yoga*.
310. *Yogi* sem sér þessa mynd í heiðskýrum himni í dökkum lit, deyr innan sex mánaða.
311. Þegar liturinn er gulur er hætta á sjúkdómum; þegar liturinn er rauður, verður tjón; þegar margir litir sjást verður mikil rignulreið og deyfð.
312. Ef á myndina vantar á fætur, leggi, kvið og hægri arm, deyr áreiðanlega einhver tengdur.
313. Ef vantar hægri arm, mun eiginkona deyja; ef brjóst og hægri arm vantar um dauði og eyðilegging eiga sér stað.
314. Þegar saur og viðrekstur leysast á sama tíma deyr maðurinn sannarlega innan tíu daga.
315. Þegar máninn flæðir allurog sólin sést alls ekki, kemur dauðinn sannarlega innan mánaðar.
316. Þeir sem eru bráðfeigir hætta að sjá *Arandhati*, og *Druhva*, þrep *Vishnu* og hringi mæðranna eins og þeim er bent á.
317. *Arundhati* er tungan; *Dhruva* er nefoddurinn; augnbrúnir eru þrep *Vishnu*; sjáaldur augans er r hringur mæðranna.
318. Maður sem hættir að sjá augnbrúnir sínar deyr innan níu daga; sá sem hættir að sjá sjáaldur augans deyr innan fimm daga; sá sem hættir að sjá nefið deyr innan þriggja daga; sá sem hættir að sjá tunguna deyr sama dag.
319. Sjáaldur augans sést með því að ýra á augað nærri nefinu.

The Nadis ~

320 *Ida* er einnig kölluð *Ganga*; *Pingala*, kölluð *Yamuna*; *Susumna*, kölluð *Saraswati*; tengingin kölluð *Prayaga*.

321. Megi *Yogi* í stellingu sem kallast *padmasana*, og framkvæmi *pranayama*.

322. *Yogi* verður að þekkja *puraka*, *rechaka*, og þriðju *Kumbhaka* til að öðlast vald yfir líkamanum.

323. *Puraka* veldur vexti og næringu, og hugurinn jafnast; *Kumbhaka* veldur stöðugleika og eykur öryggi lífsins.

324. *Rechaka* tekur í burtu allar syndir. Sá sem ástundar það nær stigi *yoga*.

325. Haldið í ykkur lofti eins mikið og þið getið í *Kumbhaka*; látið það út með mána og inn með sól.

326. Sólin drekkur mánann, máninn drekkur sólina; með því að metta hvort með öðru, getur hver lifað með mána og plánetum.

327. *Nadi* flæðir í eigin líkama. Hefur vald yfir honum; ef það er ekki látið flæða um munn eða nef, verður maður ungur.

328. Þegar munnur, nef, augu og eyru eru lokuð með fingrunum, mun *tatwas* byrja að rísa frammi fyrir augum okkar.

329. Sá sem þekkir liti þeirra, hreyfingu, bragð, stað þeirra ogtákn, verður í þessum heimi jafn guðinum *Rudra*.

330. Sá sem veit þetta alltog les það ávallt, er laus undan öllum verkjum og fær það sem hann óskar.

331. Sá sem hefur þekkingu á öndun í höfði sínu, hefur örlögin í fótum sínum.

332. Líkt og hin *Eini* í *Vedas*, og sólin í sólkerfinu, á að virða þann sem þekkir vísindi öndunar. Sá sem veit og þekkir vísindi öndunar og heimsspeki *Tatwas*, veit ekki aðeins milljónir undrallyf sem jafnast á við það.

333. Það er ekkert í heiminum sem mun leysa þig undan skuld við manns sem gefur þér þekkingu á orðinu (*Om*) og önduninni.

334. Þegar *Yogi* situr á sínum stað, með mældan mat og svefn, megir hann hugleiðaá hið æðsta *Atma* (sem speglar Öndunina). Hvað sem hann segir mun verða.

ENDIR.
