

Vísindi öndunar & kenningin um Tatwas

(15 Inngangs & skýringarkafar um Innri öfl náttúrunnar)

Nature's Finer Forces

eftir

Rama Prasad

The Theosophical Publishing Society, London (1890)

~ Efnisyfirlit ~

Fyrri hluti

Inngangur

I. Tatwas

II. Þróun

III. Gagnkvæm tengsl tilvistar og grunvallarlögmála

IV. Prana (I)

V. Prana (II)

VI. Prana (III)

VII. Prana (IV)

VIII. Hugurinn (I)

IX. Hugurinn (II)

X. Kosmískt myndasafn

XI. Birting andlegrar orku

XII. Yoga ~ Sálin

XIII. Yoga (II)

XIV. Yoga (III)

XV. Andinn

Annar hluti:

Vísindi öndunar & Kenningin um Tatwas

Orðskýringar

Formáli höfundar~

Nokkur orð eru nauðsynleg um þessa bók sem nú kemur út fyrir almenning. Í níundu og tíundu útgáfu *Theosophist* ritaði ég ákveðnar ritgerðir um "Nature's Finer Forces". Efni þeirra ritgerða vöktu svo mikinn áhuga lesenda, að ég var beðinn um að setja þessar ritgerðir í bókarform. Ég sá að til þess yrði ég að endurraða þeim og jafnvel endurskrifa. Ég var hins vegar ekki alveg tilbúinn að að endurrita það sem ég hafði áður skrifað. Ég ákvað því að þýða bókina *Visindi öndunar og kenningin um Tatwas*, úr Sanskrit. Samt sem áður yrði bókinn án þessara ritgerða óvitræn til skilnings, ég ákvað því að bæta þeim við bókina sem nokkursskonar inngangsskýringar. Því eru þær settar framan við efni bókarinnar. Ritgerðirnar í *Theosophist* hafa því verið endurprentaðar með viðbótum, breytingum og leiðréttingum. Auk þeirra hef ég bætt við sjö öðrum í þeim tilgangi að gera útskýringar við efni bókarinnar áreiðanlegri og fyllra. Því eru alls 15 inngangs og útskýringar kaflar.

Þar sem bókinn náði yfir mun meira en fyrri ritgerðir var þess vegna nauðsynlegt að bæta við svo útskýringar næðu yfir allt efni bókarinnar.

Bókin mun sannarlega kasta frekara ljósi á vísindarannsóknir fornu Aría Indlands og enginn efi verður í huga einlægs huga að átrúnaður hinna fornu Indverja var byggður á vísindalegum grunni. Það er aðallega vegna þess sem ég hef dregið upp lýsingar á lögmálum Tatwic frá Upanishads.

Stóran hluta bókarinnar er aðeins hægt að sannreyna með löngu ferli og nákvæmum tilraunum. Þeir sem helga sig leit að sannleika án fordóma, munu án efa vera tilbúnir að bíða með að álykta um það efni bókarinnar. Við aðra er tilgangslaust að deila.

Við fyrri nemendur verð ég að segja nokkur orð í viðbót. Af minni reynslu get ég sagt þeim að því meira sem þeir rannsaka bókina, því meiri visku finna þeir í henni og ég vona að ekki líði að löngu þar til ég eignast marga samstarfsmenn sem með mér munu reyna sitt besta til að útskýra og lýsa efni bókarinnar mun betur.

Rama Prasad
Merut (India)
5ta Nóvember 1889

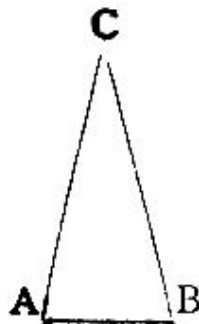
Innri öfl náttúrunnar og áhrif þeirra á mannlegt líf og örlög

I. Tilveran. The Tatwas ~

Tilveran, *tatwas*, er fimmskipt greining á hinum mikla andardrætti. Áhrif hans á frumefnið, *prakriti*, skiptir því í fimm stig sem hvert hefur aðgreinda sveiflutíðni, og mismunandi virkni. Fyrsta stigið í þróunarskiptingu þess hæsta, *parabrahma*, er sálartilveran, *akasa tatwa*. Þar á eftir koma loft, *vayu*, eldur, *taijas*, vökvi, *apas*, fast efni, *prithivi*. Þau eru þekkt sem hin miklu frumöfl, *mahabhutas*. Orðið *akasa* er venjulega þýtt á ensku (íslensku) sem eter. Hins vegar er hljóð ekki talinn sem eter á Vesturlöndum. Sumir kunna að halda að skilgreiningin á ljósi sé sú sama og efniseðlið, *akasa*. Það eru mistök. Lýsandi eter er fingerður eldpáttur, *taijas tatwa*, en ekki efniseðlið, *akasa*. Allir fimm innri þættir frumafla tilverunnar má vafalaust kalla eter, en að nota *akasa* um þá, án aðgreiningar í þætti er villandi. Við getum kallað *akasa*, hljóm-eter, *vayu*, snerti-eterinn, *apas*, bragð-etherinn, og *prithivi*, lyktar-eterinn. Eins og til er í heiminum lýsandi eter, frumafl finna efnis sem ekki hefur verið fundin skýring, þá er einnig til staðar fjórir aðrir eterar, frumafl finna efnis, hljóðs, snertingu, bragðs og lyktar.

Samkvæmt nútíma vísindum er lýsandi eterinn, efnið í sínu fínasta ástandi. Það er tíðni þess frumafls, sem sagt er að byggi upp ljósið. Tíðnin er sögð eiga sér stað hornrétt á stefnu bylgjunnar. Svipuð lýsing er gefin í bókinni á *taijas tatwa*, hinum fingerða eldi. Sagt er að þessi *tatwa* hreyfist í stefnu upp, en miðja stefnunar, er að sjálfsgöðu, stefna bylgjunnar. Þar segir einnig að heildartíðnin myndi þríhyrning.

Sjáum þetta í mynd:



AB er stefna bylgjunnar; BC er stefna tíðninnar. CA er samhliða lína, í útvíkkun í fullu samræmi, og breytir ekki atóminu, tíðni þess skilar sér aftur í línuna AB.

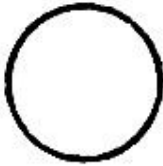
Innri eldur formanna, *taijas tatwa*, er nákvæmlega finna efni vísindanna, hvað varðar eðli tíðninnar. Hinir fjórir eterar eru hins vegar ekki inn í huga vísindanna. Tíðni efniseðlisins, *akasa*, ómsins, er að baki hljóði; það er nauðsynlegt að þekkja hvað auðkennir þetta hreyfingarform.

Tilraun með glerbjöllu í lofttæmi sýnir að hreyfítíðnin er eins og hljóðs. Annað efni, eins og jörð og málmur, bera hljóð á mismunandi hátt. Það er því eitthvað í öllum hljóðberum sem veldur hljóði – tíðnin sem er að baki myndun hljóðs. Það er hið indverska *akasa*.

En *akasa* er allt umliggjandi, eins og lýsandi eterinn. Hvers vegna heyrum við ekki í lofttæmi? Við verðum að *greina á milli* tíðni frumaflsins að baki hljóði, ljósi o.f.l, og tíðni efnisins sem ber það til skynfæra okkar. Það er ekki tíðni frumaflanna -- *tatwas* – sem veldur skynjun okkar, heldur finni tíðnin er berst í gegnum efnið, -- *sthula Mahabhutas*. Hin lýsandi eter er jafnt til staðar í myrku herbergi og utan þess. Hvers vegna? Ástæðan er að venjuleg sjón nær ekki tíðni etersins. Hún nær aðeins tíðni efnisins sem flytur eterinn. Hæfileikinn til að sjá eteríska tíðni fer eftir efninu sem ber hana. Utandyra þegar eterinn fer í gegnum atóm andrúmsloftsins nær hann sýnilegri tíðni og ljósið birtist okkur. Sama á við um alla aðra hlutis sem við sjáum. Eter sem fer í gegnum hlut gerir atóm hlutarins sýnileg auganu. Styrkleiki tíðni sem sólin gefur eternum og umleikur plánetu okkar, er ekki nægilegur til að lýsa upp bak við dauða efnið. Innri eterinn er til staðar þó dauða efnið sýni ekki tíðni hans. Myrkrið er því afleiðing af því að leiða ekki lýsandi eterinn. Neisti í glerbjöllum í lofttæminu er okkur sýnilegur, því glerið hefur eiginleika til að leiða lýsandi eterinn og gera þannig eter efnisins sýnilegan. Það myndi ekki hafa gerst ef bjallan hafi verið úr öðru jarðefni. Það er þessi eiginleiki að verða sýnilegur, sem við köllum *gegnsæi* í gleri og svipuðum hlutum.

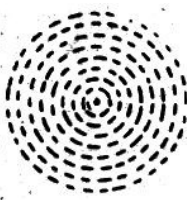
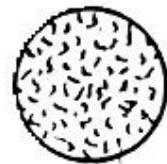
Snúum aftur til hljóm-etersins (*akasa*): Allt form fast efnis, hefur að ákveðnu marki, það sem kalla má *hljóðgegnsæi*.

Hér verð ég að ræða um eðli tíðni. Tvo þætti þarf að skilja í þessu samhengi. Í fyrsta lagi þá er ytra form tíðni svipað og eyrnargöngin:



Tíðnin varpar efninu sem það tengist, í smáar eindir:

Þessar eindir radast upp og mynda örsmáar holur á milli sín. Sagt er að þær breytist sífellt (*sankrama*), og hreyfist í allar áttir (*sarvatogame*). Það merkir að upphafið snýr aftur eftir sömu leið, sem liggur eftir öllum hliðum bylgjustefnunar:



Þetta þýðir að eterinn myndar tíðni í efninu eftir uppbyggingu þess. Formið sem ber hljóðtíðnina er því í samræmi við eterísku tíðnina.

Nú komum við að snerti-eternum (*vayu*). Tíðni þessa erters er lýst sem kúlulaga form og hreyfing hans er sögð vera með skörpu horni að bylgjustefnunni (*tiryak*). Til að skoða tíðnina á ímynduðu yfirborði:

Eftirfarandi tafla sýnir fimm eiginleika hverrrar tilveru, *tatwas*, eftir fimmskiptinguna, *panchikarana*:

| | Hljóð | Snerting | Bragð | Litir | Lykt |
|-------|------------|------------|---------|-----------|---------|
| (1) H | upphaflegt | ... | ... | ... | ... |
| (2) P | mjög veikt | kalt | súrt | ljósblátt | súr |
| (3) R | veikt | mjög heitt | kryddað | rautt | krydduð |
| (4) V | þungt | svalt | stammt | hvítt | stöm |
| (5) L | djúpt | volgt | sætt | gulur | sæt |

Þess má geta hér að finni *tatwas* er til staðar á fjórum sviðum tilverunar. Hærri sviðin hafa meiri sveiflutíðni en þau lægri. Þessi fjögur svið eru:

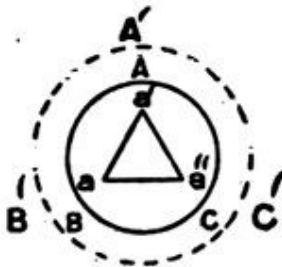
(1) Efnislega (*Prana*); (2) Huglæga (*Manas*); (3) Tilfinninga (*Vijnana*); (4) Andlega (*Ananda*)

Ég mun ræða nokkra aðra eiginleika þessara tilvera, *tatwas*.

(1) *Geimurinn, rúmið* ~ Þetta er eiginleiki hljóð-etersins, *akasa tatwa*. Það hefur verið sagt að formtíðni þessa eters sé eins og eyrargöng, samanstandi af örsmáum doppum (*vindus*). Millibilið á milli þeirra gefur eternum lármarks rými fyrir flutning (*avakasa*).

(2) *Flutningur* ~ Þetta er eiginleiki snerti-etersins, *vayu tatwa*. *Vayu* er hreyfing, því hreyfing í allar áttir er hreyfing í hring, stórum og lítlum. Þessi eter, *vayu tatwa*, hefur hnattlaga hreyfingu. Þegar formhreyfing mismunandi etergerða bætist við hreyfingu *vayu*, verður til flutningur.

(3) *Útvíkkun* ~ Er eiginleiki fingerða eldsins, *taijas tatwa*. Það er lögun og myndun hreyfingar sem þessi etertíðni hefur. Gerum ráð fyrir að ABC sé málmkubbur:



Ef við bætum eldi við fer lýsandi eterinn í honum á hreyfingu, og drífur grófu atómin í kubnum á hreyfingu. Ef (a) er atóm, þá tekur það á sig mynd eldstíðnina, *taijas*, og gengur áfram til (a'), og samhæfða stöðu í (a''). Á sama hátt breytir hver punktur stöðu sinni umhverfis miðju málmurinn. Að lokum tekur allur málmurinn á sig mótun A'B'C'. Útvíkkun verður þannig niðurstaðan.

(4) *Samdráttur* ~ Það er eiginleiki vökva, *apas tatwa*. Eins og nefnt hefur verið, er stefna þessa eters andstæð eldsins, *agni*, og því er auðvelt að skilja að samdráttur er einkenni þessarar tilveru, *tatwa*.

(5) *Samleitni* ~ Það er eiginleiki efnisins, *prithivi tatwa*. Við sáum að hann er öfugur við efniseðlið, *akasa*. *Akasa* gefur rými fyrir flutning, en efníð, *prithivi*, ekki. Það er eðlileg niðurstaða stefnu og lögunar þessa eters. Það breiðir yfir rými *akasa*.

(6) *Mýkt* ~ Það er eiginleiki vökva, *apas tatwa*. Þegar atóm andstæðra hluta koma nærri hvort öðru og taka hálfmána lögun *apas*, renna þau auðveldlega yfir hvert annað. Sú lögun tryggir auðvelda hreyfingu fyrir atómin.

Það sem ég hef sagt hér er nægilegt til að útskýra almennt eðli tilverunnar, *tatwas*. Mismunandi fasi birtingar þeirra á öllum sviðum lífsins mun verða fjallað um á viðeigandi stöðum.

II. Þróun ~

Það er mjög áhugavert að rekja þróun mannsins og þróun heimsins samkvæmt kenningunni um tilveruna, *tatwas*.

Tilveran, *tatwas*, eins og við höfum þegar séð, er endurbirting af *Swara*. Um *Swara*, finnum við í bókinni okkar:

"Í *Swara* eru *Vedas* og *shastras*, og í *Swara* er hljómlist. Allur heimurinn er í *Swara*; *Swara* er sjálfur Andinn."

Viðeigandi þýðing á orðinu *Swara* er "*straumur lífsbylgjunnar*". Það er sú bylgjuhreyfing sem er ástæða þróunar óskipulags kosmíks efnis í skipulagða heima, og aftur þá í upprunalegt ástand óskipulegs efnis, inn og út, aftur og aftur. Hvaðan kemur þessi hreyfing? Þessi hreyfing er andinn sjálfur. Orðið *atma* sem notað er í bókinni, ber í sjálfu sér hugmyndina um eilífa hreyfingu, og komin af rótinni *at*, eilífri hreyfingu; það skal bent á, að rótin *at*, tengist (og er einfaldlega annað form á) rótinni *ah*, andardráttur, og *as*, að vera. Allar þessar rætur hafa uppruna sinn í hljóði þegar dýr andar. Í *Vísindi andardráttar* er *sa*, tákn fyrir innöndun *ha*, fyrir útöndun. Það er auðséð hvernig þessi tákn eru tengd rótunum *as* og *ah*. Straumar lífsbylgjunnar sem nefnd var hér að framan má kalla *Hansachasa*, þ.e., hreyfing *ha* og *sa*. Orðið *Hansa*, sem merkir guð, og kemur oft fyrir Sanskrit verkum, er aðeins táknræn framsetning á eilífum framgangi lífsins -- *ha* og *sa*.

Meginstraumur lífsbylgjunnar er hin sami og í mannum í hreyfingu inn-og útöndunar lungnanna, og einnig uppruni inn- og útþróunar í sólkerfinu.

Bókin heldur áfram:

"Það er *Swara* sem gaf formið á fyrstu samsöfnun og skiptingu sólkerfisins; *Swara* ræður inn og útþróun; *Swara* er Guð sjálfur, eða öllu heldur. Hið mikla Afl (*Mahashwara*)."

Swara er tjáningarbirting efnisins í mannum, það afl, sem við þekkjum, sem þekkir sjálft sig. Við eigum að skilja að þetta afl þverr aldrei. Það er ávallt að verki og hringferill þróunar er forsenda óbreytanlegri tilvistar þess.

Swara hefur tvö birtingarstig. Annað er þekkt á efnissviðinu sem sólar-andardráttur, og hinn sem tungl-andardráttur. Ég mun hinsvegar, á þessu stigi þróunarinnar, merkja þau sem jákvæð og neikvæð. Tímabilið þegar þessi straumur gengur til baka frá upphafi hans er þekkt sem nótt *parabrahma*. Jákvæði fasinn, eða tímabil útþróunar er þekkt sem dagur *parabrahma*; neikvæði fasinn, eða innþróunarhlutinn er þekktur sem nótt *parabrahma*. Þessir dagar og nætur halda óslitið áfram. Sundurgreining þessara tímabila tekur til allra fasa tilverunnar, og því er nauðsynlegt að sýna þau tímasteið samkvæmt Hindu *Shastras*.

Tímaskipting ~

Ég byrja á *Truti* sem er minnsta tímamælingin.

$26\frac{2}{3}$ *truti* = 1 *nimesha* = $\frac{8}{45}$ sekúnda.

18 *nimesha* = 1 *kashtha* = $3\frac{1}{5}$ sekúnda = 8 *vipala*.

30 *kashtha* = 1 *kala* = $1\frac{3}{5}$ mínúta = 4 *pala*.

30 *kala* = 1 *mahurta* = 48 mínútur = 2 *ghari*.

30 *mahurta* = 1 dagur og nótt = 24 stundir = 60 *ghari*.

30 dagar og nætur og viðbótar stundir = 1 *Pitruja* dagur og nótt = 1 mánuður og viðbótar stundir.

12 Mánuðir = 1 *Daiva* dagur og nótt = 1 ár = 365 days, 15", 30', 31".

365 *Daiva* dagar og nætur = 1 *Daiva* ár.

4,800 *Daiva* ár = 1 *Satya yuga*.

3,600 *Daiva* ár = 1 *Treta yuga*.

2,400 *Daiva* ár = 1 *Dwapara yuga*.

1,200 *Daiva* ár = 1 *Kali yuga*.

12,000 *Daiva* ár = 1 *Chaturyugi* (fjögur *yuga*).

12,000 *Chaturyugi* = 1 *Daiva yuga*.

2,000 *Daiva yuga* = 1 dagur og nótt *Brahma*.

365 Brahmic dagar og nætur = 1 ár *Brahma*.

71 *Daiva yuga* = 1 *Manwantara*.

12,000 Brahmic ár = 1 *Chaturyuga* *Brahma*, og áfram.

200 *yuga* of *Brahma* = 1 dagur og nótt *parabrahma*.

Þessir dagar og nætur halda áfram sleitulaust í eilífri hringrás, og þar afleiðandi í út-og innþróun.

Við höfum því fimm pör daga og nætur:

(1) *Parabrahma*,

(2) *Brahma*,

(3) *Daiva*,

(4) *Pitrya*,

(5) *Manusha*.

Það sjötta er *Manwantara* dagur, og *Manwantara* nótt (*pralaya*).

Dagar og nætur *parabrahma* fylgja hver öðrum óslitið, án upphaf og endi. Nóttin (neikvæða skeiðið) og dagurinn (jákvæða skeiðið) renna saman inni *susumna* (tengiskeið) og tengjast hvert öðru. Þannig er einnig með aðra daga og nætur. Allir daga í þessari keðju eru taldir jákvæðir, heitari straumur, og nætur neikvæðar, kaldari straumur. Tjáning á nöfnum og formum og tjáningaafli, liggur í jákvæðum fasa tilverunnar. Móttakan er gefin af neikvæða strauminum.

Eftir að *Prakriti*, hefur verið undir neikvæðum fasa *parabrahma*, fylgir það *parabrahma* eins og skuggi með móttækileika útþróunarinnar; þegar heitur straumur byrjar eru

breytingar innbyggðar í því og það birtist í breyttu formi. Það fyrsta sem jákvæð útþróunin setur á *Prakriti* er þekkt sem *akasa*. Þá koma eterarnir einn af öðrum inn í tilveruna. Breytingarnar á *Prakriti* eru eterarnir á fyrsta stigi.

Þessir fimm eterar sem nú ráða birtingarfasanum, vinna í straumi hins mikla andardráttar. Frekari breytingar eiga sér stað. Nokkrar miðjur koma í birtingu. *Akasa* steypir þau í form sem gefa rými fyrir flutninga. Með hreyfingu, *vayu tatwa* eru þessum frumöflum steypit í sviðsformin. Þetta er upphaf formmyndunar, eða það sem er kallað þétting.

Þessi svið eru okkar kosmíska egg, *Brahmandas*. Þar ná þessi frumöfl sínu öðru þroskastigi. Hin svokallaða fimmskipting á sér stað. Á þessu Brahmic sviði hafa nýju eterarnir rými fyrir flutninga, innri eldurinn, *taijas tatwa* verður virkur, og næst vökva-eterinn *apas tatwa*. Hver tilvistareiginleiki er myndaður og varðveittur á þessum sviðum af straumunum. Í framgangi tímans verður til miðja og andrúmssvið. Þetta svið er meðvitaður heimur.

Á þessu sviði, og með sama framgangi, verður til þriðja etertilvistin. Kalda andrúmssviðið hverfur og annarskonar miðjur koma í birtingu. Þær skipta Brahmic efnissviðinu í tvö ólík stig. Eftir það koma í birtingu annarskonar efni og þær miðjur kallast *devas* eða sólar.

Við höfum því fjögur stig finna efnis í alheiminum:

- (1) *Prana*, lífsefni, með sól sem miðju;
- (2) *Manas*, hugarsvið, með *manu* sem miðju;
- (3) *Vijnana*, sálarefni, með *Brahma* sem miðju;
- (4) *Ananda*, andansefni, með *parabrahma* sem óendanlegan brunn.

Hvert hærra svið er jákvætt gagnvart því sem lægra er, og hvert þess lægra verður til af jákvæðum og neikvæðum fasa þess hærra.

(1) *Prana* tengist þremur þörum dags og nætur skiptingu sem fyrir var nefnd:

- (a) Okkar venjulegu dags og nóttu;
- (b) Hinum bjarta og dökka helmingi mánaðar, sem er kallaður *pitrya* dagur og nótt;
- (c) Norður og suður helming árána, dagur og nótt *devas*.

Þessar þrjár nætur hafa áhrif á jarðarefnið, gera það móttækilegra fyrir hinu kalda, neikvæða hularfasa lífnefnisins. Þessar nætur hafa í sér að dagur fylgir á eftir þeim. Jörðin sjálf verður þannig lifandi vera, með norðurpól sem er miðjuafl og dregur að sér nálar, og suðurpól sem er, ef svo mætti segja, að sé skuggi norðurmiðjunar. Hún hefur sólarorkuna sem miðju á austurhelmingi, og tunglið- skuggi sólarinnar – er miðja vesturhelmingisins.

Þessar miðjur koma í tilvist í raun áður en jörðin birtist á grófa efnissviðinu. Þannig verða einnig miðjur annara plánetna til. Eins og sólin kynnir sig fyrir *manu*, lifir hún í tveim

tilvistum, -- jákvæðu og neikvæðu efni. Eftir að hafa verið um tíma í neikvæðu skuggastigi sem *prana*, tekur hún andstæðan ferill til jákvæðs fasa, *manu*, mynd *manu* er innbyggð í hana. Þessi *manu* er, í raun, hugur sólkerfisins, og allar pláneturnar og byggjendur þeirra eru fasar í tilveru hans. Um þetta verður fjallað síðar. Á þessu stigi sjáum við að jarðarlífið eða Jarðar *Prana* hefur fjórar orkumiðjur.

Þegar hún hefur verið kæld með neikvæðum straumi, mun innbyggði jákvæði fasinn taka við, og jarðarlífið í sinni breytilegu birtingu fæðist. Kaflinn um *prana* mun útskýra þetta betur.

(2) *Manas*: það tengist *manu*. Sólinnar snúast umhverfis þessar miðjur með öllum sínum andrúmum af *prana*. Þessi kerfi fæða af sér, *lokas*, eða lífssviðin og pláneturnar.

Hvert *lokas* hefur verið númerað af Vyasa í athugasemdum sínum um *Yogasutra* (III. *Pada*, 26th *Sutra*). Sútran er þannig:

"Með íhugun á sólina fæst þekking á efnislegri sköpun."

Um þetta segir hinn virðulegi höfundur: "Það eru sjö *lokas* (tilvistarsvið)."

(1) *Bhurloka*: það nær til Meru;

(2) *Antareikshaloka*: það nær frá yfirborði *Meru* til *Dhru*, pólstjörnunar, og inniheldur pláneturnar, *nakstatras*, og stjörnunar;

(3) Handan þess er *swarloka*: sem er fimmfalt og heilagt fyrir Mahendra;

(4) *Maharloka*: Það er heilagt fyrir Prajapati;

(5) *Janaloka*;

(6) *Tapas loka*, og; (7) *Satya loka*.

Þessi tré (5, 6, and 7) eru heilög fyrir *Brahma*.

Það er ekki ætlun mín hér að útskýra merkingu þessara *lokas*. Það er nóg hér að segja að plánetur, stjörnurnar, og tunglheimar séu öll tjáning *manu*, á sama hátt og lífverur jarðarinnar eru tjáning sólarinnar. Sólar *prana* er undirbúið fyrir þessa tjáningu, meðan á nóttu *manwantara* stendur.

Á sama hátt vinnur, *Vijnana* á nóttum og dögum *Brahma*, og *Ananda* með *Parabrahma*.

Þannig er hægt að sjá allan sköpunarferilinn, á hvaða sviði lífsins sem er, og hvernig það er sett eðlilega fram af hinum fimm tilvistum, *tatwas*, í tvöfaldri samsetningu þeirra neikvæðum og jákvæðum fösum. Það er ekkert í alheiminum sem lögmál andardráttarins nær ekki yfir.

Eftir þessar stuttu útskýringar á kenningunni um tilvistarþróunina koma nokkrir kaflar, fjallað verður um öll finni svið efnis, hvert fyrir sig, og lýst í smáatriðum hvernig tilvistarlögmálin vinna á þessum sviðum, einnig birtingu þessara lífssviða í mannkyninu.

III. Gagnkvæm tengsl tilvistar og grunvallarlögmála ~

Akasa er mikilvægast af öllum *tatwas*. Það er undanfari og fylgir breytingum á öllum sviðum lífsins. Án þess er engin birting eða upplausn forma. Það er af *akasa* sem öll form verða, og það er í *akasa* sem öll form lifa. Í *akasa* eru öll form í upprunalegu ástandi. Það er ávallt með í milli hverra tveggja hinna fimm *tatwas*, og milli hverra tveggja af hinum fimm grundvallarlögmálum.

Þróun *tatwas* er ávallt hluti af þróun tiltekinna forma. Þannig er birting fyrstu *tatwas* með ákveðin markmið að því sem við getum kallað líkama, fast form, Prakritic fyrir *Iswara*. Í faðmi hins eilífa *Parabrahma*, eru falin óendanlegur fjöldi slíkra stöðva. Ein stöð tekur undir áhrifasvið sitt tiltekin hluta eilífðarinnar, og þar finnum við það sem kemur fyrst í birtingu, *akasa tatwa*. Umfang þessa *akasa* takmarkar umfang Alheimsins, og frá því sprettur *Iswara*. Þar kemur af þessu *akasa*, snerti eterinn, *Vayu tatwa*. Þetta á við allan Alheiminn sem hefur ákveðna miðju sem þjónar því að halda allri útþenslu saman, og aðgreina heildina frá öðrum heimum, (*Brahmandas*).

Við höfum nefnt og verður útskýrt betur, að hver tilvist, *tatwa*, hefur jákvæðan og neikvæðan fasa. Það er líka ljóst af samanburði við sólina að staðir fjarlægari miðjunni eru neikvæðari en þeir sem eru nærri. Við getum sagt að þeir séu kaldari en en aðrir nærri. Síðar sjáum við að hiti er ekki einungis tengdur sólum, heldur að allar hærri miðjur hafa meiri hita en jafnvel sólin sjálf.

En í þessu *Brahma**, og á hreyfisviði *Vayu*, utan nokkura sviða nærri *parabrahmic akasa*, rekst hvert *vayu* atóm á andstæð öfl. Því fjarlægari og kaldari, því meiri verða viðbrögðin við þau nærri og heitari. Jöfn og andstæð tíðni sömu afla upphefst hvert við annað, og bæði fara í *akasist* ástand. Þannig að þó hluti geimsins sé enn mettaður af Brahmíska hreyfiaflinu, *Vayu*, vegna stöðugs útstreymis af þessari tilvist, *tatwa*, frá parabrahmíska *akasa*, þá streymir hluti þess einnig stöðugt til baka inn í *akasa*. Þetta *akasa* er fæðir af sér Brahmíska *agni tatwa*. *Agni tatwa* fæðir á sama hátt af sér *apas*, gegnum annað *akasa*, og það áfram til *prithivi*. Það Brahmíska *prithivi* hefur þannig í sér eiginleika allra fyrri tilvista, *tatwas*, utan þess fimmta sjálfs.

Fyrsta stig Alheims, haf sálarefnisins, hefur nú komið í tilvist að fullu. Þetta efni er að sjálfsögðu mjög, mjög fingert og alls engin grófleiki í því samanborið við efnið á fimmta sviði. Í þessu hafi skína vitsmunir *Iswara*, og þetta haf, með öllu því sem birtir sig í því, er meðvitaður heimur.

Í þessu sálarhafi, er eins og nefnt var, eru fjarlægu atómin neikvæð gagnvart sem sem nærri eru miðju. Fyrir utan ákveðinn svæði sem eru mettuð sálar *prithivi*, vegna stöðugs framboðs af þessu frumefni að ofan, er hinn hlutinn að byrja að breytast í *akasa*. Þetta annað *akasa* er fullt af því sem kallað er *Manus* í upprunalegu ástandi. *Manus* eru fjölmargir hópar af ákveðnum hugformum, hugmyndir af mismunandi ættkvíslum og tegundum lífs sem munu birtast síðar. Við erum eitt þeirra.

Úr útþróunarstraumi hins mikla andardráttar, kemur *manu* úr þessu *akasa*, á sama hátt og *Brahma* kom út af *parabrahmic akasa*. Fyrst og efst á hugarsviðinu er hreyfiaflið *Vayu*, og svo í rétttri röð, *taijas*, *apas*, og *prithivi*. Þetta hugarefni fylgir sömu lögmálum, og á sama

hátt byrjar að fara inn í þriðja akasa ástand, sem er fullt af óendanlega mörgum sólum. Þær komu sömu leið og og byrjuðu á svipuðu sviði, sem mun verða betur skilið hérna, en hærra uppi.

Hver og einn getur reynt það hér á sjálfum sér að fjarlægari hlutar sólkerfisins er kaldari en þeir sem eru nærri sólinni. Sérhvert lítið atóm *Prana* er kaldara en það sem er nær sólinni. Þau hafa andstæða tíðni (-,+) gegn hvort öðru og orka þeirra upphéfst og verður jöfn. Því er það svo að ákveðið svæði nærri sólu er ávallt fyllt upp af *Prana*, sem stöðugt kemur frá sólunni, en afgangurinn af *Prana* færist í akasa ástand.

Það má geta þess hér að allt þetta *Prana* byggist upp af ótölulegum fjölda lítilla punkta. Síðar mun ég ræða um þessa depla sem *trutis*, og má segja það hér að það eru þessir *trutis* sem birtast á jarðneska efnissviðinu sem atóm (*anu* eða *paramanu*). Það má kalla þau sólaratóm. Þessi sólaratóm eru á ýmsum gerðum, allt eftir því hvort þau hafa í sér eitt eða fleirri *tatwas*.

Hver punktur *Prana* hefur í sér fullkomna eftirmynd af öllu hafinu. Hver punktur er til staðar í öllum öðrum puntum. Hvert atóm hefur í sér, alla fjóra tilvistar-eterana, *tatwas*, í mismunandi hlutföllum eftir því stöðu þess gagnvart öðrum. Þessir mismunandi hópar sólaratóma birtast á jarðneska efnissviðinu sem mismunandi frumefni.

Litróf hvers jarðfrumefnis birtir lit eða liti af ríkjandi tilvist, eða tilvistum sólaratóma þess efnis. Því meiri hiti sem efnið nær er það nærri sólstöðu sinni. Hiti eyðileggur tímabundið efnishjúpi sólaratóma.

Litróf sodium sýnir þannig gulan *prithivi*. Litróf lithium, sýnir rauðan *agni* og gulan *prithivi*. Litróf sesíum, sýnir rauðan *agni*, græna blöndu af gulum *prithivi* og bláum *vayu*. Litróf rubidium sýnir rauðan og appelsinulitan, sem er gulur, grænn og blár, þ.e., *agni*, *prithivi* og *agni*, *prithivi*, *vayu* og *prithivi*, og *vayu*. Þessir hópar sólaratóma sem mynda allt, allt svið sólar *prana*, fara síðan í akasic ástand. Meðan sólin gefur nægt framboð af þessum atómum, þeirra sem eru að fara inn í akasa ástand færast til inn í plánetu *vayu*. Tiltekið hlutfall af sólar *akasa* skilja sig eðlilega frá öðrum, í samræmi við mismunandi sköpun sem birtist í þessum hlutföllum. Þessir hlutar *akasa* eru kallaðir *lokas*. Jörðin sjálf er *loka* og kölluð *Bhurloka*. Ég mun fjalla um jörðina er ég fjalla frekar um það lögmál.

Sá hluti sólar *akasa* sem er raun móðir jarðar, fæddi fyrst jarðarefnis *Vayu*. Sérhver frumöfl eru nú í *Vayu tilvist*, sem má kalla gaskennda. *Vayu tilvist* er hnattlaga, og því hefur hin gaskennda plánetu svipaða lögun. Miðja þessa gaskennda sviðs heldur umhverfis sig þessu umfangi gass. Um leið og það kemur í tilvist, er það háð eftirfarandi áhrifum meðals annars:

(1) Áhrif sólarhitans;

(2) Innri áhrifum af fjarlægari atómum á þau nærri og *öfugt*.

Fyrri atriðið hefur tvöföld áhrif á gaskennda hnöttinn. Það færir meiri hita til hnattvelanna sem nær eru. Yfirborðsloftið í hvelinu sem nær er sólu hefur fengið ákveðið magn af sólarorku, rís upp í átt til sólarinnar. Kaldara loft heldur sig neðar. En hvert fer heita yfirborðsloftið? Það getur ekki farið yfir takmörk jarðefnissviðið, sem er

umlukið sólar *akasa*, sem kemur frá sólar *Prana*. Það byrjar því að hringrás, og sú hringrás helst á sviðinu. Þetta er upphaf snúnings jarðar um öxul sinn.

Það magn sólarorku sem kom inni gaskennda jarðsviðið, og og sem skapaði hreyfinguna upp á við, nær til miðjunnar sjálftrar. Þess vegna færast allt hvelið nær sólu. En það getur hinsvegar ekki haldið áfram í þá átt, því meiri nálgun myndi eyða jafnvægi kraftanna sem gefur jörðinni sérstöðu sína. *Loka* sem er nærri sólinni en pláneta okkar getur ekki haft sömu lífsaðstæður. En þegar sólin dregur jörðina nær sér, héldu lögmál lífsins sem höfðu verið fengið þetta svið og ætlað var að þróa þar, jörðinni á sínum stað. Tvö öfl koma fram. Annað sem dregur jörðina að sólinni, en haldið aftur af hinu á sama stað. Þetta eru miðflóttaflið og og aðdráttaraflið, og verkun þeirra gefur jörðinni sinn snúning.

Seinna atriðið, innri verkun gasatómanna á hvert annað verður til þess að breyta öllu gashvelinu, nema efri lögum þess, inn í *akasa* ástand. Það fæðir af sér glóðástand (með tilstilli *agni tatwa*) jarðneska efnisins. Það breytist svo í glóandi málm, *apas*, og það aftur í fast efni, *prithivi*.

Sami gangur er náð í breytingu á efni sem við þekkjum í dag. Dæmi getur betur lýst þessu lögmáli.

Tökum ís sem dæmi, hann er fast efni, eða hvað *Vísindin um andardráttinn* myndi kalla að vera í *prithivi ástandi*. Einn eiginleiki *prithivi tatwa*, sem lesandinn man kannski frá því hér á undan, er viðnám samloðunnar. Við skulum segja að ísinn byrji að hitna. Eftir því sem hitinn stígur uppí 25 gráður, fer ísinn að breyta um ástand. En hitamælirinn sýnir ekki lengur sama hitastig. 25 gráður, því hitinn er orðin dulinn.

Ef við setjum 280 hita á hálfann lítir sjóðandi vatns. Það er almennt vitað að slíkur hiti er dulinn meðan vatnið er að breytast í gufu.

Við skulum nú fylgja öfugu ferli. Við skulum kæla gufuna. Þegar kælingin er orðin nógu mikill til að lækka hitann sem heldur því í gufuástand, fer gufan í *akasa* ástand og þaðan *taijas* ástand. Það er ekki nauðsynlegt að öll gufan fari öll strax í næsta ástand. Breytingin gerist smásaman. Þegar kælingin gengur smásaman inn í gufuna, breytist hitinn, *taijas* hverfur inn í *akasa*, á meðan hitinn var dulinn. Þetta er hægt að staðfesta á hitamælinum. Þegar allt ferlið var gengið til baka í upprunalegt form og hitamælirinn sýnir 280 gráður, kemur annað *akasa* í tilvist. Frá því *akasa* kemur vökvaástand við sama hitastig, hefur allur hitinn gengið aftur inn í *akasa* ástand, sem er ekki hægt að sýna á hitamæli.

Þegar kælingu er beitt á þennan vökva, fer hitinn úr og nær aftur 25 gráðum, þessi hiti kom aftur í gegnum *akasa*, allur vökvinn hafði farið í bráðið ástand, og byrjar hann að fara í *akasa*. Hitinn fellur og úr þessu *akasa* byrjar að koma fasta ástandið, *prithivi* vatns - -- ís.

Af þessu sjáum við að hitinn sem hverfur vegna kælingar fer í *akasa* ástand, sem verður undirsvið hærri fasa, og hitinn sem notaður var fer inn í annað *akasa* ástand, sem verður undirsvið lægri fasa.

Það var á þennan hátt sem jarðneska gashvelið breytist í núverandi ástand. Dæmið hér á undan upplýsir mikilvægar staðreyndir í tengslum *tatwas* við hvert annað.

Í fyrsta lagi útskýrir það mikilvægan þátt í *Vísindi um Andardráttinn* sem segir að hvert síðara *tatwic* ástand hefur eiginleika allra undangengina *tatwic*. Þannig sjáum við að þegar vatn er í gufuástandi er kælt fer dulinn hiti gufunar í *akasa* ástand. Það getur ekki verið öðruvísi, þar sem jöfn og andstæð tíðni sömu orku er ávallt upphafin af hver annari, og niðurstaðan er *akasa*. Úr þessu kemur *taijas* efnisástand. Það er það ástand sem hin duldi hiti gufunar verður augljós. Við getum séð að þetta ástand er ekki varanlegt. Þetta ástand vatnsins, *taijas*, eins og hvert annað efni, getur ekki enst í langan tíma, því megnið af jarðneska efninu er í neðra og neikvæðu ástandi *apas* og *prithivi*, og ef af einhverjum ástæðum efni fer í *taijas* ástand, byrja hlutir umhverfis strax að verka á það með slíku afli til að neyða það í næsta *akasa* ástand. Það sem eru í *apas* eða *prithivi* ástandi geta ekki varað þar, því það er gegn lögmálum, nema undir ytri áhrifum, þ.e. í *taijas* ástandi. Þannig hefur atóm í gufuástandi, áður en það gengur aftur í vökvaástand, þegar gengið í gegnum þrjú stig, *akasa*, gufuna, og hitann, *taijas*. Það hefur því alla eiginleika hina þriggja *tatwas*. Það vantar aðeins samloðunarmótstöðu, sem er eiginleiki *prithivi tatwa*.

Hvað sjáum við þegar þetta atóm vatns gengur í fast ástand, þ.e. ís? Allt fyrra ástand sýnir sig. Kæling stoppar dulda hitann í vökvaástandinu, og *akasa* ástand kemur út. Það *akasa* ástand er gufuástand, það ástand (*Vayava*) er hægt að þekkja af hringsnúningi og öðrum hreyfingum sem komu í vökvaástandið við kælinguna. Hreyfingin stendur ekki lengi, og þegar hún hættir (gengur inn í *akasa* ástand) byrjar *taijas* ástandað verða til. Það stendur heldur ekki lengi yfir, og þegar það gengir inn í *akasa* ástand, verður fasta efnið, ísinn til.

Það er því auðvelt að sjá að allar þessar fjórar efnistilvistir eru til staðar á okkar sviði. Loft ástandið (*Vayava*) er það sem við köllum andrúmsloft; glóðástandið (*taijas*) er hinn eðlilegi hita lífsins á jörðunni; vökvaástandið (*apas*) er höfin; fasta ástandið (*prithivi*) er *terra firma*, jörðin sjálf. Ekkert þessara efnistilvista stendur eitt og sér án hinna. Hvert þeirra ryðst inn á svið hinna, því er erfitt að finna einhvern hluta tilverunnar þar sem aðeins eitt ástandið ræður. Tvö samhliða *tatwas* finnast oftast blönduð í meira mæli en en hvert þeirra í sínu hreina ástandi. Þannig er fasta efnið, *prithivi* oftast blandað vökva í meira mæli en við *agni* eða *vayu*, *apas* með *agni* en með *vayu*, og *vayu* með *agni* meira en hverju öðru þeirra. Það er því ljóst af þessu sögðu, samkvæmt kenningum um *tatwas*, að logi og aðrir varmahlutir á jörðunni tilheyra ekki jarðar *taijas* (glóðar) ástandi. Þau eru í eða nærri sólarástandi efnis.

*Tilveru skapara (Brahma) þessa heims.

IV. *Prana* (I) ~

Stöðvar *Prana*; *Nadis*; *Tatwic* lífsmiðjur; Eðlilegar breytingar 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 jarðneska *vayu*, hvers eðlilegur litur er blár. Það er þess vegna sem litur himins sýnist blár.

Á þessu stigi 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 getur inn skipulögðum áhrifum.

Jarðneskt *Prana* – jarðarlífið sem sem birtist í öllum sínum myndum í lífverum jarðarinnar – er í heild sinni, ekkert annað en eftirmynd *Prana* sólarinnar

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 sólu 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 sekúndu, *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 syðri, rennur straumur neikvæðrar *prönu*. Aust- og vestlægar 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 lögun jarðnesks *Prana* er sporöskjulaga. Í henni er fókus norðlægu 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 lótus 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 lókus, en þessi þrjú nöfn (Pingala, Ida, Susumna) eru 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 *pranau*, 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 dofnaþegar 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 áfram-púlsinn, og ákvarða baka-púlsinn. Þetta tímabil er mismunandi í mismunandi lífverum. Þegar *Prana* rennur fram, draga lungun inn; þegar það kemur til baka, byrjar útöndun.

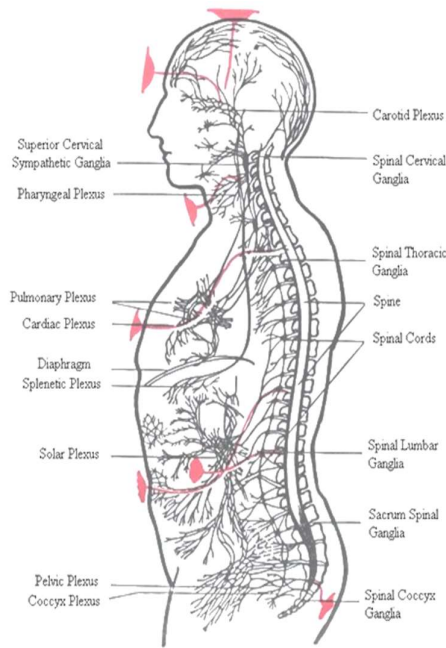
Prana hreyfist í *Pingala* frá norðlægu miðjunni til austurs, og frá suðlægu miðjunni til vesturs; það hreyfist á sama hátt hreyfist í *Ida*. Það þýðir að *Prana* hreyfist frá heilanum til hægri, gegnum hjartað, til vinstri og aftur til heilans; og frá hjartanu til vinstri gegnum heilann til hægri og 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 kringumstæðum, 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 alla hryggjasúluna (*Brahmadanda*). Æðakerfið gengur frá suðlægu miðjunni sem er milli hjartahólfanna tveggja. Þegar *Prana* færast frá hryggjúlunni til hægri til hjartans, starfar hægri lunguð; öndunin er inn og út um hægri nösina. Þegar *Prana*ð nær syðri súlunni, getur þú ekki fundið úr hvori nösinni öndunin er. Hins vegar þegar *prana*ð gengur út úr hjartagöngunum til vinstri, fer öndunin út um vinstri nösina þar til *Prana* gengur aftur inni 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 hryggjúlunnar 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 annarsvegar 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 “Visindi öndunar”:

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

Annar frekari hagur af skoða þetta í þessu ljósi. Taugakerfið stendur fyrir sólina,



blóðrásarkerfið stendur fyrir tunglið. Því er hið raunverulega 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 með 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 hjartalótussins, 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* samanstandur 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, og því eru hinar fimm seinni 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 brjóstisins 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 orkunnar.

Með sama hætti, frá hægri hlið jákvæða blaðsins greinast nokkur *nadi* sem ganga bæði upp og niður, þau fyrri undir áhrifum þess norðlæga, þau síðari undir áhrifum suðlægrar orku. Bæði þessi *nadi* opnast eftir hringrás gegnum 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, 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 brjósthölinu) er sæti *prana*, sú fyrsta og mikilvægasta birting hinna tíu birtinga. Inn- og útöndun er hin sanna breyting *prönu*, lungnaæðarnar birta hið sama. Þessi breyting *prönnunar* samsvarar hreyfingu á annarri starfsemi lífsins. Neikvæða lægri *chakra* hefur í sér grunnsæti nokkurra annarra birtinga lífs. Þetta *apana* er staðsett í hinum 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, háráðanna.

Þetta stendur í *Prasnopnisat*:

"Frá hjartanu 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*. Tákmyndin eru greinar trés. 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; afganginum er skipt til helminga í hvorn helming líkamans. Þetta lesur 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 orkunnar í mænni. Af öðrum grunnþáttum *nadis*, er *Ida* uppruni lífsorkunnar sem vinnur í vinstri helming líkamans, með sín 50 grunn *nadi*. Eins og hægri helmingur líkamans með sín 50 grunn *nadi*. Þau skiptast svo áfram eins og sagt var að framan. Þriðji þátta *nadi* eru svo smá og aðeins sýnileg í 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.

Vedaistar, 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. Þar 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 orkutegundir 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 og læki. Þessar stöðvar eru:

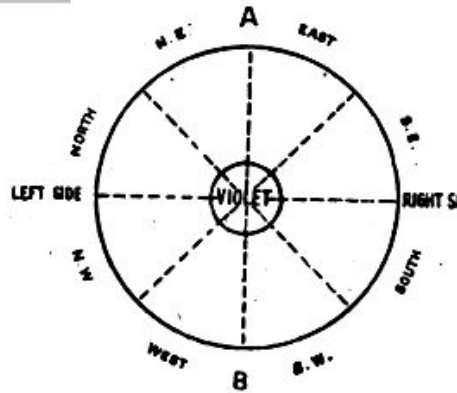
(1) Handa-afsstöð, (2) Fóta-afsstöð, (3) Mál-afsstöð, (4) Útskilnaðar-stöð, (5) Sköpunar-afsstöð, (6) Meltingar/næringar-afsstöð, (7) Öndunar-afsstöð, og (8) hin fimm skilningsvita-afsstöðvar.

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

(1) *Ghandari* gengur í vinstra augað; (2) *Hastijihiva* gengur til hægri augans; (3) *Pasta* gengur til hægri eyrans; (4) *Yashawani* gengur til vinstra eyrans; (5) *Alamhusha*, eða *alamukha* (eins og er stafað sumstaðar) gengur til munnsins. Þetta er meltingarvegurinn; (6) *Kuhugengur* til kynfæranna; (7) *Shankini* gengur til útskolunarfæra; (8) *Ida* er *nadi* sem leiðir til vinstri nasar; (9) *Pingala* gengur til hægri nasar. Það sést af þessu 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 kvenlíkamanum: 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):



"(1) Meðan hugurinn hvílir eystri hlutanum (eða blaðinu), sem er hvítt að lit, þá tengist það þolinmæði, gjafmildi, 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 tilhneigingum.

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

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

"(6) Meðan hugurinn hvílir í norðvestur hlutanum, sem er fjólblár 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 skrautgírni.

"(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."

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 ásamt hjartanu, sem hafa samheitið *padma* eða *kamala* (lótus). Sumar þeirra eru stórar, aðrar smærri og enn aðrar mjög smáar. Tantra lókus er rót með margar greinar. Þessar stöðvar eru uppruni ýmissar orku, eins og rætur *padma*; *nadi* sem tengir þessar stöðvar.

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. Á sundurgreiningar er hvorutveggja kallað *nadi*. Annað hefur sem miðstöð hjartalótusinn, hitt er þúsund blaða lókus heilans. Æðakerfið er nákvæm eftirmynd taugakerfisins; það er í raun, aðeins skuggi þess. Líkt og hjartað, hefur heilinn sína efri og neðri skiptingu fram- og afturheila – og einnig hægri og vinstri skiptingu. Taugar ganga til allra hluta líkamans og koma þaðan aftur saman og ganga til efri eða neðri hlutans sem samsvara fjögurra hluta hjartans. Þetta kerfi hefur einnig margar orkustöðvar eins og hitt. Báðar þessar stöðvar eru svipaðar. Þær eru í raun, eitt: taugamiðstöðvar nútíma líffærafræði. Að mínu áliti eru tantríska *padma*, ekki aðeins stöðvar taugaorku – hið jákvæða norðlæga *prana* – heldur einnig hið neikvæða *prana*.

Þýðing á *Vísindi öndunar* 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 neikvæðu, (t.d. mjólk og önnur feit efni), önnur með jákvæðu *Prana* (önnur fæða sem meltist í maganum). Sumar skynjanir okkar hafa varanlegri áhrif með neikvæðu, 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 sem leið fyrir tatwic straumanna til að fara eftir. Orkustöðvarnar sem minnst hefur verið 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 taugamót, ganglia. Tungl taugamót er uppruni *apas tatwa*. Á sama hátt höfu við uppruna annara orku. Frá þessum miðjustöðvum rennur tatwic straumar um sömu leiðir og hinar ýmsar verkanir og í lífefnafræðinni.

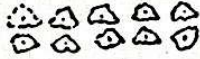
Allt í mannlegum líkama sem hefur minni samloðunarmótstöðu er gert af *prithivi tatwa*. En mismunandi *tatwas* virkni setur mismunandi eiginleika í mismunandi hluta líkamans.

Meðal annars setur *vayu tatwa*, virkni og næringu húðarinnar; hið jákvæða gefur jákvæða húð, og neikvæða gefur neikvæða húð. 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* ~ Þríhyrningur hylur yfirborð frumunnar, og hefur þessa lögun nokkurn veginn:



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



(4) *Vayu-Apas* ~ Einskonar sporöskjulögun 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*.

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 hjartalótussins 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 Dýrahringsins (Zodiak), bæði í jákvæðum og neikvæðum fasa. Í hverju merki rís sólin 31 sinnum. Þess vegna höfum við 31 taugapör.

Af tungutaki Tantra notum við *chakra*, hringi, stöðvar, í stað para. Þar tengjast þessar 31 *chakra* hinum 12 taugapörum (*chakras*) heilans, sem dreifast um líkamann, samhliða blóðæðunum frá 12 *nadis* hjartans. Eini munurinn á tauga og hjarta *chakras* er að hin fyrrnefndu liggja lárétt, en hin síðarnefndu liggur lóðrétt í líkamanum. Samhliða þræðirnir samanstanda af línunum *tatwic* miðjanna: *padma* eða *kamal*. Þessar stöðvar liggja á öllum 31 *chakra* sem nefnd voru hér að framan. Frá þessum tveim vinnustöðvum, heilanum og hjartanu, merkjum dýrahringsins í jákvæðum og neikvæðum fasa – dreifist *nadi* kerfið. *Nadi* gengur frá annarri hliðinni til hinnar, og 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 hjartanu, og tengjast víða. Þetta tvöfalda kerfi er kallað *Pingala* hægra megin, en *Ida* vinstra megin. Taugakerfi *apas* stöðvanna er hálf tungl, *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 inní merki Hrútsins (Aries) í stórheiminum, færast *Prana* í samsvarandi *nadi* (taugum) heilans. Þaðan gengur það hvern dag niður í mænuna. Með risi sólar gengur það í fyrsta *chakra* til hægri. Þannig gengur það í *Pingala*. Það færast með taugakerfinu hægra megin, samhliða gengur það smásaman inn í æðakerfið. Fram að hádegi hver dag er styrkur þessa *Prana* meiri í tauga-orkustöðvum 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 annarri *chakramiðjunni*. Það er að sjálfsgöðu sólarstraumur *prana*. Tunglið veldur öðrum minni straumum. Tunglið hreyfist 12 sinnum hraðar en sólin. Þegar sólin hefur færst yfir eina *chakra* (þ.e. á 60 *ghari* – dag og nótt), færast 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 mæunnar.

Bæði þessi *prana* fara með sínum hraða um tatwic stöðvana. Annað hvort þeirra er alltaf yfir sömu tatwic stöðvunum, í hverjum hluta líkamans. Það birtir sig fyrst 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, breytis *tatwa* frá *vayu* til *apas*. Þegar straumurinn færast inn í fremri hlutann hægra megin, breytist *tatwa* frá *apas* til *vayu*. Þegar *prana* færast í hjartað, finnst öndunin ekki í nösunum. Þegar það færast 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 staðbundins *prana* og sérkennum 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 annarra. 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 tengjast tatwic þáttunum.

Við finnum að þegar við leggjumst, þá breytist öndunin úr nösunum. Við sjáum því að ef við liggjum á annarri 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.

V. *Prana* (II) ~

Pranamaya Kosha (Orkulíkaminn- orka lífsins) tekur þremur breytingu að degi og nóttu: vaka, draumur, og svefn (*jagrata, swapna, susupti*). Þessar þrjár breytingar skapa samsvarandi breytingar í *manamaya Kosha* (hugarlíkaminn), og af þeim, vitund um breytingar á lífinu. Hugurinn liggur í raun að baki *prana*. Strengir (tatwic línurnar) fyrri verkfæra eru finni en núverandi; það er að segja, þeir fyrri hafa meira tíðnissvið en núverandi á sama tímasviði. Spenna er á milli þeirra, og í slíkri stöðu með titringi annarrar, byrjar hinn sjálf að titra. Breytingarnar sem hugurinn verður fyrir eru svipaðar, og vitundin um fyrirbærið verður til. Það gerist hinsvegar eftir á. Mitt markmið er að lýsa öllum þessum breytingum á *prana*, eðlilegum eða áunnum, sem myndar jarðneska reynslu, og sem í þróun aldanna hefur skapað hugann. Þessar breytingar skiptast í þrennt: vöku, draumaástand, og svefn. Vaka er jákvætt, svefn er neikvætt ástand þrónu; draumaástand er samtenging þessara tveggja (*susumna sandhi*). Eins og staðhæft var í fyrri kafla, ferðast sólarstraumur í jákvæða stefnu á daginn og við erum vakandi. Þegar nóttin nálgast hefur jákvæður straumur verið drottinn líkamans. Hann hefur náð svo miklum styrk að skynsamleg virkni tapar almennum tengslum við ytri veröldina. Skynjun og virkni minnkar og vökuvitund líður hjá. Ofgnótt jákvæða straumsins minnkar, tatwic strengir hinna mismunandi stöðva slakna og minnka svörun við venjulegum eterískum breytingum ytra umhverfis. Ef á þessum þúnkli jákvæði straumurinn fer fram yfir eðlileg mörk, mun dauði eiga sér stað, *prana* myndi hætta að hafa nein tengsl við grófa líkamann, venjulegt faratæki hins ytra tatwic breytist. En á því augnabliki sem *prana* fer úr hjartanu, kemur neikvæður straumur inn og það byrjar að vinna gegn áhrifum þess fyrri ástands. Þegar *prana* kemur í mænuna, hafa áhrif jákvæða straumsins alveg horfið og við vöknum. Ef styrkur neikvæða straumsins fer yfir eðlileg mörk á þessu augnabliki af einhverjum ástæðum, veldur það dauða, en á þessari stundu, á miðnætti kemur jákvæður straumur inn og vinnur gegn áhrifum þess fyrri. Jafnvægi +, og – heldur sál og líkama saman. Ef styrkur hvors straums er of mikill, leiðir það til dauða. Við sjáum því tvennskonar dauða: jákvæðs eða taugakerfis, og neikvæðs eða hjartans. Í hinum fyrri fara hin fjögur hærri grunnildi út úr líkamanum gegnum höfuðið, *brahmarandhra*, efti mænunni; í hinu síðari fara þau út um munn gegnum lungu og barka. Auk þessara er almennt talað um sex tatwic dauða. Þeir hafa allir sína mismunandi leiðir fyrir hinn æðri grunnildi. Við munum að sjálfsögðu fjalla meira um það. Á þessu stigi skulum við rannsaka frekari breytingar á *prana*.

Það eru ákveðnar birtingar *prana* sem virka í öllum þremur tilvikum. Eins og nefnt hefur verið áður, þá hafa sumir skipt þessum birtingum í fimm meginstig. Þau hafa mismunandi stöðvar í mismunandi hlutum líkamans, þaðan sem þær ráða öllum hlutum hins efnisleg hjúps. Þannig:

Jákvæð: (1) *Prana*, hægra lunga; Neikvætt: *Prana*, vinstra lunga. *Prana* er birting lífsspólunnar sem dregur andrúmsloftið inn í kerfið.

Jákvætt: (2) *Apana*, tækið sem skilar úrgangi, hinar löngu garnir, etc.; Neikvætt: *Apana*, þvagverkfærið. *Apana* er það sem skilur út úr kerfinu, því sem ekki er lengur þörf fyrir.

Jákvætt: (3) *Samana*, maginn; Neikvætt: *Samana*, skeifugörnin. *Samana* er það sem dregur inn og færir næringarvökvann til allra hluta líkamans.

Jákvætt: (4) *Vyana*, um allan líkamann, birtist í mismunandi ástandi í mismunandi líffærum (á hægri hlið); Neikvætt: *Vyana*, um allan líkamann (á vinstri hlið). *Vyana* er það sem ber lífsstrauminn til baka til – hjartans og heilans. Það er því það sem veldur dauða, staðbundnum eð almennt.

Positive: (5) *Udana*, í tauga og hjartastöðvunum (hægri hlið), og svæði koksins;
Neikvætt: *Udana*, í tauga og hjartastöðvunum (vinstri hlið).

Ef *Prana* minnkar frá einhverjum hluta líkamans (af einhverri ástæðu), tapar sá hluti orku og virkni. Það er staðbundinn dauði. Sú er ástæðu fyrir, heyrnarleysi, blindu, vanvitahætti ofl. Það er einnig ástæða meltingarvandamála. Almennur dauði er með svipuðum hætti. Ofgnótt orku í hvorum hinna tveggja strauma setur *prana* í *susumna*, og heldur ekki út. Nauðsynlegt orkuflæði líkamans er þannig stíflað. Því fjarri miðjunum (hjarta og heila), því fyrr deyja þeir. Þannig hættir púlsinn að finnast á svæðinu og hann minnkar og minnkar, þar til hann finnst hvergi.

Hinsvegar er það að vaxandi púls, sem við hagstæðar aðstæður, skapar vöxt léttleika og lipurð.

Auk líffæra líkamans sem nefnd hafa verið, þá er það birting *vyana* sem þjónar því hlutverki að viðhalda virkni hinna fimm skilningarvita. Líffæri hins efnislega líkama og orka *prana* sem birtist í þeim ganga bæði undir sama nafni. Sem eru:

Starfandi líffæri og orka: (1) *Vak*, öndunarfærin og orka talfæra; (2) *Pani*, hendur og hreyfiafl; (3) *Pada*, fætur og gönguafli; (4) *Payu*, endaparmsop; (5) *Upastha*, kynfæri og geta til að draga þau saman.

Skynfæri og orka: (1) *Chaksus*, augu og sjónhæfni; (2) *Twak*, húð og snertiskyn; (3) *Srotra*, eyru og heyrn; (4) *Rasama*, tunga og bragðskyn; (5) *Cobrana*, nef og þefskyn. Staðreyndin er að mismunandi orka er grundvöllur virkni þessara líffæra. Það er áhugavert að rekja tatwic breytingar og áhrif þessara lífsbirtinga.

Prana: Við heilbrigði vinnur *prana* í öllu kerfinu í einni tatwic miðgerð á hverjum tíma. Við sjáum að bæði við neikvæða og jákvæða strauma eru fimm tatwic breytingar. Litur *prana* við báða strauma er hvítur litur; við jákvæðan straum er hann örlítið rauðleitur. Sá neikvæði er rólegri og mýkri en hinn.

Tatwic breytingarnar gefa hverjum hinna fimm nýja litafasa. Þannig:

Jákvæður ~ rauðleitur hvítur/ Neikvæður ~ hreinn hvítur:

(1) *vayu tatwa*, blár; (2) *agni tatwa*, rauður; (3) *prithivi*, gulur; (4) *apas*, hvítur; (5) *akasa tatwa*, dökkur

Það er staðreynd að það er litamunur á jákvæðum og neikvæðum tatwic. Það eru því almennt tíu litafasar á tatwic.

Jákvæði straumurinn (rauðleiti hvíti) er heitari en sá neikvæði (hreinn hvítur). Því má segja að jákvæði straumurinn sé heitari og sá neikvæði kaldari. Hver þeirra tekur því fimm hitabreytingum. *Agni* er heitastur, sá guli næstur; *vayu* verður kaldari, og *apas* er

kaldastur. *Akasa* er ástand sem hvorki kólnar né hitnar. Hitnun er það ástand er hættulegast, ef það er viðvarandi, leiðir það til dauða, sjúkdóma og vanhæfni. Það er ljóst að ef kælandi *tatwa* kemur ekki inn til að vinna á móti í tíma, mun gangvirki lífsins skaðast. Réttur litur og hitavirkni orkunnar mun truflast og sjúkdómar, vanhæfni og dauði er ekkert annað en truflun á mismunandi stigi. Tilfellið er það sama ef hitun *tatwa* kemur ekki inn á réttum tíma eftir kólnun.

Það er auðvelt að skilja að breytingar á lit og hita *tatwic* verða ekki skyndilega. Þær færast hægt og rólega inn í hver aðra og *tatwic* blanda sýnir marga liti – svo marga, í raun alla liti sem sólar *prana* hefur í sér. Hver þessara lita leitast við að viðhalda heilbrigði líkamans eins lengi og hann á til og breytir ekki um lit fyrr en sjúkdómur sýnir sig. Það eru því möguleikar á að fjölda sjúkdóma, eins og litir sólarinnar eru margir.

Ef einhver einn litur dvelur við, þá hefur einn eða fleiri verið til staðar um tíma á undan honum; á svipaðan hátt, ef einn litur dvelur minni tíma en hann ætti, verða annar eða aðrir sem koma í stað hans. Þetta gefur til kynna tvær aðferðir við að lækna sjúkdóma. En áður en við ræðum það, er nauðsynlegt að rannsaka eins vel og mögulegt er ástæðuna sem lengir að styttr eðlilegra lengd *tatwas*.

Snúum okkur að *Prana*: Lungun eru mikilvægasta lífsgildið, því virkni þeirra færir okkur gildismesta *tatwic* ástand líkamans. Af þeirri ástæðu er mikilvægi þess gefið nafnið *prana*.

Þar sem *prana* vinnur í lungunum, *taijas* stöðvunum (þ.e., stöðvum lýsandi etersins), eru lungun mótuð í þenjandi þríhyrnda lögun, andrúmsloftið rennur inn, og innöndunarferlið er klárað. Með hverju *truti*, veldur gagnþúls straumum *prana*. Lungun fara aftur í upphafstöðu við þennan gagnstæða straum og loftið fer út. Loftið sem fer þannig þrýst út ber þríhyrningslaga form. Vatnsgufan sem þetta loft inniheldur gerir okkur kleyft með tilraun að sanna þetta. Ef við tökum spegill, setjum undir nasirnar og öndum stöðugt mun vatnsgufa úr önduninni þéttast og sjá má að hún myndar form. Í tilfelli *agni*, er þetta form þríhyrningslaga. Önnur persóna þarf að skoða þetta á speglinum á meðan tilrauninni stendur því gufan hverfur fljótt.

Í tilfellum annarra *tatwas* taka lungun á sig þeirra form, og spegilinn gefur okkur sama form. Í tilfelli *apas* sjáum við hálfmánalögun, í *vayu* sporöskjulögun, og í *prithivi* ferhyrningslögun. Í blöndun þessara *tatwas* fáum við aðrar formmyndanir: ílanga, ferhyrnda, hringlaga, ofl.

Það má einnig nefna að hin lýsandi eter ber efni úr andrúmsloftinu til stöðva í eternum og þaðan til allra hluta líkamans. Aðrir eterar taka einnig til sín efni til sinna stöðva. Það er ekki nauðsynlegt að rekja vinnu annarra birtinga hverja fyrir sig. Það má hins vegar segja að þó allar fimm *tatwas* vinni í öllum fimm birtingunum, er hver þessara birtinga heilög fyrir eina af þessum *tatwas*. Í *prana* ræður *vayu tatwa*, í *samana* ræður *agni*, í *apana* ræður *prithivi*, í *vyana* ræður *apas*, í *udana* ræður *akasa*. Það má minna lesandann á að almenni litur *prana* er hvítur, og það sýnir hvernig *apas tatwa* ræður í *Vyana*. Myrkur *akasa* er myrkur dauðans, o.s.f.v., sem orsakast af birtingu *udana*.

Í lífinu eiga þessar tíu breytingar sér ávallt stað með um 26 mínútu millibili hver. Í vöku, í svefni, eða í draumi, halda þessar breytingar áfram. Það er aðeins í tveim *susumnas* eða *akasa* að þessar breytingar verða mögulegar í augnablik, því það er fyrir þær að þessar

tatwic birtingar koma fram í líkamanum. Ef það augnablik er framlengt verður orka *prana* áfram möguleg, og í dauðanum er *prana* þannig mögulegt ástand. Þegar þær ástæður sem geta lengt tímabil sjálfsins og þær ástæður dauðans eru fjarlægðar, fer þetta einstaklings *prana* úr því að vera mögulegt í að vera raunverulegt, jákvætt, eða neikvætt ástand eftir atvikum. Það mun lífmagna efnið og þróa það áfram til þess sem uppsafnaðir möguleikar leiða.

Eitthvað má segja um starf skilningsvita og líffæra.

Almennt má segja að athöfn er tatwic hreyfing. Hún getur gerst í vökuástandi en ekki í svefni að draumi. Þessi tíu líffæri hafa tíu liti:

Skilningarvit: (1) Auga, *agni*, rautt; (2) Eyra, *akasa*, dökkt; (3) Nef, *prithivi*, gult; (4) Tunga (bragð), *apas*, hvítt; (5) Húð, *vayu*, blátt;

Vinnulíffæri: (1) Hönd, *vayu*, blátt; (2) Fótur, *prithivi*, gult; (3) Tunga (tal), *apas*, hvítt; (4) Endaþarmsop, *akasa*, dökkt; (5) Kynfæri, *agni*, rauð.

Þó að þessi séu algengustu tatwas í þessum stöðvum, geta önnur *tatwas* komið í staðinn. Við höfum rauðleitan gulan í augum, rauðleitan hvítan, dökkrauðan, rauðleitan bláan, og svipað í öðrum líffærum. Þessi fimmskipting litanna er almenn; í raun er næstum ótölulegar litasamsetninga í hverjum þessara.

Með hverri virkni hvers þessara tíu líffæra, hvert þeirra og líkaminn í heild tekur á sig mismunandi liti, sem tiltekin tatwic hreyfing myndar við þá virkni.

Allar þessar breytingar á *Prana* standa fyrir summu okkar eigin reynslu í heiminum. Búin þessu verkfæri, byrjar *prana* mannlega pílagrímsgöngu í félagi við hugann, sem er þróaður að því marki sem tengist "Ég er" *ahankara* eða *vijnana*, fjórða grunnstiginu neðan frá, með þessari birtingu *prana*. Tíminn setur í það alla ótölulegu liti alheimsins. Allar upplifanir skynfæranna í öllum fjölbreytileika sínum safnast inn í *prana*, eins og dagleg reynsla okkar felur í sér mörg skilaboð á sama tíma. Á sama hátt safnast saman virkni líffæranna og almenn starfsemi líkamans í þetta *prana* til að birta sig eðlilega.

Nokkrar útskýringar skýra þetta betur:

Kynferðisleg tengsl ~

Kynfæri *agni tatwa* karls eru jákvæð, en kvenna neikvæð. Hin fyrrnefndu eru heitari, harðari, og ákafari en þau síðarnefndu; þau eru kaldari, mýkri og rólegri. Þessir tveir straumar hafa tilhneigingu til að renna inn í hvorn annan, og fullnægjutilfinning verður ef þessir tveir straumar hafa sinn gang; ef ekki, verður óróatilfinning niðurstaðan. Uppruni þessara tilfinninga verður efni undir heitinu *manomaya kosha* (hugræn gildi). Hér ræði ég aðeins um litbrigði *prana* við virkni eða vanvirkni þessarar lífsorku. Jákvæður *agni* hefur tilhneigingu til að verða neikvæður, og öfugt. Ef því er ekki leyft að hafa sinn gang, mun endurtekinn púls þess *tatwa* snúast gegn sjálfu sér, stöðinni vex styrkur, og hvern dag mun allt *prana* litur þess verða æ djúprauðari. Stöðvar *agni tatwa* um allan líkamann verða öflugri í virkni sinni, meðan allar aðrar fá á sig almenna rauðleitni. Augun og maginn verða styrkari. Þetta er hinsvegar aðeins tilfellið innan ákveðinna takmarka og kringumstæðna. Ef *agni* öðlast of mikinn styrk, mun virkni allra annarra *tatwas* stöðva

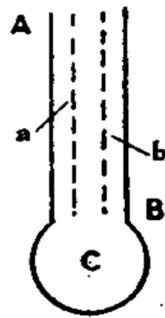
skerðast við oflitun á *agni*, og sjúkdómar og vanvirkni er niðurstaðan. Ef maðurinn hinsvegar nýtur oft en hann ætti, og á öðrum stöðum, fær karl-*prana* litun af kvenn-*agni*, og öfugt. Þetta leiðir til veikingu allra stöðva þessa *tatwa*, og kvenlitar allt *pranað*. Maginn kólnar niður augun verða veikari, og dregur úr karlmennsku. Ef hinsvegar fleirri en eitt kvenn-*agni* tekur sér stöðu karl-*prana*, og öfugt, mun almennt mótandi *tatwa* verða dýpra og sterkara. Allt *prana* skerðist enn meira, meiri vanvirkni er afleiðingin, and sæðisfrumur, getuleysi, og annað slíkt mótatar litun *prana*. Auk þess munu karl- og kvenn-*agni* sem hafa tekið sér stöðu í hvers annars *prana* hafa tilhneigingu til að vera andstætt hvort öðru.

Ganga ~

Gefum okkur að maður sé gefinn fyrir göngu. *Prithivi tatwa* fótanna fá styrk, og gulur litur litar allt *prana*. Allar *prithivi* stöðvar líkamans byrja að vinna hratt; *agni* fær milda og heilnæma viðbót við orku sína, allt kerfið leitast til heilbrigðs jafnvægis, hvorki og heitt né of kalt og almenn vellíðan ásamt krafti, fjöri og ánægja er afleiðingin.

Tal ~

Til viðbóta set ég fram eina útskýringu af virkni *Vak* (máls), en læt lokið efni um virkni líffæra. Orka (*Sakti*) máls (*Vak, saraswati*) er ein mikilvægasta gyðja í Hindúaískum átrúnaði. *Apas tatwa* er aðalinnihald *prana* sem gengur fram í myndun þessa lífsfæris. Því er litur þessarar gyðju sagður hvítur. Raddböndin með barkakýlið að framan myndar *vina* (tónverkfærið) gyðjunnar.



Myndin hér að ofan er af hljóðverkfærinu, AB er skjaldkyrtilinn, breitt brjósk myndar vörn fyrir kokið, og er meira áberandi á körlum en konum. Neðan við það er hringlaga brjósk C, the crecoid. Innan við það, eða heldur á því, eru strengd raddböndin, a og b.

Loftið gengur yfir raddböndin við öndun og við það titra þau, og hljóð myndast. Venjulega eru raddböndin það slök að þau gefa engin hljóð frá sér. *Apas tatwa*, mjólkurhvíta málgyðjan, framkallar alla virkni fram til að strekkja þessi bönd. Þegar hálfmána straumur *apas tatwa* gengur eftir þessum böndum, þau eins og skreppa saman upp og skálar myndast á böndunum; verða strekkтары.

Dýpt þessara skála fer eftir styrk *apas* straumsins. Því dýpri sem þær eru, því strekkтары eru raddböndin. Skjaldkyrtilinn þjónar því að breyta styrkleika hljóðanna sem eru mynduð. Það er gert hér og nægir að sýna að að mótandi kraftur til að framleiða hljóð er af *apas tatwa* eða *Prana*. Auðvelt er að skilja að það eru ákveðnar eterískar aðstæður í

ytri heiminum sem efla *apas tatwastöðvarnar*; straumurinn sem streymir með raddböndunum sem verða strekkt og hljóð myndast. En efling þessara stöðva kemur einnig frá sálinni gegnum hugann. Notkun þessara hljóða sem þróast eins og hugsun er gifting *Brahma (Vijana mayakosha, sálarinnar)* og *Saraswati*, málorka í manninum.

Þó *apas tatwa* raddkerfisins sé aðal drifkrafturinn í að framkalla hljóð, er það aðlagð í samræmi við kringumstæður í samtengingu við önnur tatwas í mismiklu mæli. Svo langt sem mannleg geta nær, um 49 breytur hafa verið skráðar undir nafni *swara*. Það fyrsta þá eru sjö almennar nótur. Þær geta verið jákvæðar eða neikvæðar (*tivra* and *komala*), og hver þeirra hefur þrjár undirskiptingar. Þessum nótum er síðan skipað í átta *raga*, og hvert *raga* hefur nokkur *ragini*. Einfalt *ragini* getur þannig verið skipað í önnur, og hvert *ragini* getur haft margar nótnasamsetningar. Breytileiki hljóðs getur þannig orðið næsta ótölulegur. Allur þessi breytileiki fæst með breytingum á spennu raddbandanna, *Vina* af *Saraswati*, og þessar spennur breytast með mismunandi styrk *apas*straumsins, sem framkallast af yfirsetningu annarra *tatwas*.

Hver breyting hljóðs hefur eigin lit sem hefur áhrif á alla *prönuna* á sinn hátt; *tatwic* áhrif af öllum þessum hljóðum eru skráð í tónlistbækur. Suma sjúkdóma má lækna og góðar og slæmar tilhneyingar eru mótaðar í *prana* með krafti hljóðsins. *Saraswati* er öflug gyðja og stjórnar *prana* okkar til góðs eða illis eftir atvikum. Ef söngur eða nóta er lituð af *agni tatwa*, þá litar hljóðið *prana* rauða, og með sama hætti *vayu*, *apas*, *akasa*, og *prithivi*, bláa, hvíta, dökka, og gula. Rauðlitaður skapar hita; það kann að orsaka reiði, svefn, meltingu, eða roða. *Akasa* litaður söngur orsakar hræðslu, gleymsku ofl., söngur getur getur á svipaðan hátt gefið *prana* litun af kærleika, fjandskap, tilbeiðslu, siðferði, eða ódauðleika, allt eftir tilfellinu.

Snúum öðrum lykli. Ef orð sem fram er borið af *agni tatwa* -- reiði, kærleikur, losti – litast *prana* okkar rauðu, og sú rauðleitni snýst gegn sjálfum okkur. Það getur brennt upp efni okkar, og við munum líta illa út og hafa 10,000 aðra sjúkdóma. Skelfileg málagjöld reiðiorða! Ef orð okkar eru hlaðin háleitum kærleik og tilbeiðslu, vingjarnleika og góðu siðferði, orð sem gefa ánægju og fullnægju hverjum þeim sem á hlustar -- liti *prithivi* og *apas* – verðum við elskandi og elskuð, tilbeiðandi og tilbeidd, vinsamleg og siðleg, ánægð og vingjarnleg, fullnægjandi og ávallt fullnægð. Ögun málfarsins sjálfs -- *satya* Patanjalis – er því eitt af æðstu gildum *Yoga*.

Skynjunartilfinning litar *prana* á sama hátt. Ef við sjáum of mikið af, of mikið af þægilegum hljóðum, of mikið af þægilegum ilm, o.f.l., mun litun þessara *tatwas* verða yfirspennt og ráða *prana* okkar. Ef við erum of hugfangin af fallegum konum, eða söng orða þeirra, guð hjálpi okkur, því almenna og ekki minnstu áhrifin á *pranas* okkar mun verða kvenlitun. Ef það væri aðeins ást á konu, getur maður fordast þessa ofureftirlátsemi, því kvenneiginleikar í karlmönnum fá ekki náð í augum kvenna.

Þessar útskýringar eru nægilegar til að skýra hvernig litun *tatwic* af annarri náttúru safnast upp í eigin *prana*. Það kann að vera nauðsynlegt að segja að engir nýir litir gangi inn í myndun *prana*. Allir litir alheimsins eru þegar til staðar nú þegar, alveg eins og þeir eru í sólinni, frumgerð *prana*. Litunin sem ég hef rætt er aðeins styrking þessa sérstaka lits að því marki að hún kastar öðrum í skuggann. Það er þessi truflun jafnvægis sem er tí fyrsta lagi orsökun af breytileika mannlegs *prana*, og í öðru lagi þeim ótölulega fjölda sjúkdóma sem holdið erfir.

Héðan er ljóst að hver athöfn mannsins gefur *prana* hans sérstakan lit og sá litur hefur áhrif á allan efnislíka hans. Hvenær mun tiltekinn tatwic litur hafa áhrif á hann? Venjulega fer það eftir svipuðum tatwic aðstæðum af ytri heimi. Það þýðir að ef *agni tatwa* hefur öðlast styrk í *prana* á einhverri tiltekinni tímaskiptingu mun styrkurinn sýna sig þegar þegar sú tímaskipting kemur aftur. Áður en við reynum að finna lausn á þessum vanda, er nauðsynlegt að skilja eftirfarandi sannindi:

Sólin er megin lífsgjöf allra lífvera í kerfinu. Á því augnabliki sem ný vera kemur í tilvist breytir sólin eiginleikum hennar, allt eftir gerð verunnar. Sólin viðheldur jákvæðu lífi verunnar. Ásamt sólinni byrjar tunglið að hafa áhrif á veruna með sínum hætti. Það viðheldur neikvæðum þætti hennar. Pláneturnar hafa hver fyrir sig áhrif á lífverunnar. Til að einfalda hlutina hef ég aðeins fjallað um sólina og tunglið, drottna jákvæða og neikvæða strauma í hægri og vinstri helming líkamans, heilans og hjartans, tauga og æðakerfanna. Þeir eru tveir megin uppruni lífs, en við verðum að muna að plánetur hafa áhrif til breytinga á þessa strauma. Raunverulegar tatwic aðstæður hveurrar stundar er ákvörðuð af öllum sjö plánetunum, alveg eins og sólin og tunglið. Hver pláneta ákveður hina almennu tatwic aðstæður augnabliksins, og þær aðstæður innprentast í veruna sem fæðist á því augnabliki. Þessar breytingar svara til birtingu litar *prana* sem varð á þeirri stundu. Gerum ráð fyrir að rauður litur hefur komið inn í *prana* þegar tunglið var á annari gráður (2°) í Voginni (Libra). Ef truflandi áhrif annarra plánetna eru ekki til staðar, mun rauður litur birta sig hvenær sem tunglið er í sömu stöðu; í öðrum tilfellum, þegar truflandi áhrif eru fjarlægð. Getur það sýnt sig í mánuði, eða það getur frestast um aldir. Það er mjög erfitt að ákvarða tíma hvenær athöfn sýnir áhrif sín. Það fer að miklu leyti eftir styrk athafnarinnar. Þeim styrk má skipta í tíu stig, þó sumir gangi lengra.

(1) Strax: Þetta styrktarstig hefur áhrif þá og þar;

(2) 30 gráðustyrkur: Í því tilfelli sýna áhrifin sig þegar pláneta er í sama merki og á sama tíma og áhrif athafnarinnar átti sér;

(3) 15 gráðustyrkur: *Hora*; (4) 10 gráðustyrkur: *Dreskana*; (5) 200 gráðustyrkur: *Navaansha*; (6) 150 gráðustyrkur: *Dwadasansa*; (7) 60 or 1 gráðustyrkur: *Trinsansa*; (8) 1" styrkur: *Kala*; (9) 1''' styrkur: *Vipala*; (10) 1'''' styrkur: *Truti*.

Í hverju *prana*, í hverri athöfn, nær *agni tatwa* mesta mögulega og stöðugu aðgengi í varðveislu líkamans, *tatwa* mun byrja að hafa áhrif þá og þegar, þar til áhrif þess, þar til það fer yfir hámark sitt að ákveðnu marki. Þá verður það í láginni og sýnir sig hvenær sem sömu plánetur er í sama húsi. Dæmi getur útskýrt þetta betur. Segjum að eftirfarandi staða plánetna á tilteknu augnabliki, marki tilvistar (tatwic) aðstæður þegar einhver gefin litbrigði hafa komið í *prana*:

3 apríl, þriðjudagur ~

| Pláneta | merki | Gráða | Mínúta | Sekúnda |
|---------|-------|-------|--------|---------|
| Sun | 11 | 22 | 52 | 55 |
| Moon | 8 | 16 | 5 | 9 |
| Mercury | 10 | 25 | 42 | 27 |
| Venus | 11 | 26 | 35 | 17 |
| Mars | 5 | 28 | 1 | 40 |
| Jupiter | 7 | 15 | 41 | 53 |
| Saturn | 3 | 9 | 33 | 30 |

Gerum ráð fyrir að á þessum tíma, að athöfn hafi átt sér stað. Núverandi áhrif mun hverfa innan tveggja stunda tunglsstraums sem líður hjá á þessum tíma. Þá liggja þau í láginni þar til þess tíma sem þessar plánetur eru aftur í sömu stöðu.

Um leið og þessi tími líður hjá fær prana ríkjandi lit, áhrifin á efnislíkamann liggja því í láginni. Þau koma aftur í ljós á almennan hátt þegar pláneturnar ná sömu stöðu á ný. Eitthvað af styrknum hefur dvínað á þessum tíma, og orkan fer í dvala þar til hún sýnir sig í smámynd í hvert sinn sem hálf-staða á sér stað, og svo áfram þegar eitthvað af þessu plánetum koma í þessa stöðu og þá er orkan aðeins tilhneying.

Þessar nauðsynlegu athuganir þó ónákvæmar séu, leitast við að sýna að áhrif sem myndast á *prana*, af einhverri athöfn, hversu lítilfjörleg hún er, tekur í raun aldrei að fjara út þegar pláneturnar ná sömu stöðu og þegar athöfnin átti sér stað. Því er þekking á stjörnufræði í hávegum höfð í dulspeki Veda átrúnaðar. Eftirfarandi athuganir geta hins vegar upplýst þetta hér á undan eitthvað betur.

Eins og áður hefur verið getið er *prana mayakosha* (orkulíkaminn) nákvæm mynd af *Prana* jarðarinnar. Reglulegir straumar innri orku náttúrunnar á jörðunni ganga eftir sömu lögmálum og lífið; alveg eins og Stjörnuváhringurinn (Zodiac), *prana mayakosha* er skipt í hús o.s.f.v. Norður og suðurhalli öxulsins samsvarar hjartanu og heilanum. Hver þeirra hefur 12 skiptingu; það eru hin 12 dýramerki stjörnuhringsins. Dagleg hringrás gefur okkur 31 chakras sem áður var getið. Það eru jákvæð og neikvæð minni hússkipting. Þá höfum við einn þriðja, einn níunda, einn tólfti og svo áfram að því marki, eða skipting og undirskipting af því. Hvert *chakra*, bæði daglega og árlega, er í raun 360°, alveg eins og hinir miklu hringir himnasviðanna. Gegnum *chakra* eru sjö lífsstraumarnir tengdir:

(1) Sólar, (2) tungls, (3) Mars, *agni*, (4) Merkúr, *prithivi*, (5) Júpiter, *vayu*, (6) Venus, *apas*, (7) Satúrn, *akasa*.

Það er alveg mögulegt að í sama *chakra* gangi allir eða einn eða fleiri þessara strauma á sama tíma. Lesandanum er bent á nútíma rafstrauma í þessu sambandi. Það er ljóst að raunverulegt ástand *prana* ákvarðast af stöðu þessara staðbundnu strauma. Ef einn eða fleiri þessara tatwic strauma er eflur með athöfnum okkar, undir áhrifum þessara plánetna, þá er það aðeins þegar sama staða þeirra kemur upp að tatwic straumurinn birtir sig í fullum styrk. Hann getur birst með minni styrk á mismunandi tímum, en fullur styrkur mun aldrei verða með fullum styrk nema að staða þeirra sé nákvæmlega eins. Það getur tekið aldrei og það er alveg mögulegt að áhrifin komi ekki fram í núverandi jarðlífi. En af því leiðir að annað líf er nauðsynlegt á þessari jörð.

Uppsöfnuð tatwic áhrif lífsgöngunnar gefur hverju jarðlífi sinn eigin lit. Sá litur hverfur smásaman þegar hlutar hans hverfa eða missa styrk, einn af öðrum. Þegar einstakir hlutar þessa samsetta litar eyðast eðlilega út, dofna hinn almenni litur lífsins. Efnislíkaminn sem við fengum við fæðingu með þessum sérstaka lit hættir að bregðast nú við almennt ólíkum *pranalit*. *Prana* gegur ekki út úr *susumna*. Dauði er niðurstaðan.

Dauði ~

Eins og fyrr var sagt er venjulegur dauði tvennskonar, jákvæður gegnum heilann, og neikvæður gegnum hjartað. Þetta er dauði gegnum *susumna*. Í þessu öllu er tatwas

mögulegt. Dauði getur einnig átt sér stað gegnum önnur nadis. Í þeim tilfellum er það ávallt fyrir eitt eða fleiri tatwas.

Prana gengur inn í mismunandi svið eftir dauðann, allt eftir hvaða leið það fór úr líkamanum:

(1) Neikvæða *susumna* færir það til tunglsins; (2) jákvætt *susumna* færir það til sólarinnar; (3) *agni* annarra *nadi* færir það til hæðanna sem eru þekktar sem *Raurava* (eldur); (4) *apas* annara *nadi* færir það til hæðanna sem þekktar eru sem *Ambarisha*, og svo áfram, *akasa*, *vayu*, og *prithivi* færa það til *Andhatanusra*, *Kalasuktra*, og *Maha kala* (Sjá *Yoga Sutra*, *pada* 111, Staðhæfing 26, athugasemd).

Neikvæða leiðin er algengasti vegurinn sem *prana* tekur. Hann leiðir til tunglsins (*chandaloka*) því það er drottinn neikvæða kerfisins, neikvæðra strauma, neikvæða *susumna* hjartans, sem er því áframhald tungls *prana*. *Prana* sem hefur almennt neikvæðan lit getur ekki annað en farið eftir þessari leið, og færir til síns eðlilega uppruna, meginstöðvar hins neikvæða *prana*. Þeir sem hafa tveggja stunda tunglstraum fara reglulega þennan veg.

Prana sem hefur misst styrk síns jarðneska litar, eflir tunglefnið í samræmi við eigin styrk, og myndar þannig fyrir sig einskonar aðgerðarlaust líf. Í þessu tilfalli er hugurinn í draumaástandi. Tatwic orkuáhrif líða hjá á sama hátt og í dagdraumum. Eini munurinn er að í þessu ástandi er ekki til staðar sterkur yfirborðskraftur tatwic áhrifa. Þetta draumaástand einkennist af mjög mikilli ró. Hvað sem hugur okkar hefur af áhugaverðri reynslu þessa heims, hvað sem við höfum hugsað, heyrt, séð eða notið, skynjun ánægju, gleði *apas* og *prithivi tatwa*, veik kærleikslöngun *agni*, gleymska *akasa*, allt birtist eitt af öðru í fullkominni ró. Sársaukafullar tilfinningar birtast ekki, því sársauki birtist þegar einhver áhrif þvinga sig upp í hugann þegar hann er úr jafnvægi við umhverfi sitt. Í þessu ástandi lifir hugurinn í *Chandaloka*, sem skilst betur þegar ég ræði um tatwic ástæður fyrir draumum.

Aldir líða í þessu ástandi, þegar hugurinn hefur, í samræmi við sama lögmál og myndar *prana*, eytt út áhrifum fyrra lífs. Sterkir tatwic litirnir sem endalausar athafnir *prana* höfðu kallað í birtingu dofna, þar til að hugurinn nær langtímastöðu með *prana*. Bæði hafa misst áhuga á fyrra lífi. Það má orða það svo að *prana* hafi nýja ásjónu og hugurinn hafi nýja vitund. Þegar bæði eru í þessu ástandi, eru þau mjög máttvana, uppsöfnuð tatwic áhrif *prana* byrja að sýna sig með endurkomu plánetnanna til sömu stöðu. Það dregur okkur til baka frá tungl til jarðneska *prana*. Á þessu stigi hefur hugurinn enga einstaklingsvitund til að taka afstöðu til, svo hann fylgir *prana* hvert sem tilhneiging þess dregur hann. Það dregst að og mætir þeim sólar geislum sem hafa líka liti, með öllum þeim miklu möguleikum sem liggja fyrir manninn í framtíðinni. Það berst með geislum sólarinnar í samræmi við eðlileg lögmál vaxtarins í fræ sem ber líka liti. Hvert fræ hefur sérstakan einstakling sem er ólíkur öðrum bræðrum sínum, og mannlegir möguleikar gefa því sérstaka einstaklingsvitund. Fræið ber virkt sæði, sem tekur á sig mannlega mynd í kviði konunnar. Það er endurfæðing.

Á sama hátt koma mannlegir einstaklingar aftur frá þessum fimm sviðum sem þekkt eru sem Hel. Þetta eru þau svið fyrrum mannatvistir sem búin eru þeim mönnum sem ánægju hafa af ákøfum og ofsafengnum áhrifum hvers tatwas. Þar sem styrkur tatwic,

sem truflar jafnvægið og orsakar þannig sársauka, dofna með tímanum, hverfur *prana* einstaklingsins yfir á tunglsviðið, og ferlið verður eins og lýst var hér á undan.

Á jákvæða veginum gegnum *brahmarandhra* gengur það *prana* sem hefur gengið fram yfir venjuleg áhrif tímans, og gengur því ekki aftur til jarðarinnar undir venjulegum lögmálum. Það er tíminn sem kallar *prana* aftur frá tunglinu, þegar hann er sem venjulegastur, og engin sterkar tatwic aðstæður kalla fram endurkomu líkrar astralstöðu; en sólin sem er varðmaður tímans sjálfs og öflugasti þátturinn í ákvörðun tatwic aðstæðna hans, það er ógerlegt fyrir sólartímamann að hafa áhrif á sólar *prana*. Aðeins það *prana* ferðast til sólarinnar sem hefur enga ofgnótt neins tatwic litar. Þetta er einungis *prana* sjálfs *Yogin*. Með stöðugri iðkun hinna átta greina *Yoga*, er *prana* hreinsað af öllum miklum persónulegum litum, og af því að það er ljóst að tíminn hefur enginn áhrif á slíkt *prana*, undir venjulegum kringumstæðum, halda þau áfram til sólarinnar. Þessi *prana* hafa enga sérstaka persónulega liti; allir sem ganga til sólarinnar hafa næstum sömu tilhneigingu. En hugar þeirra eru ólíkir. Þá er hægt að greina frá hverjum öðrum eftir tilteknum greinum þekkingar sem þeir hafa aflað sér, eða eftir þeim sérstöku og mismunandi aðferðum huglægs þroska sem þeir hafa fylgt á jörðunni. Í þessu ástandi er hugurinn ekki ráðandi, eins og í tunglinu, heldur af áhrifum *prana*. Stöðug iðkun *Yoga* hefur gert hann að sjálfstæðum verkmanni, sem aðeins er háður sálinni, og hefur mótað *prana* í sitt form og gefið því sína eigin liti. Þetta er einskonar *Moksha*.

Þó sólin sé áhrifamesti drottinn lífsins, og að tatwic aðstæður *prana* hafi nú engin áhrif á *prana* sem hefur snúið til sólarinnar, hafa plánetustraumarnir enn einhver áhrif á það og það koma tímar þegar áhrif þeirra eru mjög sterk, svo að fyrri jarðneskar aðstæður koma aftur í huga þeirra. Löngun til til þess sama og þeir gerðu í fyrri lífi tekur hug þeirra, og undir áhrifum þessara langanna koma þeir stundum til baka til jarðarinnar. Snakaracharya hefur getið þess í athugasemdum sínum við *Brahmasutra* að Apantaramah, *meistari*, hafi birst á jörðinni sem Krishna-dwaipayana, í lok *Dwapara* og byrjun *Kaliyuga*.

VI. *Prana* (III) ~ Lífsaflíð

Það er eftirsóknarvert að eins mikið og mögulegt er sé vitað um *Prana*, ég mun gefa hér að neðan nokkrar tilvitnanir um efnið úr *Prasnaupnishat*. Þær gefa áhugaverða viðbót á efnið, og setja það fram með yfirgrípsmeiri og aðlaðandi hætti.

Sex þætti er hægt að vita um *Prana*, segir í *Upanishad*:

"Sá sem veit fæðinguna (1), innkomuna (2), birtingarstaði (3), regluna (4), stórheimsbirtingu (5), og smáheimsbirtingu *Prana* verður ódauðlegur með þá þekkingu."

Hagnýt þekking á lögmálum lífsins, þ.e., að lifa samkvæmt þeim, mun eðlilega enda á leið sálarinnar úr skuggahliðum lífsins inn í upprunalegt ljós sólarinnar. Sem þýðir ódauðleika, það er, leið handan jarðnesks dauða.

En til að halda áfram með það sem *Upanishad* hefur að segja um hina sex hluti sem hægt er að vita um *Prana*:

Fæðing *Prana* ~

Prana er borin af *Atma* (*lífsandanum*); á uppruna sinn í *atma*, eins og skuggi í líkamanum.

Mannlegur líkami, eða hver önnur lífvera, er orsök fyrir skugga sem fellur á haf *prana*, þegar hún kemur á milli sólar og hluta geimsins handan lífverunnar. Á svipaðan hátt kastar *prana* skugga á stórheimssálina (*Iswara*) því stórheimshugurinn er í milli (*manu*). Í stuttu máli þá er *prana* skuggi *Manu* sem orsakast af ljósi Logósar, stórheimsmiðjunni. Sólar fæðast einnig í þessum skugga, af áhrifum af stórheimshugmyndum inn í þennan skugga. Þessar sólar, miðjustöðvar *Prana*, verða þá jákvætt upphaf frekari þróunar. *Manus* varpar skugga í skini sólanna, fæðir af sér plánetur í þessum skuggum o.s.f.v. Sólinnar varpa skuggum sínum af plánetunum, sem geta af sér tunglin. Síðan byrja þessar mismunandi miðjur að hafa áhrif á pláneturnar, og sól sest niður á pláneturnar í formi ýmissa lífvera, manninn þar á meðal.

Stórheimsbirting ~

Þetta *prana* (lífsaflið) er að finna í stórheiminum sem lífshaf með sól í miðju. Það gerir ráð fyrir tveim tilverufösum: (1) *Sólarprana*, jákvæðu lífs-efni, og (2) *Rayi*, tungls, neikvæðu lífs-efni. Það fyrri er norður- og austlægi fasinn; það síðara suð-og vestlæga. Á hverju augnabliki jarðneska lífsins höfum við norður-og suðlægu miðjur *prana*, þaðan sem fasar lífs-efnið hefst stöðugt. Austur-og vestlægu helmingarnir eru þar líka.

Á hverju augnabliki -- þ.e., í hverju *truti* -- milljónum *truti* – fullkomnum lífverum – í geimnum. Sem þarfnast einhverja útskýringa. Einingar geims og tíma eru þær sömu: *truti*.

Skoðum eins tíma *truti*. Eins og við vitum ganga tatwic geislar *prana* í allar áttir frá hverjum og einum punkti til hvers annars á hverju augnabliki. Þar af leiðir er það skýrt að hvert *truti* í geimnum er fullkomin mynd af allri virkni *prana*, með öllum miðjum sínum og hliðum, og jákvæðum og neikvæðum tengslum. Til að segja þetta í fáum orðum, hvert *truti* geimsins er fullkomin lífvera. Í hafi *Prana* sem umvefur sólina eru ótölulegur fjöldi slíkra *truti*.

Þó þau séu í meginatriðum eins, er auðvelt að skilja að eftirtalin atriði skipta máli í almennum litum, birtingu og mótun þessara *trutis*: (1) Fjarlægð frá sólararmiðju; (2) halla við sólaröxull.

Tökum jörðina sem dæmi. Svæði sólarlífsins, sé tekið tillit til bæði fjarlægðar og þeim halla sem jörðin hreyfist, fæðir jarðarlífið. Þetta svæði jarðarlífsins er þekkt sem sporbrautin. Hvert *truti* í geimnum á þessari sporbraut er sérstök lífvera. Meðan jörðin hreyfist á sinni árlegu braut, þ.e., eins og *truti* tímans breytist, breytast lífsfasar þessara varanlegu *truti* geimsins. En varanleiki þeirra skerðist aldrei. Þau halda sérstöðu sinni engu að síður.

Öll plánetuáhrif ná ætíð til þessara *trutis*, hvenær sem pláneturnar verða á vegi þeirra. Breyting á fjarlægð og halla valda að sjálfsgöðu breytingum á lífs-fasanum.

Þessi *truti* geimsins, með sinni varanlegu staðsetningu á sporbrautinni, viðhalda tengslum sínum við allar pláneturnar og senda á sama tíma tatwic geisla sína til allra horna geimsins. Þeir ná einnig til jarðarinnar.

Aðstæður jarðarlífsins, jákvæðir og neikvæðir straumar, *prana* og *rayi*, þurfa að vera í jafnvægi. Því þegar þessir fasar lífsins eru jafn sterkir í sporbraut *truti*, mun tatwic geislar þeirra sem koma til jarðarinnar efla grófa efnið þar. Um leið og jafnvægið er truflað af tatwic áhrifum plánetnanna, eða af öðrum orsökum, mun jarðar dauði eiga sér stað. Það þýðir einfaldlega að tatwic geislar *truti* sem falla til jarðar hætta að efla grófa efnið, geislar þeirra falla niður engu að síður, og *truti* heldur áfram á sínum varanlegu sporbrautum. Eftir mannlega tilvist, mun mannlegur *truti* efla efnið á þeim sviðum og því ástandi sem lögmál neikvæðrar og jákvæðrar ræður. Þannig að þegar neikvæða lífsefnið, *rayi*, verður yfirsterkari mun orka *truti* færast frá jörðinni til tunglsins. Á sama hátt getur það færst til annarra sviða. Þegar jarðneska jafnvæginu er náð á ný, þegar þessari mannlegu tilvist lýkur, mun orkan færast til jarðarinnar á ný.

Þannig er stórheimsbirting *Prana*, með mynd af öllum lífverum jarðarinnar.

Innkoma *Prana* ~

Hvernig kemur þessi *prana maya kosha* (lífsorka)-- þessi *truti* stórheimsins – inn í þennan líkama? Í stuttu máli, “Ástæður athafna liggja í huganum”, segir í *Upanishad*. Það var útskýrt fyrir hvernig hver athöfn breytir eðli *prana maya kosha*, og það mun verða útskýrt í kaflanum "Kosmískt myndasafn," hvernig þessar breytingar koma fram í kosmískum hluta í lífgildum okkar. Það er ljóst að með þessum athöfnum verða almennar breytingar á tengdu eðli *prana* og *rayi*, eins og áður hefur verið rætt. Það þarf varla að nefna að hugurinn – frjáls vilji manns – er orsökina að þeim athöfnum sem trufla tatwic jafnvægi lífsgildanna. Þannig kemur *prana* inn í líkamann með athöfnum sem upprunnar eru í huganum."

Birtingarstaðir ~

"Eins og mikið vald sagði við þjóna sína, ‘Takið þessa og þessa borg’, það gerir *Prana* einnig. *Prana* setur mismunandi birtingar á mismunandi staði. *Apana* (þetta losar þvag og þarma) er í *Payu* (endaþarmi) og *upastha*. Birting sem þekkt er sem sjón og heyrn (*Chakrus* and *Srotra*) er í augum og eyrum. *Prana* helst sjálf, er hún gengur út um munn og nef. Milli *prana* og *apana*, um naflann, dvelur lífsafl jafnvægis, *Samana*. Það ber jafnt um allan líkamann fæðuna (og drykki) sem kastað er á eldinn. Því eru þessi sjö ljós (af völdum *prana*, ljósi þekkingar er brugðið á liti, form, hljóð, o.s.f.v.)

"Í hjartanu er að sjálfsögðu þetta *atma (pranamaya kosha)* og í því, að sjálfsögðu, aðrir þræðir. Þar eru hundrað og ein orkurás, *nadi*. Í hverri þeirra eru hundrað. Í hverri grein þeirra nadis eru 72,000 aðrar *nadi*. Í þeim hreyfist *vyana (lífsmagnið)*.

"Ein (*Susumna*) gengur upp á við, til góðra heima er *udana* borið með góðvild, og til vondra heima af óvild; af hvoru tveggja til mannheima.

"Sólin er að sjálfsögðu stórheims-*prana*; hún rís og með því hjálpar sjóninni. Afl sem býr í jörðinni viðheldur afli *apana*. *Akasa* (ljósvakinn) sem er á milli himins og jarðar, hjálpar lífsafl jafnvægis, *samana*.

"Eter lífefnis (í eigin tilveru milli himins og jarðar) sem fyllir geiminn, er *vyana*.

"*Taijas* – lýsandi eterinn – er lífsöndunin, *udana*; eðlis eldur hans kólnar þegar dauðinn nálgast.

"Þá gengur maðurinn fram til annarar fæðingar; líffæri og skilningarvit ganga til heilans; hugur mannsins kemur til *Prana* (birting hennar hættir). *Prana* er samtengd *taijas*; gengur með sálinni, ber hana til sviðanna sem eru í sjónmáli."

Rætt hefur verið um mismunandi birtingu *Prana* í líkamanum, og þá staði sem birta hana. En aðra áhugaverðar yfirlýsingar birtast í þessum údráttum. Sagt er að þetta *atma*, þetta *prana maya kosha*, með öðrum þráðum að sjálfsgöðu, sé staðsett í hjartanu. Hjartað, eins og verið hefur staðhæft, stendur fyrir neikvæðum þætti lífsins, rayi. Þegar jákvæð *prana* greypir sig í *rayi* – hjartað og nadis sem flæða frá því – koma form lífsins og athafnir manns í birtingu. Það er því, strangt til tekið, endurspeglun hjartans sem er virkni í heiminum, þ.e., er réttur drottinn skynjunar og virkra líffæra lífsins. Ef hjartað lærir ekki að lifa hér, munu skynfæri og virk líffæri missa líf sitt; tengingin við heiminn hættir. Heilinn sem hefur ekki nein nán tengsl við heiminn, nema í gegnum hjartað, verður áfram í óhindruðum hreinleika. Það er að segja að sálin fer til *suryaloka* (sólarinnar).

Það næsta áhugaverða er lýsingin á ytri virkni *Prana*, sem liggur í rótum þess, og hjálpar virkni einstaklings *prana*. Sagt er að sólin sé *Prana*. Þetta er nægilega ljóst og hefur verið sagt margoft áður. Merkingin hér er að mikilvægasta virkni lífsins, inn- og útöndun, samkvæmt "Vísindum öndunar", er eina lögmál tilveru sólkerfisins og allra sviða lífsins, er sett í birtingu og viðhaldið af sólinni. Það er andardráttur sólarinnar sem er undirstaða tilveru mannsins og það birtist þegar í mannlegum andardrætti.

Sólin birtist í öðrum fasa. Hún rís og við það styður hún augun í eðlilegri virkni.

Á líkan hátt styður afl jarðarinnar *apana* birtingu *prana*. Það er þetta afl sem dregur allt til jarðarinnar, segja skýrendur. Á nútímamáli, það er aðdráttarafl.

Sitthvað meira er hægt að segja hér um *udana* birtingu *prana*. Eins og allir vita, er smáheimsfasi *prana* sem ber allt, nöfn, form, sjón, hljóð, og alla aðra skynjun, frá einum stað til annars. Það er einnig þekkt sem sólkerfis *agni*, eða *Tejas* í textum. Staðbundin birting *Prana* er kölluð *udana*, það sem ber lífsgildin frá einu stað til annars. Hver ákvörðunarstaðurinn er ákvarðast af liðnum athöfnum, og þessi sólkerfis *agni* ber *prana*, með sálinni, til mismunandi heima.

VII. *Prana* (IV) ~ Lífsafl.

Þetta *Prana* er því völdug vera, og ef staðbundin birting hennar er unnin í einingu, með algáðu hugarfari, sinna skyldum sínum, án þess að stjórna tíma og stöðu annara, myndi lítið um fjandskap í heiminum.

En hver þessara birtinga gerir kröfu um algert vald yfir ráðvilltri mannlegri sál. Krefjast yfírráða um allt líf manns:

"Ljósvakinn, *Akasa*, loftið, *vayu*, eldurinn, *agni*, jörðin, *prithivi*, hugsunin, *apas*, mál, sjón og heyrn – segja allar skýrt, að þær séu hinir einu stjórnendur mannlegs líkama."

Lífsaflið, *prana*, sem birtir öll hin, segir við þau:

"Gleymið ekki; það er ég sem næri mannlegan líkama, deili sjálfum mér í fimm."

Ef hinar fimm birtingar lífsaflsins, *Prana*, með öllum minni skiptingum rísa gegn því, ef hvert byrjar að setja vald sitt á og hætta að vinna fyrir heildina, hið raunverulega líf, taka þjáningar að herja á auma mannlega sál. "En birting *prana*, blinduð af fáfræði," mun ekki "birtast" í áminningu drottins þeirra. "Hann yfirgefur líkamann, og þegar það gerist, fara allar minni *prana* einnig á brott; þau verða ef hann verður." Þá opnast augu þeirra. "Eins og býflugur elta hverja hreyfingu drottingar sinnar, svo gerir *prana*; mál, hugur, augu, heyrn, fylgja því með lotningu, og vegsama það þannig."

"*Agni*, er örsök hita; hann er sólin (ljósgjafinn); hann er skýið, hann er *Indra*, hann er loftið, *Vayu*, hann er jörðin, *prithivi*, hann er geislanir, *rayi*, og vera, *deva*, hann er hið raunsanna, *sat*, og hið óraunsanna, *asat*, og hann er ódauðlegur.

[*Rayi* og *asat* eru neikvæðir, *deva* og *sat* jákvæðir fasar lífs-efnis.]

"Eins og pílárar í hjólnaði, hvílir allt á *prana*: versin í *Rik*, *Yajur*, og *Sama Veda*, fórnin, *Kshatriya*, og *Brahmin*, o.f.l.

"Þú ert frumfaðirinn; þú bærst í móðurkviði; þú fædist í mynd föður og móður; fyrir þér, ó, lífsandi, *Prana*, sem birtir í líkamanum lífsafl allra vera.

"Þú berð framliðnum fórnir, þú berð feðrunum gjafir; þú ert athöfn og kraftur skynjunar og annarra birtingar lífs.

"Þú ert, O *Prana*, í krafti þínum mikill drottinn, *Rudra* [eyðandinn] og verndarinn; þú ferð um loftinn eins og sólin, þú geymir ljós himinsins.

"Þegar þú rignir, fagna lífverur því þær vonast eftir nægri fæðu.

"Þú ert lífsaflið, *Prana*, hreint af öllu; þú móttækur allar fórnargjafir, eins og *Ekarshi* eldur (þess *Atharva*); þú er verndari allrar tilveru; vér miðlum þinni fæðu; þú ert faðir vor (eða, lífsgjafi þess sem er).

"Megi það vera heilt frá þér í máli, heyrn og sjón, og það sem bærst í huga vorum; svíf ekki á brott.

"Hvað sem er í hinum þrem himnum, er fyrir kraft lífsaflsins, *prana*. Veit oss móðurvernd; veit oss auð og vit."

Með þessu lýk ég lýsingu minni á *Prana*, öðru lífsgildi sólkerfisins og mannlegum líkama. Þessi heiti sem þessi mikla verund var kölluð í tilvitnunum hér að framan er auðveldlegt að skilja í ljós efnisins. Nú er rétt að rekja virkni sólkerfis Tatwic, Lögmál andadráttarins á næsta herra stigi lífsins, hugann (*manomayakosha*).

VIII. Hugurinn (I) ~Inngangur~

Engin kenning um líf sólkerfisins er eins einföld og mikilfengleg eins og kenningin um andardráttinn (*Swara*). Hún er ein alheimsleg hreyfing, sem birtir sig í *maya* með eiginleikum bakgrunns Kosmosins, *parabrahma* Veda. Það sem kemst næst skilgreiningu á *Swara* er "lífsstraumur". *Visindi andardráttarins* rannsakar og skilgreinir lögmálin eða öllu heldur hið eina alheimslögmál, í samræmi við hvernig þessi lífsstraumur, þetta mótandi afl alheimsvitundar, rennur (eins og Emerson svo fagurlega sagði) með strengjum hugsunar, stjórnar inn- og útþróun allra fyrirbæra mannlegs lífs, líffræðilegu, hugrænu og andlegu. Í víðfeðmi alheimsins er ekkert fyrirbæri, smátt eða stórt, sem finnur ekki sína eðlilegustu, vitrænustu og bestu lýsingu í kenningunni um hina fimmþættu birtingu á hreyfingu Alheimsins: hinum fimm gruneiginleikum, *tatwas*. Í fyrri köflum hef ég reynt að útskýra almennt hvernig öllum líffræðilegum fyrirbrigðum er stjórnað af þessum fimm tilvistarþáttum, *tatwas*. Markmið þessa kafla er að renna stuttlega yfir nokkur fyrirbrigði sem tengjast þriðja hæsta líkama mannsins -- *manomaya kosha*, hugarlíkamanum – og sýna hve eðlilega grunnþættir *tatwas* vinna með huganum.

Þekking ~

Það sem almennt er kallað þekking, er það sem greinir hugann frá lífeðlislegri virkni, (*prana*), það má sjá eftir svolitla íhugun að mismunandi þekkingarstig má nota til að greina einkenni hina fimm þætti efnis, sem við köllum í manninum hin fimm grunnildi. Því hvað er þekking annað en einskonar *tatwic* hreyfing andardráttar, lyft upp í vitund fyrir nærveru í einhverju mæli, af sjálfsvitund, *ahankara*? Það er engin vafi á því að hugurinn er þekkingin í augum Veda heimsspekingsins þegar hann talar um vitsmunina sem mótandi afl, fyrstu ástæðu alheimsins. Orðið *swara* er aðeins samheiti fyrir vitsmuni, birtingu þess Eina sem gengur niður í efni, *prakriti*.

"Ég sé eitthvað", merkir, í samræmi við þekkingu okkar, að hugur minn, *manomaya kosha*, hefur tengst sjónrænum titringi. "Ég heyri", merkir að hugur minn er í hljóðrænu titringsástandi. "Ég finn", merkir að hugur minn er í snertanlegu tíðniástandi. Það sama er um aðrar skynjanir. "Ég elska", merkir að hugur minn er í tilfinningaástandi (aðlöðun).

Fyrsta stigið, *anandamaya*, er stig mestu þekkingar. Það er aðeins ein miðja, baksvið eilífðar, *parabrahma*, og eterísk tíðni andardráttar hans er ein gegnum alla eilífðina. Það eru einir vitsmunir, ein þekking. Alheimurinn með öllum sínum eiginleikum og gangverki er hluti þessarar þekkingar. Þetta er hæsta stig uppljómunar. Það er engin sjálfsvitund þar, því "ég" hefur aðeins afstæða tilvist og það verður að vera "Þér" eða "Hann" áður en "ég" get orðið.

Egóið tekur form á öðru stigi tilvistar, þegar fleiri minni miðjur koma í tilvist. Það er af þeirri ástæðu sem nafnið *ahankara* hefur verið gefið þessu efnisstigi. Þessar miðjur hafa hver sína eterískir púlsa og hver þeirra er bundin ákveðnum yfirráðum í geimnum. Þær geta hinsvegar haft áhrif hver á aðra, á sama hátt og einstaka eterískir púlсар eins manns verða fyrir áhrifum af öðrum. Tilvistarhreyfing einnar miðju *Brahma* berst með strengjum alheimsins til annarra miðja. Tvennskonar hreyfing finnst því í hverri miðju. Sterkari púlсinn er kallaður "ég", en sá veikari "Þér" eða "Hann" eftir því sem við á.

Þá kemur *manas*. *Viraj* er miðja, og *manu* er andrúm þessa stigs. Þessar miðjur eru ofar mannlegum skilningi, en þær vinna undir svipuðum lögmálum og gilda annarsstaðar í kosmosinum. Sólar hreyfa *virats* á sama hátt og plánetur kringum sól.

Gangverk hugans ~

Samsetning *manu* svipar til *prana*: hann er samsettur af enn finni stigum hinna fimm *tatwas*, og þessi auknu finheit gefur *tatwas* öðruvísu virkni.

Virkni *prana* hefur verið skýrt. Eftirfarandi eru hinn fimm gangverk *manas*, sem gefin eru af Patanjali og samþykkt af Vyasa:

(1) Aðferðir þekkingar (*Pramana*), (2) Fölsk þekking (*Viparyaya*), (3) Flókin ímyndun (*Vikalpa*), (4) Svefn (*Nidra*), (5) Minni (*Smrite*).

Allar birtingar hugans falla undir einhverjar þessara fimm skilgreininga.

Í *Pramana* fellst:

(1) Skynjun (*pratyaksha*), (2) Ályktun (*anumana*), (3) Stjórn (*Agama*).

Í *Viparyana* fellst:

(1) Fáfræði (*avidya, tamas*), (2) Sjálfsmiðun (*asinita, moha*), (3) Hald (*raja, mahamoka*), (4) Afskipti (*tamisra, dwesha*), (5) Þrákelkni í lífinu (*abhinwesha, andhatamisra*).

Hinir þrír þættirnir hafa enga sérstaka undirskiptingu. Hér mun ég sýna að allar breytingar í hugsun eru ýmsar formhreyfingar, *tatwic*, á hugarsviðinu.

***Pramana* (Þekkingarleiðir) ~**

Orðið *pramana* (aðferðir þekkingar) er af tveim rótum, lýsingarorðinu *ma*, afleiðu af *ana*, með forskeytinu *pra*. Upphafleg merking orðsins *ma* er "að fara", "að hreyfa", og "að mæla". Forskeytið *pra* merkir hugmyndina að vera fullt, og tengist rót orðsins *pri*, "að fylla". Það sem hreyfist nákvæmlega upp og niður að sama marki með öðrum hlutum, er *pramana* þess hlutar. Að verða *pramana* einhvers annars hlutar, er að öðlast ákveðna eiginleika sem voru ekki til staðar fyrir. Þetta á sér stað með ástandsþrengingu sem orsakast af ákveðinni hreyfingu, það er ávallt hreyfing sem orsakar ástandsþrengingu. Í raun er þetta nákvæm merking orðsins *pramana*, eins og hún á sér stað í sérstakri birtingu hugans.

Pramana: ákveðinn *tatwic* hreyfing hugarlíkamans; áhrif þess setur hugarlíkamann í svipað ástand og eitthvað annað er í. Hugurinn getur gegnið í gegnum eins margar breytingar eins og ytri tilvist getur sett á hann, og þær breytingar hafa verið flokkaðar í þrennt af Patanjali.

***Pratyaksha* (Skynjun) ~**

Þetta eru þær breytingar sem hinn fimm skilningarvit framkalla á hugann. Orðið er samsett af *Praty*, "ég", og "*aksha*", skynjunarafl, skilningsvit. Þannig er samhæfð *tatwic*

tíðni, skilningsvit í tengslum við hið ytra framkallað í huganum. Þessar breytingar er hægt að skilgreina í þessa fimm flokka, í samræmi við fjölda skilningsvitana.

Augað framkallar birtingu *taijas* tíðnina, tungan, hörundið, eyru, og nef sambærilega við *apas*, *vayu*, *akasa* og *prithivi* tíðnirnar. Hrein *agni* orsakar skynjun á rauðu, *taijas-prithivi* á gulu, *taijas-apas* á hvítu, *taijas-vayu* á bláu, og svo áfram. Aðrir litir eru framkallaðir í huganum með blandaðri tíðni á þúsund mismunandi vegu. *Apas* gefur mýkt, *vayu* grófleika, *agni* hörku. Við sjáum með augunum, ekki aðeins liti heldur einnig form. Við skulum muna að hvert form hefur sína tatwic tíðni, og öll form grófa efnisins tengjast tiltekinni tatwic tíðni. Þannig er hægt að skynja form með öllum skilningsvitunum. Augun sjá formið, tungan getur fundið það, hörundið getur snert það, og svo framvegis. Þetta kann að sýnast eins og skáldskapur, en við verðum að muna að þessi dyggð er ekki athöfn. Heyrnin myndi skynja formið, ef almenn notkun sjónar og snertinga til skynjunar á formi hefur ekki næstum gert hana óstarfhæfa til þess.

Hrein *apas* tíðni orsakar samdráttarbragð, *apas-prithivi* orsakar sætt, *apas-agni* heitt bragð, *apas-vayu* súrt bragð, og svo framvegis. Ótölulegar eru aðrar bragð tíðnir sem orsakast af blönduðum tíðnum á marga vegu.

Sama á við um hljóð og aðrar tíðni breytingar. Það er ljóst að þekking á skynjunum okkar er ekkert annað en tatwic hreyfing hugarlíkamans, sem orsakast af samhæfðu sambandi við tíðni *prana*, á sama hátt og strengjahljóðfæri byrjar að titra um leið og strengir annars hljóðfæri sömu gerðar eru slegnir.

***Anumana* (Ályktun) ~**

Orðið *anumana* er dregið af sömu rótum og orðið *pramana*. Eini munurinn er forskeytið. Hér höfum við *anu*, "eftir", í stað *pra*. Ályktun (*anumana*) er því eftir-hreyfing. Þegar hugurinn getur haldið tveim tíðnum á einum og sama tíma, og ef önnur tíðnin á sér stað, mun seinni tíðnin einnig verða. Gerum ráð fyrir að ég sé klipinn. Sú flókna röð tíðna sem myndar skynjunina um að vera klipinn framkallast í huganum. Ég skynja fyrirbærið. Samtímis þessum tíðnum framkallast aðrar tíðnir í mér. Ég kalla það sársauka. Nú hafa tvennskona tatwic hreyfingar á sér stað, hver eftir aðra. Ef ég finn síðar fyrir svipuðum sársauka, kemur myndin af því að vera klipinn upp í vitund mína. Þessi eftir-hreyfing er kölluð "ályktun". Örvun eða höfnun eru hvorutveggja aðlögun að þessari eftir-hreyfingu. Sólin sýnist ávallt rísa í sömu átt. Hugmyndin um, úr hvaða átt sólin rís, er ávallt í huga mér við sólrís. Hvenær sem ég hugsa um sólina rísa, kemur hugmyndin um áttina upp sjálfkrafa. Þess vegna segi ég, að það sé regla að sólin rísi í þeirri átt. Ályktun er því ekkert annað en tatwic hreyfing sem kemur eftir annari tengdri hreyfingu.

***Agama* (Vald) ~**

Þriðja breytingin á því sem kallað er þekkingarleiðir (*pramana*) er vald (*agama*). Hvað er það? Ég les það í landafræði minni, eða heyr þá eftir kennara mínum, að Bretland sé umluðið hafi. Hvað tengir þessi orð í huga mínum við myndina um Bretland, hafið og sameiginleg tengsl? Áreiðanlega er það ekki skynjun, og er því ekki ályktun sem í eðli sínu vinnur gegnum skynjaða þekkingu. Hvað er það þá? Það hlýtur að vera einhver þriðja aðlögunin.

Sú staðreynd að orð hafa afl til að vekja upp ákveðna mynd í huga okkar, er mjög áhugaverð. Hver indverskur heimsspekingur þekkir það sem þriðju aðlögun hugans, en það fær enga athygli hjá nútíma evrópskum heimsspekingum.

Það er hinsvegar enginn vafi á því, að það er annar litur sem tengist þessum hugaraðlögun er öðruvísi en tengist skynjun eða ályktun. Liturinn sem tengist breytingu á skynjun er ávallt einn í eðli sínu. Ákveðin fasi á *taijas* tíðni heldur sér ávallt í í sjónrænni skynjun, og svipað er með tíðni annarra *tatwas* sem tengjast okkar mismunandi skynjunarbreytingum. Hver birting hefur sinn aðgreinda lit. Rauður birtist í sjónrænni og heyrnlegri skynjun sem og í hverri annarri tíðni, en í sjónrænni skynjun er hann bjartari og hreinni; í lyktarskynjun er hann með gulum blæ; í snertiskynjun hefur hann bláan blæ, og í bragðskynjun er hann frekar dökkur. Það er því engin líkindi á því að hljóðtíðni fari saman með hreinni skynjunartíðni. Samsett tíðni er tvöföld í eðli sínu, og geta aðeins farið saman með ályktunartíðni; og einnig, geta aðeins farið saman með hljóðtíðni. En örtilit athugun mun hins vegar sýna að það er nokkur mismunur á hljóð- og ályktunartíðnum. Í ályktun er ákveðin aðlögun á hljóði, fylgt eftir í huga okkar með sjónrænni mynd, og báðar þessar tíðnir hafa sama mikilvægi í huga okkar. Við setjum tvö fyrirbæri saman, beru þau saman og segjum að eitt fylgi öðru. Í aðlögun orða er enginn samanburður, engin vitundarleg samhæfing, engin samsetning tveggja fyrirbæra. Annað orsakar hitt, en við erum alls ekki vitandi um þá staðreynd. Í ályktun veldur samhæfð viðvera, á sama tíma fyrir bæði orsök og áhrif, litabreytingu á áhrifunum. Munurinn er minni í orðtíðni en í ályktunartíðni. Sjálfsögð þekking er ekki byggð á ályktunum í dag, þó hún hafi án efa verið svo í fortíðinni; hún er orðin eðlislæg huganum.

Viparyaya (Fölsk þekking) ~

Þetta er önnur hugaraðlögunin. Þetta orð er einnig dregið af merkingu um hreyfingu: *i* eða *ay*. "fara til", "að hreyfa". Forskeytið *pari* tengist rótinni *pra*, og hefur sömu grunnmerkingu eins og *pramana*. Orðið *Paryaya* hefur því sömu grunnmerkingu og *pramana*. Viparyaya þýðir því "hreyfing sem færð er af hreyfingu hlutar". Tíðni *pramana* tengist í eðli sínu tíðni *viparyaya*. Hugurinn setur nýjan lit á ákveðið áunnið aðstand, og greinir það frá fyrirbærum *pramana*. Það eru fimm aðlaganir að slíkri birtingu.

Avidya (Vanþekking) ~

Þetta er sviðsbirting allra umbreytinga á falskri þekkingu. Orðið á rætur í *vid*, "að vita", með forskeyti *a*, og endingu *ya*. Upphafleg merking *vidya* er því, "hluturinn eins og hann er", eða tjáð á hugarsviðsins í einu orði, "þekking". Svo lengi sem ég hef mannlegt andlit fyrir augunum þá sé ég andlit og ekkert annað, huglæg tíðni mín segir, ég veit, *vidya*. Ef ég er að horfa á andlit, en sé tungl eða eitthvað annað, er huglæg tíðni mín ekki sögð vera; ég veit, *vidya*, heldur; ég veit ekki, *avidya*. *Avidya* (vanþekking) er þar af leiðandi ekki neikvæð hugarsmíð; það er jafn jákvætt og þekking, *vidya*. Það eru misstök að ætla að orð án forskeytis gefi til kynna óhlutlægt en aldrei raunverulegt ástand. *Avidya* er ástand þar sem huglæg tíðni er trufluð af *akasa*, eða öðrum *tatwas*, sem leiðir af sér ranga birtingu. Almenn birting *avidya* er *akasa*, myrkur, og það er þess vegna sem, *tamas*, er samnefni fyrir þetta orð.

Þetta almenna aðgengi myrkurs orsakast af einhverjum annmörkum í huga einstaklings, því, eins og við vitum af daglegri reynslu, þá vekur tiltekin hlutur ekki sömu athygli, eða sömu tíðni, í hugum allra. Hvað eru þá huglægir annmarkar? Það er að finna í geymslu-

/orkueiginleikum hugans. Þessi þáttur er einn mesti vandi heimspekinnar, þó má finna í kenningunni um flutning sálarinnar vitrænustu skýringuna á þessu. Þetta lögmál getur hljóðað eftirfarandi:

Lögmál *Vasana* ~

Ef einhver einstök tatwic hreyfing fer í gang, innri sem ytri, öðlast hún þann eiginleika þegar slík hreyfing á sér stað í annað sinn, að verða auðveldari í gang og þar af leiðandi standast gegn öðrum tegundum hreyfinga. Ef það tengist sömu hreyfingu um einhvern tíma, verður hreyfingin hluti af athöfninni. Þessi hreyfing verður, svo að segja, “annað eðli”.

Þannig, að ef maður venur líkamann á sérstakar æfingar, eru ákveðnir vöðvar líkama hans fljótir að komast á hreyfingu við endurtekningu. Aðrar æfingar, sem krefjast notkun annarra vöðva, munu valda þreytu vegna mótstöðu fyrri æfingavenjanna. Sama á við um hugann. Ef ég hef djúpa fullvissu um að jörðin sé flöt og sólin snúist um hana, kann það að taka aldir að hrekkja þá fullvissu. Þúsundir dæma má taka til fyrir slíkum fyrirbrigðum. Það er þó nauðsynlegt að taka fram hér, að að hæfileikinn til að snúa ákveðnu huglægu ástandi og að mynda mótstöðu við öðru, er það sem átt var við með geymslu/orkueiginleikum hugans. Það er ýmist kallað *vasana* eða *Sansakara* í Sanskrít.

Orðið *vasana* kemur af orðinu *vas*, "að dvelja". Það merkir að dvelja eða festa ákveða hreyfingatiðni í huganum. Það er með *vasana*, sem ákveðin sannindi verða eðlislæg huganum, ekki aðeins svokölluð sannindi, heldur líka svokallaðar tilhneigingar í siðferði, einnig í líkamlegum og andlegum hreyfingum verða þannig eðlislægar huganum. Eini mismunurinn í ólíku *vasana* er stöðugleiki þeirra. *Vasana* sem búið er að sá í hugann sem niðurstöðu eðlilegs þróunargangs breytist ekki. Niðurstaða af sjálfstæðri mannlegri athöfn er tvennskona. Ef athöfn sem byggð er á tilhneingingu gengur gegn eðlilegum þróunargangi náttúrunnar, mun afleiðing athafnarinnar eyðast með tímanum af mótstöðuöflum þróunarinnar. Ef hins vegar athöfn og þróunargangur ganga í sömu átt, eykst kraftur athafnarinnar. Síðari athöfnina köllum við verðuga, en þá fyrri óverðuga.

Það er þessi *vasana*, þessi stundar ráðandi mótstaða, sem orsakar falska þekkingu. Gerum ráð fyrir að jákvæður skapandi straumur sé að styrk *a* í hverjum manni, einnig að til staðar sé neikvæður kvenstraumur af sama styrk *a*, þá munu þessir tveir straumar reyna að sameinast. Aðlögun sem við köllum kynástríðu kviknar. Ef þessum tveim straumum er ekki leyft að sameinast, munu þeir vaxa að styrk og vinna líkamanum til skaða; sé þeim var leyft að sameinast, þá tæma þeir sig. Þessi tæming orsakar létti á huganum, framsækinn þróunarstraumur heldur áfram með meira afli, og fullnægjutilfinning er niðurstaðan. Þessi tatwic mun trufla hugann, svo lengi sem hann hefur nægilegan styrk til að setja sinn eigin lit á skynjun og hugmyndir. Þær birtast ekki í sínu réttu ljósi, heldur sem orsök fullnægju. Því er sagt að sannir elskendur sjái alla hluti í rósráðu ljósi. Þegar við sjáum andlit sem við elskum orsakar það gagnkvæma strauma til hvors annars, sem veldur vellíðan. Við ímyndum okkur að við sjáum andlit; við erum aðeins meðvituð um sumt af því sem veldur fullnægju. Þessa orsök fullnægju köllum við ýmsum nöfnum. Stundum köllum við hana blóm, stundum tungl. Stundum finnst okkur að lífsaflíð flæði frá þessum elskuðum augum, stundum sjáum við blómann í kærum faðmi. Slík er birting *avidya*. Eins og Patanjali segir, *avidya* dvelur í skynjun um það eilífa, því hreina, því ánægjulega, og því andlega í stað þess dauðlega, því óhreina, því kvalarfulla, og

óandlega. Slíkur er uppruni *avidya*, sem, eins og hefur verið nefnt, er raunveruleiki, en ekki einungis neikvæð hugmynd.

Þessi huglægu fyrirbrigði orsaka þau fjögur sem eftir eru.

***Asmita* (Sjálfsmynd) ~**

Sjálfsmynd (*Asmita*) er fullvissa um að lífið (purusha swara) með allri sinni líffræði og huglægum þáttum. Að herra sjálfið sé eitt og það sama og lægra sjálfið, að summa skynjana og hugmynda sé hið sanna sjálf og það sé ekkert handan þess. Í þessari og fyrri hringrásum þróunarinnar hefur hugurinn verið upptekinn af skynjunum og hugmyndum. Hið raunverulega afl lífsins er ekki séð sem aðgreind birting, og þar afleiðandi er því tilfinningin að sjálfið hljóti að vera það sama og huglæg fyrirbrigði. Það er ljóst að *avidya*, eins og er skilgreint hér að framan, er rótin að þessari sýn.

***Raga* (Löngun til að geyma/halda) ~**

Þessi misskilda tilfinning um fullnægju sem nefnd var í kaflanum um *avidya* er orsök fyrir þessu ástandi. Þegar eitthvað veldur endurtekinni ánægjutilfinningu, fellur hugurinn aftur og aftur inn í sömu tilvistar tíðnina. Ánægjutilfinningin og ímynd þess sem orsakar hana fer gjarnan saman, það veldur þrá eftir þeim hlut, löngun til að láta það ekki úr greipum okkar ganga – það er að segja, *Raga*.

Ánægja/Unaður ~

Hér skulum við skoða betur eðli þessara ánægjutilfinninga og þess andstæða: unað og sársauka. Orð í sanskrít fyrir þessu tvö huglægu ástand eru *sukha* og *dukkha*. Bæði eru dregin af orðinu *khan*, "að grafa"; forskeytin *su* og *dus* breyta merkingunni. Fyrri forskeytið táknar hugmyndina um "vellíðan" og er dregið af hugmyndinni um óheft rólegt flæði andardráttar. Merking *sukha* er því, óheftur gröftur – gröftur þar sem lítil mótastaða er. Þessi merking verður *sukha*, í huganum sem hefur þægileg hrif á hann. Athöfnin verður þó í eðli sínu að fara saman við ríkjandi huglægt ástand. Áður en nokkur skynjun eða hugmynd hafði náð að festa rótum í hugann, var engin ánægja eða sársauki. Uppruni löngunar og það sem við köllum unað – það er, tilfinning um ánægju orsakast af áhrifum ytri hluta – sem byrjar með ákveðnum skynjunum og hugmyndum sem skjóta rótum í huganum. Þetta er í raun aðeins dula yfir upprunaleg áhrif þróunarferils hugans. Þegar tálsýn ytri hluta hindrar ekki skýran sjónarhring hugans, er sálin vitandi um að ánægjutilfinning *avidya* tengist aðeins ytri hlutum. Það, eins og sýnt er hér að framan, skapar löngun.

Sársauki & Vöntun ~

Uppruni sársauka og löngun til að halda aftur af honum (*dwesha*) er á líkum nótum. Orðamerking *dukkha* (sársauka), er að grafa þar sem veruleg mótastaða er fyrir hendi, öfugt við merkingu *sukha*. Hugurinn sér fyrir athöfn sem þarf að forðast. Hann forðast viðtöku þessar tíðna; hann reynir að hrekja þær á brott af öllum mætti sínum. Tilfinning fyrir skorti vaknar. Það er eins og eðli hans hafi horfið, og ókunnugt fyrirbæri hafi komið í staðinn. Vitund um skort, vöntun, er sársauki, og mótstöðuaflið sem þessi ókunna tíðni vekur upp í huganum er þekkt sem *dwesha* (löngun til mótstöðu). Orðsins *dwesha* er dregið af *dwesh*, sem er samsetning *du* og *ish*. *Ish* er dregið af rótum, *i* og *s*. Merking *s*

dregið af *su*, "að anda", "að vera í eðlilegu ástandi". Merking *i* er "að fara", og merking *ish*, er því að fara í sitt eðlilega ástand. Í hugarum er orðið samheiti fyrir *raga*. Orðið *du* í *dwesh* hefur sömu merkingu og *dus* í *dukkh*. Þannig merkir *dwesh* "löngun eftir mótstöðu". Reiði, afbrýðisemi, hatur, o.s.f.v., eru allt hliðar af þessu, eins og kærleikur, ástúð og vinskapur eru þættir *raga*. Af því sem sagt hefur verið hér að framan, er auðvelt að sjá uppruna orðatiltækisins "þrautseigja lífsins". Ég mun nú að reyna að tengja þessar athafnir við tilvistarþætti þeirra, *tatwas*.

Almennur litur *avidya* er, eins og áður hefur verið sagt, litur *akasa*, myrkur. Í *Agni tatwa* er reiðin ríkjandi. Ef það fer saman með *vayu*, mun þá vera mikill hreyfing í líkamanum, *prithivi* veldur þrjúsku, og *apas* auðvelt í stjórnum. *Akasa* gefur hræðslutilfinningu. Í sama *tatwa* ríkir kærleikur. *Prithivi* gerir það varandi, *vayu* breytilegt, *agni* áhyggjufullt, *apas* volgt, and *akasa* blindað.

Reiðin ræður í *Akasa*; það skapar þrýsting í æðunum. *Prithivi* þreytir mann, *vayu* verður hann hræddur, með *apas* fellur hann fyrir fagurgala, og *agni* verður hann hefningjarn.

***Vikalpa* ~ Holur hljómur**

Vikalpa er sú þekking sem orð gefa til kynna, en hefur engan veruleika í efnisheimi. Náttúruhljóð og sýn á þau hafa sett okkur reglur. Með viðbótum eða frádrátt frá þeim reglum höfum við bætt við eða dregið úr þeim hljóðum. Hljóð eru undirstaða orðum okkar.

Í *vikalpa* eru tvær eða fleiri reglur settar saman á þann veg sem gefa af sér hugmynd sem hefur enga samsvörun við efnislega sviðið. Það er óhjákvæmileg niðurstaða lögmáls *visana*. Þegar hugurinn hefur vanist reglum fleiri fyrirbæra, hafa þeir allir tilhneigingu til að birtast aftur; og þegar tvö eða fleiri fyrirbæri gerast samtímis fáum við mynd af einhverju nýju, það kann að hafa, eða ekki, veruleika á efnissviðinu. Ef það á sér ekki tilvist þar, þá er viðburðurinn *vikalpa*. Ef hann hinsvegar á tilvist, köllum við það *Samadhi*.

***Nidra* (Svefn) ~**

Þetta er fyrirbæri er *manomaya kosha* hugurinn. Indversk heimsspeki skiptir þessu í þrjú stig: vöku, draum, og svefn.

***Vaka* ~**

Þetta er hið eðlilega ástand þegar lífið vinnur með hugarum. Hugurinn verður fyrir áhrifum ytri hluta gegnum viðbragða skynfæranna. Aðrir þættir hugans eru algjörlega huglægir, og geta unnið í vöku sem og í draumaástandi. Eini munurinn er að í draumi verður hugurinn ekki fyrir áhrifum skynjana. Hvað er það? Þessar skynjunarbreytingar eru ávallt hlutlausar, og sálin hefur enga aðkomu að þeim. Þær koma og fara eins og eðlilegur gangur *swara* í sínum fimm aðlögunum. Eins og útskýrt hefur verið í kaflanum um *Prana*, þá hætta skynfærin að bregðast við ytri tatwic breytingum þegar jákvæðir straumar ná auknum styrk í líkamanum. Þessir jákvæðu kraftar birtast okkur sem hiti, en hinir neikvæðu í formi kulda. Ég get því talað um þessa krafta sem hita og kulda.

Draumar ~

Í *Upanishad* er sagt að í draumlausum svefni þá sofi sálin í æðunum (*nadi*), í hjartanu (*puritat*). Hefur blóðkerfið, neikvæða miðja *Prana*, eitthvað með drauma að gera? Draumaástand, samkvæmt indverskum ritum, er mitt á milli vöku og svefns, og því má gera ráð fyrir að eitthvað í þessu kerfi tengist þessum tveim fyrirbrigðum. En hvað er þetta eitthvað? Það er ýmist talað um það sem *pitta*, *agni*, eða sólina. Það þarf ekki að taka það fram að þessi orð standa fyrir því eina og sama. Það eru áhrif andardráttar sólar á líkamann almennt, og sérstaklega *agni tatwa*. Orðið *pitta* kann að rugla marga, og því er nauðsynlegt að taka fram að orðið merkir ekki alltaf að falla í svefn. Í Sanskrítis líffræði er eitt *pitta* staðsett í hjartanu. Það er kallað *sadhaka pitta*. Það er ekkert annað en hjartahitinn, og það tengist svefni og draumum.

Indverskir heimsspekingar telja að það sé hjartahitinn sem orsaki þessi þrjú stig. Þetta er það sem átt er við í Veduískum ritum, að sálin sofi í hjartanu. Öll starfsemi líkamans gengur sinn vanagang svo lengi sem fullkomið jafnvægi er á milli + og – straumanna, hita og kulda. Þýðing sólar- og tunglshita tengist þeim hita sem *prana* heldur við í efnislíkamanum. Hún kemur í ljós eftir dag og nótt. Innan þess tíma er hitinn háður tveimur breytum. Annar er sá sem verður mestur +, hinn er sem verður mestur -. Þegar sá jákvæði nær daglega hástigi falla skynfærin út um stund frá frá ytri tilveru (*tatwas*).

Skynfærin bregðast daglega við ytra áreiti að ákveðnu marki. Ef farið er yfir þau mörk á hvorn veginn sem er, verða skynfærin ónæm fyrir viðtöku. Það eru því við ákveðið hitastig sem skynfærin geta starfa venjulega; þegar farið er yfir eða undir þau mörk, verða skynfærin óhæf til að taka við ytri áhrifum. Á daginn safnar jákvæði straumurinn styrk í hjartað. Eðlilegt hitastig hækkar með slíkri uppsöfnun orku, fer yfir hámmörkin og skynfærin sofna. Þau taka ekki á móti neinum ytri áhrifum. Það er nægilegt til að ná draumaástandi. Á sama tíma slaknar á öllum þráðum efnislíkamans (*sthula sharira*), og sálin sér hugann án ytri áhrifa. Hugurinn er hinsvegar vanur mismunandi fyrir mælum og hugmyndum, og vegna þeirra leitar hann í margvíslegt ástand. Öndunin með sitt fimmskipta ástand, verður orsök hinna ýmsu áhrifa sem koma fram. Eins og áður hefur verið sagt, hefur sálin engan þátt í að kalla fram sýnir hins frjálsa vilja. Það er starf lögmála lífsins að hugurinn gangi undir ýmsar breytingar í vöku- og svefnástandi ástand. Sálin á engan þátt í þeim ímyndunum sem koma í draumum, ef svo væri, yrði ómögulegt að útskýra hræðilega drauma. Svo hræðilega að okkur finnst sem blóðið frjósi í æðum okkar. Engin sál myndi nokkurn tíma vinna þannig.

Staðreyndin er sú að hughrif drauma breytast með tilverunni (*tatwas*). Þegar einn þáttur *tatwa* rennur auðveldlega saman við annan, viku ein hugsun fyrir annarri. *Akasa* orsakar hræðslu, skömm, löngun, og reiði; *vayu* færir okkur til mismunandi staða; *taijas* sýnir okkur gull og silfur, og *prithivi* færir okkur gleði, bros, kynúð, o.s.f.v. Svo getur verið um samsett hughrif. Við sjáum menn og konur, stríð og dansa, og samkomur; við getum gengið un fagra garða, fundið blómailm, séð hina fegurstu staði; við getum heilsað vinum okkar, flutt ræður, eða ferðast til annarra landa. Öll þessi hughrif orsakast af tilveruástandi hugarkjarnans, sem koma fram af (1) efnislegu ójafnvægi, (2) eðlilegum tilverubreytingum, (3) eða öðrum breytingum í umhverfi.

Á sama hátt og orsakirnar er þrjár, þá er um að ræða þrjár tegundir drauma. Fyrsta orsök, efnislegt ójafnvægi. Þegar eðlilegt flæði strauma *prana* er raskað, þá koma fram veikindi eða eru undirliggjandi, og hugurinn verður einnig fyrir þeim *tatwic* breytingum.

Samkennd hugans æsist, og okkur dreymir um allt það óþægilega sem fylgja kann þeim veikindum sem búa í okkur. Slíkir draumar eru líkir óráði; mismunurinn er aðeins í styrk og æsingi. Þegar við eru veik, dreymir okkur líka um heilbrigði og heilsusamlegt umhverfi.

Önnur tegund drauma orsakast af venjulegum tilvistar (tatwic) breytingum. Þegar fortíðar, nútíðin og framtíðar aðstæður í umhverfi okkar er óbreytt, engar breytingar né fyrirhugaðar, eru draumar rólegir og jafnir í rólegu flæði. Þegar umhverfis- og heilsusamlegir þættir renna mjúklega saman, verða hughrifin lík í draumum okkar. Venjulega munum við ekki þessa drauma, því í þeim er ekkert sérstakt sem þarf að geyma í minni okkar.

Þriðja tegund drauma er svipuð þeirri fyrstu; þar eru þó aðeins mismunur í eðli áhrifa þeirra. Það eru áhrif veikinda eða heilsu eftir því sem við á; við getum flokkað þá í hópa almennt undir nöfnum hagsældar eða hörmunga.

Ferill þessarar hugarspennu, er hinsvegar sá sami í báðum tilfellum. Straumar lífsins gefa af sér allar tegundir góðs og ills, þeir eru svipaðir að styrk, eru mögulegar og hafa tilhneigingu til að verða raunverulegar, og þar með setja samúðarstreng hugans í gang. Því hreinni sem hugurinn og laus af ryki heimsins, því næmari er hann fyrir hinum minnstu breytingum á *prana*. Þannig öðlumst við vitneskju um óorðna atburði í draumum. Þetta útskýrir eðli slíkra drauma. Til að veга og meta slíka drauma er hinsvegar flókið verkefni, og venjulega algjörlega ómögulegt. Við kunnum að gera ótöluleg misstök við að reyna að ráða þá og aðeins fullkominn *Yogi* með réttan skilning á jafnvel okkar eigin draumum getur ráðið slíka drauma. Við skulum reyna með dæmi að útskýra og lýsa þeim erfiðleikum sem koma í veg fyrir réttan skilning á draumum okkar. Maður í okkar bæjarhluta, sem við þekkjum ekki, er við það að deyja. Tilverustraumar líkama hans, þungaðir af dauða, trufla tilveru umhverfisins og dreifast í mismiklu mæli út í heiminn. Þeir ná einnig til mín og kveikja á samúðarstreng huga míns meðan ég sef. Þar sem ég þekki ekki þennan mann, á hann ekkert rými í huga mínum, hughrif mín er einungis almenn. Mannvera, fríð eða ófríð, karl eða kona, hamlandi eða ekki, verður miðja á dánarstund sinni. En hvaða maður? Kraftur flókinnar ímyndunar sem ekki er undir stjórn, sem aðeins næst með þjálfun, ræður ferðinni og næsta víst að maður sem hefur einhverja tilvist í huga mínum mun birtast í vitund minni. Það er alveg víst að ég er á rangri braut í ráðningu minni. Það að einhver er dáinn eða er að deyja getum við verið viss um, en hver hann er eða hvar er ómögulegt fyrir venjulegan mann að uppgötva. Ekki aðeins setur birting *vikalpa* okkur á ranga braut, heldur er það hugurinn sem leiðir okkur afvega. *Samadhi* ástand, sem er ekkert annað en að setja sjálfan sig í fullkomið samband við tilvist umhverfisins, það er því ómögulegt nema að allar aðrar birtingar séu undir fullkominni stjórn. Patanjali sagði, "*Yoga* er að hafa stjórn á birtingum hugans."

Svefn ~

Draumaástand varir eins lengi og og þegar hjartahitinn er ekki nægilegur til að hafa áhrif á hugarkjarnann. En með jákvæðum auknum styrk, mun hann verða fyrir áhrifum. Hugurinn, *manas*, og *prana* eru gerð úr sama efni og falla undir sömu lögmál. Því finni sem þetta efni er, því sterkari eru öflin sem framkalla breytingar. Báðir kjarnar eru samstilltir og breytingar í einum hafa áhrif á hinn. Tíðni á sekúndu er hærri á þeim fyrrnefnda en þeim síðari, og það orsakar næmni hans. Sá hærri verður ávallt strax fyrir áhrifum af sér lægri megingildum. Því hefur ytri tilvist strax áhrif á *prana*, en hugurinn

getur ekki orðið fyrir áhrifum beint, heldur gegnum *prana*. Hjartahitinn er aðeins mælikvarði á hitastig *prana*. Þegar nægilegum hita er náð þar, getur *prana* haft áhrif á hugarkjarnann. Það gildir einnig um tengslin við sálina. Hugartíðni getur aðeins starfað við ákveðið hitastig; sé það hærra verður hann að falla í hvíld. Í þessu ástandi hverfa draumarnir. Eina birtingin er að hugurinn er í hvíld. Þetta ástand er draumlaus svefn.

Ég mun nú fjalla um fimmtu og síðustu hugarbirtinguna.

***Smrite* (Varðveisla, Minni) ~**

Eins og Prófessor Max Muller hefur sagt, þá merkir uppruni orðsins *smri* (sem *smrite* er dregið af), "að mýkja, að bræða". Að mýkja eða bræða, fellst í því að melta hluti, eins og samkvæmnin er í tilveruöflunum. Allar breytingar á ástandi jafngilda forsendunni fyrir að hlutir breytist, fyrir því ástandi tilverunnar (*tatwa*) sem orsakar breytinguna. Tökum merkinguna, "að elska". Elska er hugarástand sem breytist í ytri birtingu sem ást. Þessi breyting er sambærileg við þá efnabreytingu sem birtir ljósmynd á næma ljósmyndaplötu. Í því fyrirbrigði er efnið á plötunni brætt í ástand sem endurkastað ljós, líkt og næmni hugans birtist í hugarfari. Hughrifin eru dýpri, því meira sem afl hugmyndarinnar er, því meiri er samúðin milli hugarins og hugarfarsins sem birtist. Þessi samúð verður til af uppsafnaðri orku, og birting hennar verður því meiri sem hugurinn er í meira samúðarástandi.

Hver skynjun á uppruna sinn í hugarástandi eins og útskýrt var hér að framan. Það er ekkert annað en breyting á tilvistarástandi hugans, og eftir stendur eiginleikinn til að komast fyrir í sama ástand aftur. Hugurinn fer aftur í sama ástand þegar hann verður fyrir sama tilvistarumhverfi. Birting sama hlutar kallar á sama hugarástand.

Tilvistarumhverfi má skipta í tvennt, astral og staðbundið. Astral áhrifin vinna á *prana* einstaklingsins sem ráðast af *prana* jarðarinnar á hverjum tíma. Ef þau þess birtist sem *agni tatwa*, munu hugmyndir sem hafa tengingu við það *tatwa* koma upp í hugarástandi. Sumar þeirra eru um eftirsókn eftir auði, löngun eftir erfingjum, o.s.,f.v. Ef þau birtist sem *vayu tatwa*, mun löngun eftir ferðalögum taka hug okkar, og svo framvegis. Að tilvistarþættirnir greini sundur allar okkar hugmyndir eru mjög áhugavert; nóg er að segja hér, að tilvistaaðstæður *prana* kalla oft fram hluti sem fyrri skynjanir hafa reynt við svipaðar aðstæður. Það er þetta afl sem liggur að baki einni draumategundinni. Í vökuástandi vinnur þessi minnisfasi oft sem áminning.

Staðbundið umhverfi myndast af þeim hlutum sem hugurinn hefur vanist að skynja ásamt minninu. Það er tengslafl. Bæði þessi fyrirbrigði mynda í raun minnið (*smrite*). Fyrst kemur hluturinn í hugann, síðan viðbrögð og umhverfi skynjunar. Önnur mikilvæg gerð minnis er það sem kallað er *buddhi*, bókstaflega minning. Þetta er afl sem við köllum fram á því sem við höfum lært sem staðreyndir. Ferilinn við að safna þeim upp í hugann er sá sami, en að kalla það fram í vitundina er með öðrum hætti, viðbrögðin koma fyrst fram í hugann og síðan hluturinn. Allir fimm tilvistarþættirnir (*tatwas*) og fyrrnefnd hugarfyrirbrigði geta valdið minnisfyrirbrigðum. Minning hefur talsvert með *yoga*, að gera, þ.e., æfingar með frjálsum vilja við að beina orku hugans inn á æskilegar brautir. Slík hughrif skjóta rötum í hugarástandi sem eðlilegt umhverfi, þó er hugurinn í raun þræl ytra umhverfis, meðan leið *buddhi* getur leitt til uppljómunar og frelsis. En mun umhverfi tilvistar ávallt kalla fram tengd fyrirbrigði í vitundina? Nei. Það ræðst af tengslastyrk þeirra. Það er vel þekkt að tíðni hljóðs (*akasa*) fer undir eða yfir ákveðin mörk, án þess að

við heyrum það. Það er einnig þekkt, sem dæmi, að ákveðin tíðni *taijas tatwa* hefur áhrif á sjónina, og svo er einnig með önnur skilningsvit. Svipað er með hugann. Það er aðeins þegar spenna hugar og ytri tilvistar er jöfn sem hugartíðnin byrjar að tengjast ytri heiminum. Á sama hátt og ytri skynfæri gera okkur næm fyrir venjulegum tilfinningum, þó er mismunandi hve vel fólk heyrir sama hljóð eða sér sömu sýn, kunna huglægir tilvistarþættir að hafa mismunandi styrk skynjana, eða mismunandi skynjun þó styrkurinn sé sá sami. Spurningin er því, hvernig framkallast styrkur þessara huglægu tilvistarþátta? Með og án æfinga. Ef við venjum hugann eins og við venjum líkamann við fyrirmæli eða hugmynd af einhverri gerð, þá mun hugurinn laga sig að þeim. Hins vegar ef við hætum þeim æfingum, verður hugurinn stífur og hættir að bregðast að ákveðnu marki við þeim fyrirmælum eða hugmyndum. Þetta fyrirbrigði er kallað að gleyma. Ef nemi sem hefur opnað huga sinn með æfingum og hugurinn hefur öðlast getu til að til að sjá orsök og afleiðingu hluta, hættir þeim, mun hugur hans byrja að missa þá skynjun. Því stífari sem hugurinn verður, því minni almenn tengsl hafa áhrif á hann, og því minna veit hann af því, þar til að lokum að hann missir alla orku sína.

Áhrif endurtekinnar athafnar leiðir til þess að hughrif hafa tilhneigingu til að hverfa. Stöðugleiki ræðst af æfingatímanum. En þó endurtekin athöfn sé óviðunandi, þá er æfing af einhverri tegund til staðar í hugarum. Með hverri athöfn breytist litur hugans, og einn litur getur skotið svo djúpum rótum í hugarum, að hann er til staðar þar öld eftir öld, svo ekki sé talað um allar stundir, daga og ár. Alveg eins og það tekur aldri að eyða hughrifum efnissviðsins, skurður á hörund hverfur ekki einu sinni á tveim áratugum, en það tekur aldri að eyða hughrifum hugans. Hundruð eða þúsundir ára þarf kannski að dvelja í *devachan* til að þessi mótandi áhrif sem hugurinn hafði lagt á sig í jarðnesku lífi, hverfi. Með mótandi áhrif, er átt við hughrif sem ekki eru samhæfð *moksha*, og hafa í sér þunga jarðnesks lífs.

Með hverri hreyfingu breytir hugurinn um lit, hvort sem hughrifin eru meiri eða minni. Þessar litabreytingar eru aðeins tímabundnar. En samtímis verða varanlegar litabreytingar á hugarum. Með hverri lífsreynslu, hversu lítil hún er, fær þróunarferilinn aukinn styrk og fjölbreytileika. Liturinn breytist sífellt, en sami grunnliturinn heldur sér í öllum venjulegum kringumstæðum í gegnum eitt jarðneskt líf. Í óvenjulegum kringumstæðum kunna einhverjir að hafa tvær minningar. Í slíkum kringumstæðum þegar dauðinn nálgast, skiptist uppsöfnuð orka lífsins í ólíka liti. Spennan, ef svo má segja, verður ólík því sem áður var. Ekkert getur getur komið hugarum í sama mót aftur. Þessi almenni litur hugans er breyttur, en geymir engu að síður einkenni jarðvistarinnar, sem gefur okkur sjálfsvitund um persónuleg einkenni. Í hverri athöfn, unninni, eða óunninni, sér sálinn sama litinn, þ.e. tilfinningu persónunnar. Í dauðanum breytist grunnliturinn, því þó hugurinn sé sá sami hefur vitundinn breyst. Af því leiðir að engin tilfinning persónueinkenna er möguleg við dauðann.

Þetta er stutt skýring á *manomaya kosha*, huglæga kjarnanum í venjulegu ástandi. Áhrif hærri gilda (*vijnana maya kosha*) við ástundun yoga örvar í hugarum nokkrar aðrar birtingar. Innri birtingar koma fram í hugarum og *prana*, á sama hátt og huglægar birtingar hafa áhrif á og stjórna *prana*.

IX. Hugurinn (II) ~

Eins og við höfum séð, eru fimm tilvistarsvið í alheiminum (sem einnig má skipta í sjö svið). Form jarðarinnar, sem er smámynd alheimsins, hefur sömu fimm sviðin. Á nokkrum sviðum eru hærri tilvistsvið algjörlega í dvala. Maðurinn á þessu tímaskeiði, birtir einungis *Vijnana maya kosha* og lægri tilverugildi.

Við höfum fengið innsýn í eðli stórheims *prana*, og höfum séð að nánast allt í þessu lífshafi táknar aðskildar einstaklingslífverur.

Sama á við stórheimshugann. Hvert *truti* hefur í sér allan stórheimshugann á sama hátt. Hver hluti tilvistargeisla hugarhafsins fer til allra annarra hluta geislans, og þannig er hver hluti hans smámynd alheimshugans. Það er einstaklingshugurinn.

Alheimshugurinn er uppspretta allra stöðva *Prana*, á sama hátt og sólar *prana* er uppspretta tegunda jarðarlífsins. Einstaklingshugurinn er á sama hátt, uppruni allra einstaklingsbirtinga *prana maya kosha*. Sálin og einstaklingsandinn á hinu hæsta sviði, er því hin fullkomna mynd alls þess sem er lægra.

Á hinum fjórum hærri sviðum lífsins eru fjögur mismunandi stig vitundar, vökuvitund, drauma, svefns, og *Tureya*.

Eftirfarandi tilvitnanir úr *Prasnopnishat* eru upplýsandi:

"Saurayana Gargya spurði hann, 'Herra, í þessum líkama, hvað sefur og hvað vakir? Hvað af þessu tvennu sér draumanna? Hver hvílist? Í hvorum dvelur (birting) hið mögulega óbirta ástand?'"

"Hann svaraði, 'Ó Gargya, eins og geislar sólarlagsins safnast í lýsandi skel, og birtist aftur og aftur, safnast allt saman í hugarskelina. Vegna þess heyrir maðurinn ekki, sér ekki, finnur hvorki bragð né lykt, tekur ekki, hefur ekki samúð, skilar ekki af sér, heldur ekki áfram. Sagt er að hann sofi. Eldar *prana* eru aðeins vakandi í líkama hans. *Apana* er *Garhapatya* eldurinn; *Vyana* er eldur hægri handar. *Prana* er *ahavanurya* eldur, sem kemur af *Garhapatya*. Það sem er jafnt alstaðar, fórn fæðu og lofts er *samana*. Hugurinn (*manas*) er fórnin (*vajmana*). *Udana* er ávöxtur fórnarinnar. Hann ber fórnina hvern dag til *Brahma*. Hér gleðst hin upplýsta vera (hugurinn) af miklu í draumum. Hvað sem hann sá, sér hann aftur eins og það væri raunverulegt; hvað sem var reynt í mismunandi löndum, úr ólíkum áttum, reynir hann það sama aftur og aftur – það séða og óséða, hið heyrða og óheyrða, það sem var hugsað eða ekki. Hann sér allt birtast sem sjálf allra birtinga.

"Þegar hann er yfirtekinn af tilverunni, *taijas*, þá sér hin upplýsta vera enga drauma í því ástandi; þá á sér stað í líkamanum hvíld [draumlaus svefn].

"Í þessu ástandi, minn kæri nemi, er allt [sem er númerað að neðan] í hinu óséða *atma*, eins og fuglar sem velja sér tré til dvalar -- *prithivi* samett og *prithivi* ósamsett; *apas* samsett og *apas* ósamsett; *taijas* samsett og *taijas* ósamsett; *vayu* samsett og *vayu* ósamsett; *akasa* samsett og *akasa* ósamsett; sjónin og hið sýnilega, heyrnin og hið heyranlega, lyktarskynið og lyktin, bragðskynið og bragðið, snerting og hið snertanlega, málið og mælgin, hendur og og hvað sem grípa má, kynfærin og affall, fætur og það sem

ganga má yfir, eiginleiki og það sem efa má, eiginleiki og þættir eiginhyggju, eiginleiki og minnisþættir, ljósið og það sem má upplýsa, *prana* og það sem heldur því saman.

"Sálin er *Vijnana atma*, sjáandinn, snertandinn, heyrandinn, lyktandinn, bragðandinn, efandinn, ákvarðandinn, sendiboðinn. Þessi sál [*Vijnana atma*] dvelur óséð, óbreytanleg *atma* [*ananda*].

"Það eru fjögur *atma* -- lífið, hugurinn, sálin, andinn. Það afl sem liggur að baki stórheimskraftinum sem birtir sálinu, hugann og lífið, er andinn."

Með samsetningu er átt við *tatwa*, sem kemur í birtingu eftir fimmskiptinguna sem getið er um í fyrsta kafla. Hið ósamsetta er *tatwa* fyrir fimmskiptinguna.

Megingildi þessara tilvitnanna liggur í að gefa því stuðning sem áður hefur verið sett fram. Næsti kafli útskýrir mikilvægustu virkni stórheimskrafts og hugar, það sem er að baki mannlegum athöfnum, og einnig komið að öðrum mikilvægum sannleika.

X. Kosmískar myndir ~

Okkur er leiðbeint af kennara, (*Guru*) okkar í tilvistarheimspeki, að líta upp í heiðskýran himininn með allri okkar einbeitri orku.

Okkur er sagt að eftir nokkra þjálfum munum við sjá þar ýmsar myndir – fallett landslag, fegurstu staði, konur, börn og menn í ýmsum þáttum lífsins. Hvernig má það vera? Hvað lærum við í raun af slíkri athygliseinbeitingu?

Ég held að ég hafi skýrt nokkuð vel í fyrri köflum, frá hafsjó *prana* með sólinu sem miðju, og hafi gefið nægilega vel í skyn innra umhverfi og eðli stórheims. Hver einasti þúntur í þessu umhverfi, myndar miðju virkni og gagnvirkni alls þessa hafs. Það má ráða af því sem sagt hefur verið, að hvert umhverfi hefur sín takmörk. Jarðneska andrúmsloftið nær aðeins nokkra kílómetra, en er engu að síður hluti stórheims-umhverfisins. Ytri mörk þess (rétt skilið) eru rauðgul á litinn, eins og jörðin. Sama á við um sólar*prana* og herra umhverfi. Skoðum *Prana* jarðarinnar, en mörk þess eru þau sömu og andrúmsloftsins. Hvert minnsta atóm jarðarinnar, fullkomnasta lífveran sem og hin ófullkomnasta, er miðja virkni og gagnvirkni í tilvistarstraumum *Prana* jarðarinnar. *Prana* hefur þá eiginleika að geta tekið á sig mynd allra lífvera, eða með öðrum orðum, þegar geislar *prana* falla á hverja og eina lífveru endurvarpast þeir samkvæmt lögmálum endurkasts, gagnvirkni. Þessir geislar bera því með sér okkar eigin sjálfsmýndir. Þessir geislar bera því þær alla leið að mörkum jarðneskrar *prana* eins og nefnt var. Þannig getum við skilið að innan ímyndaðs hvolfs sem umlykur jarðar *prana* okkar, höfum við magnaðar myndir af lífmagni okkar. Ekki af einni lífveru, heldur öllu því smæsta og ófullkomnasta upphafi skipulagi lífs, sem og fullkomnustu lífverum – allar þessar myndir sjást á þessu ímyndaða hvolfi. Þetta er hið stórkostlega myndasafn; allt sem hefur verið upplifað á jörðinni, -séð, heyrt, snert, bragðað eða angað,- hefur stórkostlegar og magnaðar myndir þar. Við mörk jarðarpranað mynda tilvistargeislarnir tvöfalda virkni.

Í fyrsta lagi kasta þeir gagnvirkum tilvistarstrengnum inn í sólarpranað sem þeir mæta við mörkin. Það er að segja, þessar myndir tilheyra nú sólar *prana*, það sem þær í tímans rás, skref fyrir skref ná til alheimshugans sjálfs.

Í öðru lagi endurkastast geislarnir frá hvolfsmörkunum og aftur til miðju lífsmagnsins, geislarnir verða fyrir eigin endurkasti.

Það eru þessar myndir sem athugull hugurinn sér í heiðskýrum himni, og það eru þessar myndir sem á dularfullan hátt, eru fóður fyrir ímyndun okkar og greiningu, og gefa okkur langsækna vísbendingu um eðli og virkni þeirra lögmála sem stjórna lífi smáheims sem og stórheims. Því þessar myndir segja okkur að minnstu athafnir okkar, á hvaða tilvistarsviði sem er, athafnir sem okkur sýnast svo lítilvægar að við tökum ekki eftir þeim sjálf, eru að eilífu skráðar, sem endurvarp hins liðna og orsök í framtíðinni. Þessar myndir segja okkur einnig af tilvist fimm sviða sem eru svo mikilvæg í alheiminum. Það eru þessar myndir sem leiða okkur til uppgötvunar á margræðri tilvist manns og alheims, og þeim hugarkröftum, sem þó ekki enn hafa notið athygli vísindanna í dag.

Þessi sannleikur hefur sinn stað í *Upanishad*, og sjá má í eftirfarandi tilvitnum úr *Ishopnishat, mantra 4*:

" *Atma* hreyfist ekki: er eitt: er hraðari en hugurinn: skilningsvitin ná því ekki: þar sem það er fyrst í hreyfingunni. Það er fremst í hraðri hreyfingu en er sjáft í hvíld, í því varðveitir skrásetjarinn athafnirnar."

Í þessari tilvísun er orðið *Matarishwa*, sem ég þýði sem "Skrásetjarinn". Venjulega er orðið þýtt sem *loft*, og ég veit ekki til að þetta orð hafi nokkurn tíma áður verið skilið sem "Skrásetjarinn". Þess þarf frekari skýringu.

Orðið samanstendur af orðunum *matari* og *swah*. Orðið *matari* er nafnorð dregið af *matri* sem venjulega þýðir móðir, sem hér er rými, sem hluti fjarlægðar, af rótinni *ma*, að mæla. Seinna orð samsetningarinnar þýðir sá sem andar, og dregið af rótinni *Swas*, að anda. Samsetningin þýðir því "sá er andar í rýminu". Í útskýringu á orðinu segir Sankaracharya:

"Orðið '*Matarishwa*', sem dregið er af, að ofan, merkir *Vayu* [sá sem hreyfist] sem ber í sér allar birtingar *prana*, sem er athöfnin sjálf, sem er jarðvegur allra orsaka og afleiðinga, og þar sem orsakir og afleiðingar er eins og perlur á bandi, sem er gefið nafnið *sutra* [þráðurinn] sem svo að miklu leyti heldur í sér öllum heiminum."

Það er einnig sagt í fyrrnefndri tilvitnun að "athöfn" um að *matarishwa* hafi í sér allar hreyfingar einstakra *prana*, sem og athafna hita, ljóss, eyðingu, ofl., stórheimskraftsins sem þekkur er sem *Agni*.

Í þessari merkingu getur þetta ekki þýtt sem andrúmsloft. Það er ljóst að fasi *prana* ber myndir af öllum athöfnum, öllum hreyfingum allra hluta rýmisins til hvers annars og að mörkum *surya mandala*. Þessi fasi *prana* er ekkert annað, eins og skrásetjari. Það hefur í sér um alla eilífð, allar orsakir og afleiðingar, allt sem var og verður í heimi okkar.

Það er athöfnin sjálf. Það merkir að allar athafnir eru breytingar á fasa *prana*.

Sagt er í tilvitnunin að þessi skrásetjari búi í *atma*. Sem og *atma* er afl, sýnir þetta virkni þess. *Prana* á uppruna sinn í *atma*, og þess vegna finnum við líkingu milli þessara tveggja. Sagt er úrdrættinum hér að framan að *atma* hreyfist ekki, og einnig að það hreyfist hraðar en hugurinn. Þetta kann að sýnast eiginleikar í mótsögn við fyrstu sýn, og það eru þessir eiginleikar sem gera Guð í augum venjulegs átrúnaðar svo einkennilegan. Við skulum hins vegar tengja þessa eiginleika við *prana*, og þegar það er skilið á þessu sviði, verða þeir skiljanlegir á hæsta sviði, sem *atma*. Það hefur verið sagt oftar en einu sinni að frá hverjum punkti í hafsjó *prana* fljúga tilvistargeislarnir í allar áttir, til allra staða innan *surya mandala*. Þannig er pranahafið á endalausri hreyfingu. Hefur hinsvegar einhver punktur í öllu þessu hafi breytt um stað? Að sjálfsögðu ekki. Þannig heldur hver punktur stöðu sinni en á sama tíma sýnir hann sig í öllum öðrum puntum.

Á sama einfaldan hátt er allt umliggjandi *atma* á eilífri hreyfingu en þó ávallt í hvíld.

Sama á við á öllum sviðum lífsins; allar athafnir okkar, allar hugsanir okkar, öll tilbeiðsla okkar, tekur við endalausum skráningu í bækur *Matarishwa*.

Hér verð ég að fjalla örlítið meira um þessar myndir. Ljósmyndataeknin gerir okkur kleyft við ákveðnar kringumstæður að taka myndir af þessum fyrirbrigðum á viðkvæma filmu. Hvernig getum við lesið bréf í tuga kílómetra fjarlægð? Slík fyrirbrigði er persónuleg upplifun. Mjög nýlega, það sem ég sat í rólegheitum og var að lesa, eða kannski var þetta einhverskonar draumur, klukkan var um fjögur að morgni, ég var að lesa póstkort sem ritað var af vini til vinar, um mig, þessa sömu nótt í nærri 50 kílómetra fjarlægð. Nærri helmingur textans var um mig, en hinn helmingurinn um annað efni sem ég gæti hafa haft áhuga á. Sá helmingur var óskýr fyrir augum mínum og mér fannst að þó ég reyndi að einbeita mér að einstökum línunum, kom allt fyrir ekki. Athygli mín dróst alltaf að textanum um mig sem var mjög skýr. Fjórum dögum eftir þetta atvik, sýndi viðtakandinn mér kortið; það var nákvæmlega það sama, eins og ég mundi að hafa séð það fyrir mér. Ég nefni þennan atburð sérstaklega, þar sem ýmsar forsendur fyrir birtingu slíks fyrirbæris eru greinilega fyrir hendi. Með greiningu á þessu tilfelli drógum við fram eftirfarandi staðreyndir:

(1) Sá sem ritaði kortið, hafði í huga að ég ætti að sjá kortið og sérstaklega það sem ritað var um mig.

(2) Að mér var mjög í mun að vita hvað um mig var ritað.

(3) Í þessu hugformi skrifaði vinur minn kortið. Hvað gerðist? Hugarmyndir hans á kortinu, bæði á efnis- og hugarsviðinu flugu í allar áttir eftir stórheimsbrautum *prana* og hugar. Þessi mynd fór strax á stórheimssviðin og beygði þaðan í átt til móttakanda kostsins. Engin vafi er á að allir hugar á jörðunni fengu snert af þessum hugarstraumi á sama tíma. En hugur minn einn var næmur fyrir kortinu og efni þess. Það varð því aðeins í huga mínum sem hughrif kortsins náðu að festast. Geislarnir náðu því að brotna í huga mínum, og niðurstaðan varð eins og lýst er hér að framan.

Af þessari frásögn má sjá að til að móttaka slíka myndræna pranageisla, verður hugurinn að vera móttækilegur en ekki lokaður; þ.e.a.s., þegar hugurinn er laus af öðrum hugsunum og tilfinningum er hann hæfur til að taka á móti myndum úr kosmosinum, og öðlast þannig rétta þekkingu fortíðar og framtíðar. Það er gagnlegast ef við höfum ákafa löngun til að vita. Það er á þann hátt sem miklir dulfræðingar lesa skrár þess liðna af blöðum

náttúrunnar, og það er á þeirri braut sem sem byrjendur þessarar listar verður að feta undir leiðsögn leiðbeinanda (*Guru*).

Við verðum að skilja að allt og öll tilvik sem hafa gerst og eiga sér stað á jörðinni okkar, hafa sína skráningu í bók náttúrunnar. Tilvistargeislar *prana* og huga streyma þessum myndaútlínunum stöðugt aftur til okkar. Það er að mestu vegna þessa, sem segja má að hið liðna yfirgefur okkur aldrei og lifir innan með okkur, þó margt af mikilfenglegust augnablikum hennar hafi horfið af yfirborðinu fyrir hinum venjuleg sjónum. Þessir geislar tengjast ávallt þeirri miðju sem upphaflega gaf þeim líf. Efni í umhverfi jarðneska atburða geyma slíkar miðjur ósnertar um örófi aldir, og það er alveg mögulegt fyrir næman huga, hvenær sem er, að snúa þessum geislum aftur til sín með því að komast í snertingu við efnisleifar sögulegra atburða. Hulinn stein við Pompeii sýnir myndahluta af þeim mikla atburði sem eyddi borginni, þessi myndgeislar eru eðlilega tengdir þessum steini. Ef næmur hugur setur þann stein að enni sér, eru móttækilegar aðstæður forsenda fyrir að öll myndin komi í hugann. Slíkur móttökuhæfileiki getur verið eðlilegur fyrir suma, en hann er einnig hægt að þjálfá til að öðlast. Það má nefna, að það sem við köllum eðlileg hæfileika eða krafta er í raun það sem við höfum öðlast í fyrri jarðvistum. *Shiva* segir:

"Það eru sumir sem munu þekkja tatwas, þegar hugurinn er laus við vanann, annað hvort með reynslu fyrri lífa eða með góðvild *Guru*."

Tveir granítsteinar sem kunna að sýnast eins, með sömu samsetningu og innri byggingu, geta verið með alls ólíkan tilvistarlit (*tatwic* lit), því litir hluta eru að miklu leyti háðir tilvistar umhverfinu. Það er þessi innri litur sem ákvarðar raunverulega sál hlutanna, þó lesandinn viti nú þegar að Sanskrítisorðið *prana* eigi betur við.

Það er ekkert leyndardómsfullt að segja að *yogi* geti séð fyrir sér myndir frá hvaða horni heimsins sem er, fortíðar sem nútíðar, í huga sér með einfaldri íhugun. Ekki aðeins sem sýnilega mynd, eins og lýsingar okkar kunna að hafa gefið lesandanum í skyn. Geymsla og form sýnilegra mynda eru aðeins verk lýsandi etersins, *taijas tatwa*. Aðrir tilvistargeislar vinna jafnvel. Hljóðeterinn, *akasa* geymir öll hljóð sem nokkurn tímann hafa heyrst eða eru heyrð á jörðunni, sama á við hina þrjá etera sem geyma allar aðrar skynjanir. Við sjáum því, að með því að setja saman allar þessar myndi, getur *yogi* öðlast skýra mynd.

Í bókinni *Zanoni*, þegar Glyndon er á Ítalíu, sér hann og heyrir samræður *Violu* og *Zanoni* í fjarlægju heimili þeirra, er það er því ekki aðeins draumur skáldsins; það er vísindaleg staðreynd. Það eina sem er nauðsynlegt, er að hafa mótækilegan huga. Fyrirbæri eins og hugaflutningur, snertidulskynjun, dulþýning og dulheyrn, eru allt fasar í þessum tilvistarverkum. Þegar við skiljum þetta, verður þetta allt einfaldir viðburðir. Það kann að vera gott að gefa hér nokkrar hugmyndir um hvernig þessar myndbirtingar manns í dag móta framtíð hans. Ég mun fyrst reyna að sýna fram á hve fullkomnar þessar skrár eru. Í upphafi vil ég minna lesandann á hvað ég hef sagt um tilvistarliti allra hluta. Það er það sem gefur öllu einstaka stöðu, jafnvel hverri steinvölu.

Myndræn heild hlutar er aðeins hliðstæða einstaka *prana maya kosha* (lífskjarna). Það er mögulegt að sá sem hefur ekki skilið fyllilega hvernig tilvistarorkan hleðst upp í einstaklings *prana*, kunni að skilja fyrirbrigðið betur sem kosmíska hliðstæðu. Í raun er fyrirbrigði stór- og smáheims hvoru tveggja hlekkir í sömu keðju, þau leiða bæði til fulls skilnings á heildinni. Gerum ráð fyrir að maður standi á fjallstindi og náttúran í öllu sýnu

veldi breiði úr sér fyrir augum hans. Þar sem hann stendur og hugleiðir alla þessa fegurð, er myndin sporöskjulaga þar sem hann stendur. Ekki er þetta aðeins ytri birting, heldur litblær lífsins í allri sinni dýrð. Ef *agni tilvistarorka* er ráðandi í honum á þessu augnabliki, ef það er fullnægjusvipur á andliti hans, ef augntillit hans er rólegt og þægilegt, eins og hann hafi í sýn sinni gleymst öllu öðru, aðgreind eða samsett tilvistarorka mun vinna sitt verk, ró, ánægja, athygli eða ekki, mun vera ráðandi á hæsta stigi á sporbaugshvelinu. Ef hann gengur eða hleypur, fer niður eða hoppar upp eða áfram, sýna tilvistargeislar *prana* það og mynda þá liti með sömu fullnustu og minni og var á hvelinu.

Maður stendur með vopn í hendi, með grimmd í augum, með ómannlega glóð í æðum, fórnarlamb hans, maður eða dýr, hjálparlaus eða að berjast um. Allt er þetta skráð samstundis. Þarna standa morðingi og fórnarlamb í sínum sönnu litum, í einrúmi eða frumskógi, skitugum kofa eða ógeðslegu sláturhúsi; allt er satt og nákvæmt eins og það er í augum morðingjans og fórnarlambins.

Breytum nú sviðinu aftur. Við höfum lyginn mann frammi fyrir okkur. Hann fer með lygar á hendur öðrum manni. Um leið og orðinn eru sögð fer *akasa* í gang með öllum mögulegum athöfnum. Hér höfum við sannanlegustu framsetninguna. Lygarinn er þar eins og ef sá sem logið var um, hefði orðið fyrir í einstaklings *prana* sínu; fórnarlambið er þar líka. Rangindin eru þar með allri sinni orku. Ef lygin er fullnuð, verða breytingar til hins verra ef ósannindi hans koma niður á fórnarlambinu. Það er ekkert í umhverfinu, fyrr né nú – orsök og afleiðing – sem ekki birtist þar.

Sviðið breytist, við sjáum þjóf. Myrkur næturinnar eins svart og það getur orðið, þjófurinn er var um sig; mynd okkar er þarna með öllum sínum litum, en lofar kannski ekki góðu. Tíminn, húsið, veggirnir, sofandi og saklausir íbúar, stolnir hlutir, liðin nótt, sorgmæddir eigendur, með öllu sem er liðið og afleiðingar í myndinni. Allt er myndað og munað, af morðingjanum, þjófinum, eða lygaranum, og einnig af öllum öðrum misgjörðarmenn sem hafa haldið að glæpir þeirra fari leynt. Gerðir þeirra, eins og allar gerðir sem hafa verið framkvæmdar, eru lifandi, skýrar og nákvæmlegar til staðar í myndasafni náttúrunnar. Fleiri dæmi þarf ekki að tiltaka, það sem sagt hefur verið er nægilegt til að útskýra lögmálið, aðferðin er gagnleg og ekki mjög erfið. En nú skulum við kalla þessar myndir fram úr myndasafni okkar.

Við höfum séð að tími, staður og allir aðrir mögulegir þættir atvika ná nákvæmri birtingu, og þessir tilvistageislar eru samtvinnaðir þegar skrá þeirra fer í geymslu á kosmíska sviðinu. Í tímans rás varpar hann skugga á jörðina, myndgeislarnir sem svo lengi hafa verið geymdir, orkumynda mann- efnismynda og móta í samræmi við eigin möguleika, og byrja að verða virkir. Það er almennt viðurkennt að sólin gefur jörðinni líf – manna sem og jurta- og steinaríkis. Sólarlíf tekur á sig mannlega mynd í kviði móður, en það er aðeins innflæði okkar eigin geislamynda sem koma inn í það líf. Þeir geislar mynda efnislíkamann í móðurkviði en er nú í nokkuð frábrugðnum móðurlíkama en áður, í upphafi þessa jarðarferðalags. Með tímanum breytast myndirnar í tilvistinni, og hinn grófi efnislíkami einnig.

Í tilfelli endurfæðingar mannsins sem stóð á tindinum, hin rólega, eftirtektarsama og nægjusama viðhorfs hugans sem hann tileinkaði sér þá, hefur áhrif á lífsheildina nú og maðurinn nýtur fegurðar náttúrunnar aftur og er ánægður og hamingjusamur.

Tökum dæmið af hinum grimma morðingja. Hann er í eðli sínu grimmur og hefur enn í sér löngun til morða og eyðileggingar, ekkert virðist geta haldið honum frá þessum hræðilegum verkum; en myndin af fjarandi lífi fórnarlamb hans er nú hluti og baggi á tilveru hans, sársauki, hryllingur, örvænting og hjálparleysi eru þar í allri sinni mynd. Stundum finnst honum lífsins blóð renni úr æðum sínum. Engin sýnileg ástæða, en þó þjáist hann; hann finnur fyrir óútskýranlegum hryllingi, örvæntingu og hjálparleysi. Líf hans er ömurlegt; hægt og bítandi, en örugglega, fjarar það út.

Látum tjaldið falla á þetta svið. Endurfæddur þjófurinn er nú á sviðinu. Vinir hann yfirgefa hann einn af öðrum, eða hann fjarlægist þá. Mynd af yfirgefnu húsi hvílir á honum. Hann er dæmdur til að tengjast yfirgefnu húsi. Mynd af einhverjum koma inn í húsið og stela eignum hans, er sterk og ljóslifandi. Maðurinn er dæmdur til skræfuskapar. Hann dregur til sín sorg og uppnáms sem hann olli öðrum fyrir löngu síðan. Slíkt ástand verður hans daglega brauð og skapar umhverfi hans undir sömu áhrifum.

Þessar lýsingar eru nægilegar til að útskýra lögmálið um hvernig þessar kosmísku myndir stjórna lífum okkar í framtíðinni. Hvaða synd sem framin hefur verið undir ótölulegum kringumstæðum í lífinu, er hægt að rekja tilvistaráhrif þeirra með þessum kosmísku myndum.

Það er ekki erfitt að skilja að mynd af hverjum einstakling á yfirborði jarðar sé mynduð í *prana*, og það eru þær myndir, að mínu mati, sem svara til hugmynda Platósar um hæsta stig tilverunnar. Mjög mikilvægar spurningar vakna hér. Eru þessar myndir til að eilífu, eða koma þær aðeins í tilveruna þegar formmyndun á sér stað á jarðnesku sviði? *Ex nihilo nihil fit* (*Ekkert kemur úr engu*) er vel þekkt kenning í heimspeki, ég hallast að Vyasa, um að þessar birtingar (sem ég kalla myndir) af öllum hlutum með þeirra almennu, sérstæðu og sérstöku eiginleikum hafi ávallt verið til í alheimshuganum. *Swara*, eða það sem má kalla andadrátt guðs, er ekkert meira né minna en óhlutstæðir vitsmunir, eins og hefur verið útskýrt, eða vitmunaleg hreyfing, ef slík tjáning skilst betur. Bókin okkar segir:

"Í *swara* (orðinu) sjást, eða birtast, *Vedas* (sögurnar) og *Sastras* (kenningar), í *swara* eru hæstu *Gandharvas* (skaparar), og í *swara* eru allir þrír heimarnir; *swara* er sjálft *atma* (heimssálin)."

Það er ekki nauðsynlegt að fara rækilega ofan í þetta vandamál; tillaga er nægileg. Það má segja, að allur sköpunarferill á yfirborði jarðarinnar sé samsafn alls sem er, undir mótunaráhrifum æðri hugmynda. Ferilinn er svipaður og þegar vot jörð lætur undan þrýstingu sem hún verður fyrir. Hugmynd "alls sem er" er sál þess.

Mannlegar sálir (*prana maya kosha*) eru í þessu hveli eins og sálir annara hluta, og verða fyrir áhrifum af reynslu sinni jörðunni eins og nefnt hefur verið.

Í rás aldanna, birtast þessar hugmyndir á efnissviðinu aftur og aftur, í samræmi við lögmálin sem gefin voru í skyn að framan.

Ég hef einnig sagt að þessar myndir hafa einnig tilvist á hugar- og sálarsviðinu. Það má segja að þessar sálar-hugmyndir endurtaka sig aftur og aftur, á það sama við um myndir hugans. Venjulegur dauði er í okkar huga dauði á jarðarsviðinu. Það þýðir að áhrif sálar-hugmyndir hverfa af jarðsviðinu. Eftir einhvern tíma, sem ræðst af litum myndanna, kasta

þær áhrifum sínum að nýju á jarðarsviðið, og við endurfæðumst. Við kunnum að hafa dáið ótal sinnum, en sálarlíf okkar slokknar ekki.

Sálar dauði getur átt sér stað í núverandi *manwantara* (tímabili) í sérstökum tilfellum. Þegar þeir færast undan áhrifum sólar og fæðast að nýju í ríki annars *Manu*. Menn sem deyja sáladauða munu dvelja í uppljómun meðan núverandi *manwantara* ríkir. Endurfæðing þeirra kann að frestast um meira en eitt *manwantara*. Allar þessar myndir eru áfram til staðar í faðmi *Manu* meðan *manwantarapralaya* (tímabil milli eins *manwantara*). Á sama hátt geta menn dáið hærri dauða og dvalið á enn hærri uppljómun. Sálar-og hugarkjarninn gæti hafa leyst upp eins og hinn efnislegi, og þá hvílir blessuð sálin og bíður dögunar nýs dags *Brahma*. Hærra og lengra er ástand sem fylgir dauða *Brahma*. Þá hvílir andinn það sem eftir er af *Kalpa* (100 ár *Brahma*) og *Mahapralaya* (tímabil milli endurfæðingar *Brahma*) sem eftir fylgir. Eftir það er auðvelt að skilja það sem Hindu skrárnar segja, að á nóttu *Brahma* hvílir mannleg sál og allur alheimurinn í faðmi *Brahma* líkt og tréð í fræinu.

XI. Birtingar andlegrar orku ~

Andleg orka er efnisform sem er þekkt sem *vijnana* í virkri tengingu við hugar- og lífsefni. Í tilvitnunin að framan úr *Ishnopnishat*, er sagt að að *deva* – stórheims og smáheimsbirtingar *prana* – ná ekki *atma*, þar sem það hreyfist hraðar en jafnvel hugurinn. Tilvist (*tatwas*) *prana* hreyfist með ákveðinni hröðun. Hugurinn hefur meiri hraða, og andleg orka enn meiri. Fyrir hinu herra, sýnast lægri sviðin ávallt vera hreyfingarlaus, og er ávallt móttækileg fyrir áhrifum. Sköpun er birting hinna ýmsu miðstöðva stórheimssviða. Hvert þessara sviða -- *prana*, *manas*, og *vijnana* – alheims tilvistageislar fæða af sér ótölulegan fjölda einstaklinga á sínum sviðum. Hvert *truti* á *prana* sviði er lífskjarni (*prana maya kosha*). Geislarnir sem gefa *truti* tilvist koma frá öllum öðrum *truti*, sem staðsettir eru rýminu sem gefið er hverju hinna fimm *tatwas* og ótölulegum fjölda samsetningu þeirra, og sem birta því alla mögulegar tilvistarbirtingar lífsins.

Á hugarsviðinu, *manas*, birtir hvert *truti* sérstakan huga. Hverjum einstökum huga er gefinn hugar-tilvistargeislar frá öðrum fjórðungi. Þessir geislar koma frá öllum öðrum *truti* sem eru undir áhrifum hvers hinna fimm *tatwas* og ótölulega fjölda samsetninga þeirra og birta því alla mögulega tilvistarfasa huglægs lífs.

Á andlega sviðinu, birtir hvert *truti* sérstaka sál í tilvist með andlegu *tatwas* sem kemur frá hverjum punkti til hvers annars. Þessir geislar koma frá hverjum *truti* undir áhrifum hvers hinna fimm *tatwas* og ótölulegum fjölda samsetningu þeirra, og standa þannig fyrir öllum mögulegu birtingum andlegs lífs.

Seinni hópur *truti* á mismunandi tilvistarsviðum eru svokallaðir guðir og gyðjur. Fyrri hópurinn eru kjarnar sem birta sig í jarðnesku lífi.

Hvet *truti* er þannig lítill brunnur allra mögulegra tilvistarfasa lífs sem kunna að birta sig á lægri tilvistarsviðum. Með því að senda geisla niður eins og sólin, birta þessi *truti* sig í *truti* lægri sviða. Í samræmi við ríkjandi *tatwic* litafasa í þessum þremur þáttum *truti*, velur andlega *vijana* huga sinn, hugurinn velur sér kjarna, og að síðustu skapar lífskjarninn form á jörðunni.

Fyrsta virkni sérhvers *vijana-truti* er að styðja líf *hugar-truti*, eins og stórheims *vijana* styður líf stórheimshugar. *Hugar-truti* styður líf *prana*-þátt sérhvers *truti*.

Í þessari stöðu eru sálirnar aðeins meðvitaðar um viðfangsefni sem snúa að huganum og *prana*. Þær vita að þær styðja lægra *truti*, þær þekkja sjálfa sig, þær vita um allar aðrar andlegar *truti*, og þær vita allan stórheim *Iswara*, tilvistargeislarnir endurkasta öllu inn í einstaklingsvitund þeirra. Þær eru alvitrar; þær eru fullkomlega hamingjusamar, því þær eru í fullkomnu jafnvægi.

Þegar *prana maya kosha* kemur í jarðneskan bústað, er sálin bundin í fyrsta sinn. Það þýðir skerðingu, eða öllu heldur ný skert vitund er sköpuð. Um langan tíma tekur sálin ekki eftir þessari endanlegu skynjun, en sem hughrifin ná meiri og meiri styrk eru þau blekkir í að trúa þessum endanlegum hughrifum. Vitundin er færð frá afstæðu viðfangsefni til hlutlægrar óvirki. Nýr birtingarheimur er skapaður. Þetta er fall þeirra. Hvernig skynjanir og tilfinningar verða til og hvernig þær hafa áhrif á sálina, hefur þegar verið fjallað um. Hvernig sálin vaknar úr þessari gleymsku og hvað hún gerir til að frelsa sig verður fjallað hér að neðan.

Á þessu stigi lifir sálin tvöföldu lífi, virku og óvirku. Í hinu virka stjórnar hún og styður hið mikilvæga líf lægri *truti*. Í hinu óvirka gleymir hún sjálfri sér og blekkir sjálfa sig með með því að samsvara sig þeim breytingum sem hin lægri *truti* setja á sig með ytri tilvistum (*tatwas*). Vitundin er í fasa efnisins.

Öll barátta sálarinnar til endurvakningar fellst í tilraunum til að hætta óvirkninni og ná á ný óspilltum hreinleika sínum. Þessi barátta er *yoga*, og það afl sem *yoga* vekur í huganum og *prana* eru ekkert annað en *tatwic* birting á andlegri orku, sem stefnt er til að eyða öflum ytri heimsins á sálina. Þessi stöðuga fasabreyting í nýjum tilvistarkjarna er uppganga lífsstraums frá raunvitund til upprunalegs afstæðu ástands.

Það er engum erfiðleikum háð að skilja hvernig þessar birtingar eru. Þær eru til staðar í andlega brunninum, og birtast einfaldlega þegar lægri *trutis* ná innri tilvistar (*tatwic*) tilhneigingu. Þannig sýnir litrófið sig þegar ákveðnir hlutir ná fágun.

Venjulega birtir andleg orka sig ekki, hvorki í *prana* né huganum, í neinum óvenjulegum fasa. Mannkynið þróast sem heild, og hvaða birtingarmynd sem þessi orka tekur á sig, nær hún allra kynþátta í heild. Efnislegir hugir eru því seinir til að þekkja hana.

En allir einstaklingar kynstofns hafa ekki sama styrk í tilvistarfasa sínum. Aðrir sína meiri samúð með andlegri orku í einum eða fleiri þáttum í tilvistarfösum sínum. Slíkir eru kallaðir miðlar. Í þeim eru sérstakir þættir í meiri tengslum við andlega orku en aðrir hlutar hugans, og ná óvenjulegri birtingu. Þessi mismunandi tengsl hjá einstaklingum eru vegna mismunandi stöðu og aðgerðarleysis einstaklinga, eða með virkni *yoga*.

Með þessum hætti gæti andleg orka birt sig í öllum ótölulegum möguleikum tilvistarsamtenginga. Fræðilega gætu þessar birtingar náð yfir alla tilvistarbirtingar í sýnilegum stórheimi (og einnig í hinum ósýnilega, sem við hinsvegar þekkjum ekki). Þessar birtingar gætu gengið gegn öllum okkar skilningi á tíma og rúmi, orsök og afleiðingum, orku og efni. Vitsmunalega gæti þessi orka sýnt virkni *vril* af "komandi kynstofni". Næstu kaflar munu rekja nokkrar slíkrar birtingar á hugarviðinu.

XII. Yoga-Sálin

Ég hef lýst tveim grunnþáttum mannlegrar tilveru: *prana* og *manas*. Eitthvað hefur verið sagt um eðli og tengsl við sálina. Efnislíkamanum hefur verið sleppt eins og hann þurfi engar sérstakrar umfjöllunar.

Það má nefna að hinar fimm birtingar hinna tveggja grunnþátta (*prana* og *manas*), kunna að vera farsælar eða ófarsælar. Þær birtingar eru farsælar sem eru í takt við sanna menningu okkar, sem leiðir okkur til mestan andlegan þroska, *summum bonum* mannkynsins. Það sem heldur okkur föstum í endurtekinni keðju fæðingu og dauða má kalla ófarsæld. Á hvoru sviði lífsins (*prana* og *manas*) er möguleiki á tvöfaldri tilveru. Við getum átt, farsæla eða ófarsæla *prana*, hamingju- eða óhamingjusaman huga. Ef við hugleiðum þessa tvo sem fjóra, geta grunnþættir mannlegrar tilveru vaxið úr fimm í sjö. Óhamingjusamir vitsmunir á einu sviði samkenna sig við hina óhamingjusömu á öðrum sviðum, þeir hamingjusömu við þá hamingjusömu, og við höfum þannig niðurröðun á grunnþáttum mannlegrar tilvistar:

(1) Efnislíkamann (*sthula sarira*), (2) óhamingjusamt *prana*, (3) óhamingjusaman huga, (4) hamingjusamt *prana*, (5) hamingjusaman huga, (6) sálina (*vijana*), og (7) andann (*ananda*).

Grunnskiptingin í hinni fimmföldu skiptingu er *upadhi*, hið sérstaka og greinilega efnisástand (*prakriti*) í hverju tilfalli; í hinni sjöföldu skiptingu er það eðli *Karma* með tilvísun til áhrifa þess á þróun mannkynsins.

Bæði þessi öfl, hin blessuðu og hin óhamingjusömu, vinna á sama sviði, og þó hin blessaða birting leitist við til lengri tíma að ná ástandi *moksha*, er því ástandi ekki náð, án og þar til, hærri kraftar (*siddhi*) hafa náðst í hugann með iðkun *yoga*. *Yoga* er kraftur sálarinnar. Því er nauðsynlegt að fjalla eitthvað um sálina og *Yoga* áður en hægt er að útskýra vitrænt hærri krafta hugans. *Yoga* er vísindi í orðsins bestu merkingu. Tilgangurinn er hreinsun og styrking hugans. Með ástundun þess leitar hugurinn herra og öðlast æðra afl, meðan tilhneiging til óhamingju deyr út. Annar og þriðji grunnþáttur brennur upp af eldi hærri þekkingar og það sem kalla má frelsun í lífinu er náð. Skref fyrir skref verður fjórði grunnþátturinn hlutlaus, og sálin færast inn í *manwantaric moksha*. Sálin getur farið enn herra í styrk sínum. Þegar hugurinn er einnig komin í hvíld, eins og í hljóðum svefni (*sushupti*) í lífinu, er alnæmi, *vijnana*, náð. Það er til enn herra ástand: *ananda*. Slíkur er árangur af *yoga*. Ég verð nú að útskýra eðli og framgang þess.

Hvað eðli *Yoga* varðar, verð ég að segja að mannkynið hefur náð núverandi þroska með ástundun þessa mikla afl. Náttúran sjálf er mikill *Yogi*, og mannkynið hefur verið og er hreinsað að fullkomnun með svefnlausum vilja hennar. Maðurinn þarf aðeins að herma eftir þessum mikla kennara til að stytta sér leiðina að fullkomnun sinn. Hvernig gerum við okkur hæf fyrir þá miklu hermun? Hver eru þrepin upp hinn mikla stiga fullkomunar? Þessir hlutir hafa verið uppgötvaðir fyrir okkur fyrir löngu af miklum meistara, og litla bókina hans Patanjali er aðeins stutt og góð endurritun af mikilli reynslu fortíðarinnar og möguleikum framtíðarinnar eins og er skráð í bók náttúrunnar. Þessi litla bók notar orðið *Yoga* í tvöfaldri merkingu. Hið fyrra er hugarástand sem kallað er *samadhi*; hið seinna er samsetning athafna og athygli sem skapar það hugarástand. Skilgreining sem meistarinn gefur er neikvæð og er aðeins náð á hugar sviðinu. Uppruni jákvæða kraftsins liggur í hærri grunnþáttunum; sál *Yoga* (er sagt) er að halda hinum fimm birtingum í huganum í

skefjum. Hvernig skilgreiningin er orðuð liggur í kenningunni um tilveru afls sem getur stjórnað og haldið hugabirtingum í skefjum. Þetta afl þekkjum við sem frelsi viljans. Þó sálin sé blekkt af birtingu sjálfshyggju (*asmita*) á hugarsviðinu og telji sig þræl annars og þriðja grunnþáttanna, er það ekki staðreynd og endurvakningin á sér stað um leið og strengur sjálfhyggjunnar slaknar að ákveðnu marki. Þetta er fyrsta skrefið í vígslu mannkynsins af hendi náttúrunnar sjálfrar. Það er nauðsyn. Vinna á öðrum, þriðja og fjórða grunnþætti veikir hald huglægu sjálfshyggjunnar, *asmita*, á sálinni. "Ég er þessi, eða af þessum huglægu birtingum", segir sjálfshyggjan. En slíkt ástand getur ekki varað lengi. Þessar birtingar er tvöfaldar í eðli sínu; önnur er aðeins andstæða hinnar. Hvor þeirra er með egóinu: óhamingjan eða sú blessaða? Um leið og þessi spurning er borin upp, hefst endurvakningin. Það er ómögulegt að svara neinum þessara spurning ákveðið og sálin endar eðlilega á því að uppgötva að hún er annað en hugurinn, og þó hún hafi verið þræl hans, getur hún verið (sem hún eðlilega er) drottinn hans. Fram að þessu hefur sálin verið dreginn á ýmsa vegu í hlýðni við tilverustrengi hugans. Blind hlýðni við huglægar birtingar gerði hana leiðitama. Hlýðnistrengurinn slaknar á göngunni. Því sterkari sem eðlið er, því meiri verður aðskilnaðurinn. Í stað þess að sálin sé leidd af huglægum tilhneigingum, er nú kominn tími á að hugurinn titri í hlýðni við tilhneingingu sálarinnar. Þessi drottinsskipan er frelsi viljans, og þessi hlýðni hugans við sálina er *Yoga*. Birtingarnar sem vaktar eru í hugarum af ytri tilveru (*tatvas*) verða nú að gefa eftir fyrir hinum sterku hreyfingum sem koma frá sálinni. Skref fyrir skref breytist eðli huglægu litanna og hugurinn fer saman með sálinni. Með öðrum orðum, hugarþáttur einstaklingsins er hlutlaus og sálin er algerlega frjáls í alræði sínu.

Við skulum nú rekja aðlögun hugans skref fyrir skref upp til *samadhi*.

Samadhi, eða huglæga ástandið sem náð er með ástundun *Yoga*, er hægt að skilgreina á tvennan hátt. Svo lengi sem hugurinn hefur ekki náð fullkomlega tengslum við sálina, er ástandið kallað *samprajnata*. Það er ástand þegar uppgötvanir nýs sannleika fylgja vinnu í öllum hlutum eðlisins. Hin skilgreiningin er fullkominn huglæg aðlögun. Hún er kölluð *asamprajnata*. Þar er ekkert að vita, engar uppgötvanir um óþekkta hluti. Það er ástand algers innsæis. Tvær spurningar koma eðlilega fram við endurvakninguna:

"Ef ég er þessar birtingar, hver þeirra er ég? Ég held að ég sé ekki nein þeirra. Hvað er ég þá? Hvað eru þær?"

Svarið við seinni spurningunni er í *samprajnata samadhi*, svarið við þeirri fyrstu felst í seinni spurningunni. Áður en við förum lengra inn í eðli *samadhi*, eru nokkur orð um venjur og áhugaleysi. Þessir tveir þættir eru nefndir af Patanjali sem tvær aðferðir við að athuga hugræna birtingu, og það er mjög mikilvægt að skilja þá til hlítar. Áhugaleysi er endurspeglun í hugarum á litum sálarinnar þegar hún uppgötvar eigið frjálsa eðli og hafnar stjórnun ástríðnanna. Það er nauðsynleg afleiðing endurvakningarinnar. Venja er endurtekningarástand sem staðfestist í hugarum.

Staðfesting hugans í þessu ástandi þýðir huglæga óvirkni. Með því á ég við að hinar fimm venjubundnu birtingar eru í hvíld í fyrsta sinn. Það er því þannig að hugurinn er frjáls að taka á móti hvaða áhrifum sem er. Hér sjáum við í fyrsta sinn, áhrif sálarinnar í formi forvitni (*Vitarka*). Hvað er þetta, hvað er það? Hvernig er þetta, hvernig er það? Í þessari mynd birtir forvitnin sig í hugarum. Forvitni er löngun til þekkingar, og spurning er birting þeirrar löngunar. En hvernig þekkir maðurinn spurningar? Huglæg mynd af forvitni og spurningu er auðveldlega hægt að skilja með því að veita athugasemdum

mínum um uppruna langanna svolitla athygli. Birtingarferill heimspekilegrar forvitni er svipaður og birting langanna. Í seinna tilvikinu kemur kveikjan frá ytri heiminum gegnum *Prana*, og í hinu fyrra, beint frá sálinni. Ánægjan er fenginn með hugleiðingu í huganum af þekkingu sálarinnar, því sjálf hennar og sjálfstæði er betra en ekki-sjálf og blindnin sem af því leiðir. Hve sterk heimspekileg forvitni er, fer eftir hve sterk hugleiðingin er, hún er fremur veik í byrjun (eins og almennt er í núverandi andlegum þroska), tak heimspekilegrar forvitni á huganum er næsta lítið í samanburði við tak langanna á hugann.

Heimspekilegur áhugi er fyrsta þrepið í huglægri göngu til *Yoga*. Við höfum fyrir augunum allar mögulegar birtingar náttúrunnar, og reynum að setja okkur inn í hverja mögulega birtingu. Í einföldu máli, að setja okkur sjálf inn í rannsókn á öllum greinum náttúruvísinda, eina af annarri.

Þetta er eðlileg niðurstaða forvitni. Með því að leitast við að uppgötva tengsl sem þegar eru fyrir hendi eða möguleg, nauðsynleg og hugsanleg á fyrirbrigðum náttúrunnar, koma aðrir kraftar inn í hugann. Patanjali kallar þessa krafta *vichara*, hugleiðslu. Róttæk hugmynd er að skoða tengsl hinna ýmsu hluta sem mynda heildina sem við erum að hugleiða. Slík aðferð heimspekilegrar forvitni nær sterkara taki á huganum. Þriðja stig *samadhi* er það sem kallað er *ananda*, hamingja eða uppljómun. Svo lengi sem áhugi eða hugleiðsla er, beinist hugurinn að sálinni. Það er að segja, meðan bylgjur sálarinnar beinast einungis að því að komast inn í hugann, hefur þeim enn ekki tekist það að fullu. Þegar þriðja stiginu er náð, er hugurinn hinsvegar nægilega slípaður til að taka á móti fullmótuðum og skýrum myndum af sjötta kjarnanum. Hugurinn er meðvitaður um þessa mynd eða uppljómun. Hver maður sem hefur helgað sig rannsóknum á náttúrunni hefur verið í þessu ástandi einhvern tíma. Slíka upplifun er mjög erfitt að útskýra vitrænt, en ég er viss um að meirihluti lesenda minna er kunnugur þessu.

En hvaðan kemur þessi uppljómun? Hvað er hún? Ég hef kallað það endurspeglun frá sálinni. En fyrst af öllu, hvað er sál? Af því sem ég hef sagt fram að þessu, gerir lesandinn líklega ráð fyrir að ég skilji sálina aðeins sem nokkurs konar eftirmynd af efnislíkamanum, og að *prana*, og hugurinn, skipti einungis máli.

Ég hef nefnt að í sólkerfinu sé sólin miðjan, og *prana* andrúmsloftið (ummálið) sem annar grunnþátturinn sporöskjulagaður. Ég hef einnig nefnt að maðurinn sé aðeins eftirmynd þessa stórheims. Ég hef einnig nefnt að *virat* stórheimsins (mannsins) sé miðjan og *manu* sé andrýmið sem annar grunnþátturinn. Þetta andrúmsloft er gert af fimm alheims *tatwas*, eins og *prana*, eini mismunurinn er að hugar *tatwas* hefur mun hraðari tíðni (á sek.) en *tatwas prana*. Ég hef einnig sagt að hver hugur er nákvæm mynd af stórheimshuganum, en mismunurinn er tímaþátturinn, eins er um *prana*.

Nú verð ég að segja það sama um sálina. Í stórheiminum er *Brahma* miðjan, og *vijana* andrými þess. Eins og jörðin hreyfist í *prana*, eins og hugurinn hreyfist í *manu*, eins og *manu* (*virat*) dregur andann í *vijana*, dregur sálinn andann í hæsta andrými *ananda*. *Brahma* er miðja andlega lífsins, eins og sólin er miðja *prana*, og *virat* miðja huglæga sviðsins. Þessar miðjur eru líkar að birtu sólar, en venjuleg skynfæri geta ekki náð því vegna þess að tíðnihraði þeirra er ofar getu þeirra.

Sál alheimsins (*vijana maya kosha*), með *Brahma* sem miðju, er okkar andlega fyrirmynd.

Tilvistarþræðir (tatwic) þessa hvels ná yfir það sem við köllum *Brahmanda*. Það er með svipuðum hætti og tilvistargeislar *prana* dreifast í efnislíkamanum. Miðja þessa alheims myndar með sér sjálfvitundarstilltan alheim. Allar lægri miðjur eru í faðmi þess.

Undir áhrifum efnisins safnar stórheimurinn ytri myndunum; það er að segja, hann öðlast afl á því að birta sig á hina fimm vegu eins og ég hef lýst í kaflanum um hugann. Undir áhrifum *Brahma*, öðlast huglægi stórheimurinn (*Manu*) hins vegar hærra afl. Þessi tvöföldu áhrif breytast með tímanum og þar með eðli *Manu* sjálfs. Alheimurinn öðlast nýjan huga eftir hvert *manwantara*. Þær breytingar eru ávallt til hins betra. Hugurinn er ávallt andlegur, en með hverri endurnýjun verður hann andlegri. Það mun koma að því að núverandi stórheimshugur mun algjörlega hverfa inn í sálina. Það sama á við smáheim mannsins. Því er *Brahma* allsvitandi. Hann hefur sjálfsvitund. Allt í tímanum, sem var og er, hefur hann í sér, ótölulegan fjölda tilvistarsamsetninga. Hver fasi alheimsins með því liðna og afleiðingum, búa í honum. Það er hann sjálfur, sjálfvitund hans. Hugur hans ber í sér fjórtán *manwantara*. Hreyfingu tilvistarþáttar hugans er hraðað svo mjög að hann verður andlegur. Fram að þeim tíma að það gerist í alheiminum er tilvistartíðni *prana* aukin með áhrifum frá *Manu* þar til *prana* sjálft breytist í *Manu* næsta tímabils. Þegar þetta gerist, þróast grófa efnid í *prana* með sama hætti.

Þetta er þróunarferill, en geymum það í bili og höldum áfram með efnid.

Mannleg sál er nákvæm mynd af þessari meginreglu stórheims. Hún er allsvitandi eins og fyrirmyndin, og hefur sömu grunnþætti. En alvitund mannlegrar sálar er enn í dvala vegna gleymni hennar. Sjötta meginreglan (algjöra) hefur lítið þroskast. Mannkynid hefur almennt litla hugmynd um eilífðina, um guðdóminn og skyld efni. Það þýðir að geislar eilífðarinnar eru aðeins að vekja sjötta meginregluna til athafna á þessu þróunarstigi okkar. Þegar þeir geislar hafa eflst nægilega, mun sál okkar birtast í sínu rétta ljósi. Við gætu hraðað þessu ferli með *vairagya* (Detachment, áhugaleysi), sem eykur styrk *Yoga*, eins og við höfum rætt.

Aðferðir við að efla styrk *Yoga* krefst sérstakrar íhugunar. Sumar þeirra hjálpa til að eyða þeim áhrifum og kröftum sem eru andstæðar ferlinu; aðrar aðferðir, eins og að íhuga æðri meginreglur, hraða þroskaferli sálarinnar sem leiðir til að hugurinn verður enn meira sálartengdur. Nú vil ég einfaldlega ræða eðli uppljómunar, *samadhi*, sem ég hef rætt um að orsakist af endurspeglun frá sálinni inn í hugann.

Þessi endurspeglun er einfaldlega það sem hugurinn nær frá sálarinnar. Hugurinn færir úr sínu venjulega ástandi til hærra orkusambands frá sálinni. Hærri tilvistartíðni nær í gegn um efni með lægri tilvistartíðni. Tungumálið þekkir hugtök um slíka upplyftingu, að fara úr sjálfum sér, í uppljómun, þetta er merking orðsins *ananda* sem samsvarar þriðja stigi *samprajnata samadhi*. *Ananda maya kosha* dregur nafn af því að vera, í hæstu hæðum. Hvert augnablik *ananda* er skref í átt til hæfni hugans til móttöku slíkra endurspeglanna, eðli hugans breytist smá saman og öðlast meiri stöðugleika á hærra sviði. Það sem var stundaruppljómun, *Ananda*, verður viðvarandi hluti og farangur hugans. Þessi staðfesting hærri orku er þekkt undir nafninu *Asmita*, sem má þýða sem eigindir, í merkingunni að skapa eigin byrðar.

XIII. *Yoga (Sálin II)* ~

Efni þessa kafla er að varða veginn á huglæga sviðinu til endanlegrar sameiningar við sálina. Í síðasta kafla leiddi ég hugarferlið að *samprajnata Samadhi* (fyrsta stig hugleiðingar). Það er á þessu stigi sem hugurinn öðlast kraft til að uppgötva ný sannindi og sjá nýjar hliðar á tilverunni. Þessu stig hefur verið náð eftir langan feril liðinna alda, maðurinn hefur náð vísindalegri þekkingu á núverandi þroskastigi og er ástæða fyrir því að hafa náð núverandi hugarþroska, þegar við getum sagt að þetta mikla afl er eðlislægt mannlegum huga. Eins og ég hef sýnt, hafa þessir kraftar orðið okkur eðlislægir eftir langan tíma og eftirgjöf hugans við áhrifum sálarinnar.

Með stöðugri iðkun á þessu *samadhi* lærir hugurinn að aðlagast þessum kosmísku áhrifum, sem eru í eðli sínu andstæðir þeim slæmu kröftum sem vilja ráða tilveru okkar. Þessir kraftar munu minnka á eðlilegar hátt. Takmark á göngunni er að þetta hugarástand verði endanlegt. Sálin, ef henni þóknaðist, gæti dregið þá með eðlisvald sínu inn í lén raunveruleikans, en þeir missa allan kraftinn til að draga sálina eftir sér.

Þegar þessu ástandi er náð, eða þegar það er við það að nást, byrja ákveðin öfl að sýna sig í huganum, sem í þessari hringrás er alls ekki algengt. Þetta ástand er tæknilega kallað *paravairagya*, eða æðri athafnir.

Orðið *vairagya* er venjulega þýtt sem áhugaleysi, og er litið á með vanþóknun af nútíma hugsuðum. Þetta er, trúi ég, vegna misskilnings á merkingu orðsins. Það er almennt skilið að eigingirni sé eina vísbendingin um þetta andlegu ástandi. Ekkert getur verið fjarri tilgangi þessara manna sem tala *vairagya* niður sem hæsta leið til að ná sælu. *Vairagya* er skilgreint af Vyasa í athugasemdum sínum um *The Aphorisms of Yoga* sem "endanleg ástand fullkominnar þekkingar"

Það er í þessu ástandi sem hugurinn lærir að þekkja raunverulegt eðli hlutanna, og er ekki lengur blekkur til falskra ánægju í birtingu *avidya*. Þegar þessi uppstigning staðfestist, þegar þessi leit að hinu guðlega verður að eðli hugans, fær þetta hugarástand nafnið *paravairagya*.

Þessu ástandi er náð eftir mörgum leiðum og leiðarstikurnar skýrt afmarkaðar. Ein leiðin er ástundun *samprajnata samadhi*. Með stöðugri ástundun þessa *samadhi*, sem hugurinn leitar sjálfur eftir, þegar hann hefur einu sinni orðið fyrir uppljómun fjórða stigs þessa hugarástands, huganum er eðlislægt að hafa trú og fylgja henni eftir. Slík eftirfylgni er ekkert annað en skýrleiki hugans sem eltir skugga óþekktra sanninda náttúrunnar. Hugurinn byrjar að nema sannindi í öllu og alstaðar, sem er fyrir honum uppljómun (*ananda*), það setur af stað ferill fyrir enn frekari leit. Þessi trú er kölluð *Sraddha* af Patanjali, og hann kallar áframhaldandi leit *Virya*.

Minnisbirtingar verða eðlislægar við staðfestingar og áframhald leitarinnar. Þetta er hátt þróunarstig. Öll sannindi koma fram fyrir hugarsjónir við minnstu hugsun og hin fjögur stig *samadhi* birtast aftur og aftur þar til hugurinn verður eins og spegill náttúrunnar.

Þetta samsvarar *paravairagya* ástandi, sem í annan stað er náð með hugleiðingu um hina háu frumgerð sálarinnar. Það er *Iswara* sem Patanjali nefnir svo, kosmíska sálin sem ávallt er til staðar sem óspilltur hreinleiki einstakra sála. Það er þessi *Iswara* sem ég hef nefnt sjálfsvitund alheimsins.

Þessi *Iswara*, eins og ég skil hana, er kosmísk miðja, svipað og eðli sólarinnar, en þó hærri í virkni.

Eins og sólin í hafi *Prana* er frumgerð okkar lífsgerðar, *prana maya kosha*, er *Iswara* hin mikla frumgerð sála okkar. Hvað er sjötta frumreglan annað en tilvera þessarar veru, framlengd sem aðskilin fasi niður í lægri reglu, en ætlað að sameinast síðar sínu sanna sjálfi? Eins og ég hef sýnt að lífið heldur áfram í sálinni eftir jarðneskan dauða, og birtist aftur og aftur inn í efnislífið, þannig lifa sálirnar í *Iswara* með sama hætti. Við getum litið á þessa veru sem hóp af frelsuðum sálum, en verðum að muna að aðrar sálir eru einungis endurspeglun vanþroska hennar, sem ætlað er síðar að ná sínum eðlilegu stöðu. Það er því nauðsynlegt að líta á *Iswara*, sem sjálfstæða tilveru, sem og aðrar sálir í *Iswara*.

Þessi kosmíska andlega miðja, þessi sjötta frumregla í manningum, er hinn mikli forði allra afla í alheiminum. Hann er hin sanna gerð hinnar fullkomnu sálar. Hugar-og efnisleg tilvist sem, hversu fullkomin þau eru í sjálfu sér, eru fyrir honum einfaldlega ófullkominn og eiga engan stað í hans víðfeðma eðli. Hinar fimm óhamingjur Patanjali sem áður voru nefndar eru ekki til í henni – því óhamingja getur aðeins verið byrjunarferli huga, verður aðeins til fyrir yfirráð tilfinninga og mannlega sjötta frumreglan hefur ekki náð nægilegum styrk í þróuninni til að draga hugann að sjálfum sér og burtu frá yfirráðum tilfinninga, til að gera hann að því sem frumgerð hans er, veldisstafur, en ekki þrælstæki eins og tilfinningar hafa gert hann.

Með íhugun um þessa sjöttu frumreglu alheimsins skapast eðlileg samhygð milli þess og mannlegrar sálar. Þessi samhygð er nauðsynleg til að kosmísk tilvistarlögmál verki með meiri áhrifum. Mannleg sál byrjar að hreinsast af ryki heimsins og hugurinn með sama hætti, *yogi* verður meðvitaður um að sterkir hlekkir *Prakriti* slakna og stígandi leitun hans styrkist.

Mannleg sál verður þannig aflmiðja síns eigin heims, eins og *Iswara* sem aflmiðja síns alheims. Smáheimurinn verður þannig fullkomin eftirmynd stórheims. Þegar fullkomnun er náð, verður huglæg og efnisleg tilvist og að ákveðnu marki næsta umhverfi, þrælur sálarinnar. Hvar sem er, munu tilvistaröflin hlýða. Ef hún svo vill, getur hún stjórnað *Vayu tatwa*, og hreyft hluti í kringum sig. Ef hún svo vill, stjórnar hún *apas tatwa*, slekkur þorsta þinn og læknar. Ef hún svo vill, stjórnar öllum *tatwa* og öll lægri svið vinna fyrir hana. Þessi hærri kraftar koma ekki í skyndingu, heldur smásaman og í tengslum við sérstaka hæfileika í sérstakri mynd.

Útskýringum á þessum kröftum mun ég ekki ræða frekar. Eini tilgangur minn er að sýna á hvern veg alheimslögmál náttúrunnar vinna, með íhugun á sjöttu kosmísku meginregluna öðlist hugurinn í gegnum sálina, því stig sem kallað er *paravairagya*.

Auk þessara tveggja leiða, nefnir höfundur *The Aphorisms of Yoga* fimm aðrar leiðir fyrir þá hugi sem eru reiðbúnir, og geta fyrir fyrri *karma* haldið áfram leið sinni til hærri heima og náð stigi *paravairagya*.

Fyrsta leiðin er eðlilegust fyrir hugann sem birtist í ánægju, samhygð, uppljómun og vorkunn gagnvart þægindum, óhamingju og óvild. Hver góður maður mun geta sagt okkur að gleði vegna þæginda annarra sé mikil dyggð. Af hverju, hvaða harmur er af öfund? Ég held að engin önnur vísindi en kenningin um tilvistarkrafta, *tatwas*, geti svarað nægilega vel slíkum spurningum.

Við höfum séð að þegar kenndir eins og ánægja, ró, gleði og líkar kenndir, ríkir *prithivi* eða *apas tatwa* í *prana* og huga. Það er ljóst að ef við beitum huganum að þessum kenndum, þá setjum við þessi tvö tilvistaröfl (*tatwas*) í gang í lífi okkar og huga. Hver verður afleiðingin? Hreinsunarferill fer í gang. Bæði þessi öfl hreinsa hvern snefil af öllum leyfum annarra *tatwas* sem kunna að vera fyrir hendi í okkur.

Allar lífeðlisfræðilegar og huglægar orsakir sem valda röskun í huganum hverfa. Sýklar í líkamanum hverfa, því þeir eru afleiðing truflunar á lífeðlisfræðilegu jafnvægi *tatwas*, og kenndir eins ánægja, ró og gleði eru þeim framandi. Eitt fer út fyrir annað. Jafnvægi í tilverunni, *tatwas*, færir ró og gleði í lífið, þannig kemur tilfinning um ró og gleði á jafnvægi í tilveru okkar.

Þegar jafnvægi *tatwas* er náð, hvað er eftir? Tregða til vinnu, efi, leti og aðrar slíkar huglægar hindranir hverfa og hugurinn kemst í fullkomna ró. Eins og Vyasa segir í skýringum sínum, birtist hið Hvíta lögmál í huganum. Svipað verður um birtingu annarra eiginleika. Þessi árangur krefst kröftugrar og langrar viðleitni.

Næsta aðferðin er *Pranayama*, djúp inn- og útöndun. Það skilar sömu niðurstöðu á sama hátt. Að anda djúpt inn og út hefur að vissu leyti sömu áhrif og að hlaupa eða aðrar kröftugar líkamsæfingar. Hitinn sem myndast þannig brennir upp ákveðna þætti sjúkdóma. En áhrifin eru ólík og betri en líkamsæfingar. Í erfiðum líkamsæfingum kemur *susumna* inn í myndina og það er ekki gott fyrir líkamlega heilsu. Ef *Pranayama*, hins vegar er rétt framkvæmd er hún uppbyggileg fyrir líkamlega sem og huglæg heilsu. Fyrstu áhrifin af *pranayama* er almenn efling *prithivi tatwa*. Það á ekki að þurfa að minna lesandann á að *apas tatwa* ber öndunina dýpst og að *Prithivi* er næst. Í viðleitni okkar til að draga andann dýpra en venjulega, getur *prithivi tatwa* ekki annað en komið inn, og almenn efling þessa *tatwa*, leiðir af sér gullhvíta ljóskrónu um höfuð okkar sem ávallt eflir athygli og skýrleika hugans. Næst kemur *apas tatwa*. Það er silfraði hjúpur sakleysis sem umvefur höfuð dýrtinga og markar árangur af *paravairagya*.

Næst er árangur af tvöföldum skýrleika – skynsemi og hjarta. Skýrleiki skynseminnar er hæfileiki skynfæranna til að móttaka breytingar á *prana*. Til að ná sérstökum hæfileikum er þjálfuð athygli á eitt eða fleiri skynfæra. Ef hún er á augun er hægt að sjá liti *prana* í efni og lofti. Ég get staðfest það af persónulegri reynslu. Ég get séð mismunandi liti árstíðnanna. Ég get séð regnið koma stundu, tveim tímum eða jafnvel tveim dögum áður en það raunverulega kemur. Grænar bjartar blæjur með svölum og hvítum hreinleika birtast allt í kringum mig hvar sem er, -- inn í herbergi, úti við, á borðinu frammi fyrir mér, á veggjum. Þegar þetta gerist, er ég viss um að regn er í nánd. Ef græni liturinn er með rauðum rákum er eitthvað í regnið, en það kemur.

Þessar skýringar á litum eru nægilegar. Með viðvarandi tilraunum er hægt að fá aflið til að sýna sig með því að líta til himna, eða eitthvað annað, svo sem tunglið, stjörnu, stein, o.s.f. Hægt er að þjálfva hin fjögur skynfærin, heyrn, lykt, bragð og snertingu á svipaðan hátt og öðlast afl sem *yogi*, en venjulegur maður getur ekki.

Skýrleiki hjartans er afl hugans til að finna, en einnig skynfæranna til að nema hugsanir. Í kaflanum um *Prana*, gaf ég útskýringarkort af höfðinu og liti á mismunandi huglægum birtingum. Þessa liti geta allir séð sem hafa öðlast aflið og þeir geta lesið huganir hvers manns eins og opna bók. Með viðvarandi æfingum nást hin finustu afbrigði.

Einnig er hægt að finna þessar hugsanir. Hugarbreytingar sem hreyfast um kosmíska tilveruþræði hafa áhrif á hvern og einn mann. Hver þeirra leggur til greinanlegan þátt í *prana maya kosha*, og þannig greinanlegan takt heilans og enn skiljanlegri takt hjartans. Maður sem rannsakar þessa takta hjartans og með athygli sína í hjartanu (sem er að sjálfsgöðu móttækilegt fyrir öllum áhrifum), lærir að finna fyrir öllum áhrifum á það. Áhrif á hjartað af huglægum breytingum annars fólks er staðreynd, og kann að staðfestast með almennri reynslu.

Þessi skýrleiki skynfæra og hjartans sem náð er, eyðir gagnrýni og að lokum leiðir til *paravairagya*.

Ein leiðin segir Patanjali, er að treysta þekkingu sem náð er í draumi og svefni. En þessu er lokið hér að sinni.

XIV. Yoga Sálin (III) ~

Hinir fimm eterísku skynjunarstraumar koma inn í heilann og hreyfing flyst til hugrænna þátta frá þessum fimm orkumiðjum. Þessar miðjur eru tenging milli lífsþáttanna og hinna hugrænu. Hinar sýnilegu hreyfingar sem verða í huganum verða meðvitaðar um liti. Með öðrum orðum, þær sjá í huganum. Á sama hátt getur hugurinn myndað hæfileika til að móttaka hughrif frá hinum fjórum skynfærunum. Þessi hæfileiki kemur til vegna varnarleysis gegnum aldirnar. Tímabil eftir tímabil liðu og hugurinn var ekki hæfur til að móttaka tíðnibylgjur *tatwic*. Lífsbýlgjur byrjuðu skipulagt ferðalag jurtaríkisins um jörðina. Frá því upphafi hafa ytri straumar haft áhrif á jurtaríkið og það er upphaf þess sem við köllum skynjun. Breytingar á ytri tilvistarstraumum í gegnum einstaka líf jurtaríkisins snertu strengi hins sofandi hugar, en hann brást ekki við. Hann var ekki í sambandi. Lífbýlgjurnar gengu í æ hærri þróun jurtaríkisins og meiri orka snerti hugarstrengina og hæfileikinn meiri til að svara tilvistarkalli lífsins. Þegar kom að dýraríkinu urðu ytri tilvistarmiðjur sýnilegar. Það eru skynfærin, sem hvert fyrir sig hafði eiginleika til að draga tilvistargeislanna inn í sjálfa sig. Í lægsta dýraforminu eru þau sýnileg og eru merki þess að hugarþátturinn er tiltölulega vel þroskaður: hefur byrjað að svara að einhverju leyti ytri tilvist. Það má geta þess hér, að þetta er ekki hinn algeri upprunalegi huglægi *truti*, sem ég hef þegar fjallað um, heldur nokkurskonar eftirmynd. Þetta er rísandinn að endanlegri þróunargerð allra sviða lífsins, sem leiddi þýskan heimsspeking að þeirri niðurstöðu að; “Guð er að koma”. Þetta er að sjálfsgöðu sannindi, en snúa aðeins að hinum endanlega alheimi að nafni og formi, en ekki að því hvert hið algera stefnir.

Höldum því áfram: Varnarleysi dýraríkisins gagnvart ytri tilvist var meira og lengra, og styrkur þeirra mismunandi miðstöðva óx, mótun þessara miðstöðva varð sífellt meiri, ytri áreiti á hugann varð meira og huglæg viðbrögð betri og betri. Það kom að því að þróun þess huglæga að hin fimm huglægu skilningsvit urðu að fullu þroskuð, sem sýndi sig í þroska hinna ytri skynfæra. Við köllum virkni hinna fimm huglægu skilningsvita, - skynjanir. Á henni er byggðar þær huglægu birtingar sem ég fjallaði um í kaflanum um hugann. Hvernig sú þróun hefur á sér stað er einnig fjallað um þar.

Ytri tilvistþættir (*tatwas*) grófa efnisins skapar grófar miðstöðvar í grófa líkamanum og sendir þaðan strauma sína. Sama gerir sálin. *Tatwic* straumar ytri sálarinnar, *Iswara*,

skapar svipaðar virknistöðvar með tengingum við hugann. En tilvistarstraumar sálarinnar eru finni en lífsbyljanna. Huglægt efni er lengur að að svara kalli *Iswara* en það svarar kalli *Prana*. Það var ekki fyrr en lífsbylgjurnar snertu mannkynið að tíðni sálarinnar byrjaði að koma fram í hugann. Miðstöð andlegra strauma er staðsett í því sem við köllum *vijnana maya kosha*, andlega kjarnann. Frá upphafi mannkynsins hefur andlega miðstöðin smá saman öðlast meiri styrk, kynstofn eftir kynstofn, til þess sem við köllum vakning sálarinnar. Sá ferill endar í staðfestingu í *paravairagya*. Frá því ástandi eru aðeins fá skref til þess krafts sem kallaður hefur verið hið leynda, eða andleg skynjun. Það sem við skynjuðum áður má kalla dýrslega skynjun. Alveg eins og hin öfluga rökhyggja og afl málsins hafði verið reist á grunni dýrslegrar skynjunar, hefur enn sterkari rökhyggja og afl tungumálsins hefur verið reist á grunni andlegrar skynjunar hinna arísku sagnameistara. Við munum koma að því síðar.

Ástundun staðfestir *paravairagya* ástand í huga *Yoga*, í hinni fullkomnu ró. Það er opið fyrir öllum gerðum tilvistaráhrifa, án neinna truflana skilningsvitanna. Næsta orka sem sýnir sig er kölluð *samapatti*. Ég skilgreini þetta orð sem huglægt ástand, sem getur móttakið endurkast hlutlæga sem óhlutlæga heimsins og leiðir til þekkingar á hinum minnstu hreyfingum, sem eru þó hins veittar.

Innsæi hefur fjögur stig: (1) *Sa vitarka*, í orði, (2) *Nir vitarka*, án orða, (3) *Sa vichara*, í hugleiðslu, (4) *Nir vichara*, í djúpri hugleiðslu.

Innsæisástandi hefur verið lýst sem björtum, tærum, gegnsæjum, litlausum kristall. Horfðu á hvað sem er gegnum slíkan kristal og hann mun sýna sig í litum þess hlutar. Þannig hagar hugurinn sér í slíku ástandi. Leyfum tilvistargeislunum sem bera uppi hin sýnilega heim falla á hann, og þeir sýna sig í litum sýnilega heimsins. Tökum þessa liti í burt, og hann er aftur eins hreinn sem kristall, tilbúinn að sýna hvaða aðra liti sem falla á hann. Hugsu um frumöfl náttúrunnar, *tatwa*, hugsu um hvernig efnishlutir virka, um skilningsvitin og uppruna þeirra og hvernig þeir virka, hugsu um sálina, frjálsa eða bundna, og um hugann hvernig hann fellur í hvert þessa ástands. Hann geymir enga sérstaka liti sem hindra aðra liti sem koma inn í hann. Fyrsta stig innsæis er af orði. Það er það algengasta á þessum tímum og því auðskiljanlegasta. Leyfum lesandanum hugsa sér huga þar sem engir litir koma fram við að heyra vísindaumræðu. Að hann hugsu sér þúsundir manna sem heyri á sínu eigin tungumáli umræður um háleitar hugmyndir sem hljómi eins um hebreska í eyrum þeirra. Tökum ómenntaðan bónda og kennum honum að lesa *Comus* eftir John Milton. Munu þessi fallettu orð færa honum allt það sem þeim var ætlað? Af hverju ómenntaðan bónda? Fékk hin mikli John Egerton sjálfur skilið fegurðina frá Milton? Lesum fyrir almennan skólalít á hans eigin máli sannindi í heimsspeki. Skilar tungumálið, jafnvel þó þú gefir honum orðabók um merkingu orðanna, einhverjum hugmyndum í huga hans? Lesum *Upanishad*, fyrir *pandit* (Bramha klerkur) sem skilur Sanskrit nokkuð vel. Efast einhver um (ég geri það ekki) að hann skilji öll þau háfleygu orð sem í þeim stendur? Með það í huga, berum þá saman huga vel menntaðs manns, við huga sem af innsæi skilur merkingu orðanna. Það er erfitt verk að að skilja til fulls merkingu þeirra, jafnvel fyrir þann vel menntaða. Fordómar, andstæðar kenningar, eigin fullvissa, og kannski einhverjir aðrir hugrænir þröskuldir hindra það. Jafnvel John Stuart Mill kynni jafnvel ekki hafa skilið heimsspeki Sir William Hamilton. Einn mesti kennimaður austurlanda segir að kerfi Patanjali's sé alls ekki heimsspeki! Annar hefur sagt að Patanjali's *Aphorisms on Yoga* sé eintómir öfgar! Margar *tantras* (kviður), þó þær séu þýddar á hvaða tungumál sem er; sem mjög fáir skilja raunverulega merkingu þeirra. Það er mjög mikil synd og ber að harma. Skilningurinn hvarf með orðanna innsæi. Í slíku

ástandi er *Yogi* í tengslum við höfund bókarinnar vegna þess að hugur hans er laus við alla bindandi fordóma, er í raun hreinn, bjartur og litlaus kristall, tilbúinn að móttaka hvaða litafasa sem hann kemst í tengsl við.

Næsta stig innsæis er orðalaust. Þá hefur þú enga þörf fyrir bækur til að vígjast inn í leyndarmál náttúrunnar. Hugur þinn getur náð sannindum úr brunni þeirra: sannar myndir af öllu, í hvaða mynd sem er í orðum, sem í gegnum *prana*, eru til staðar í hinum kosmíska huga, myndir sem eru sálir hlutanna, þeirra eigin sjálf, þungaðar af öllu sem þeir hafa gengið í gegn um, eða þurft að fara framhjá, raunveruleika hinna ýmsu og mismunandi stiga hins stórkostlega heims, hluti eins og borð, gler, penna, og í raun hvers einasta hlutar, harðan sem mjúkan, stóran sem lítinn, svartan sem hvítan.

Þessi stig snúa að hlutum í hinum skiljanlega heimi. Næstu tvö stig innsæis snúa að þeim öflum sem er að baki efnisheiminum, heimi finna efnisins. Innsæi íhugunar snýr aðeins að birtingu þeirra strauma, þeirra afla sem sýna sig eða munu sýna sig. Á því stig veit *Yogi* sem dæmi með innsæi sínu þegar kraftar andrúmsloftsins, *Prana* draga sig saman til að mynda úrkomu, en hann veit ekki hvað það er sem veldur því, eða hvort það muni gerast, eða í hversu miklu mæli. Hann sér krafta að verki, t.d. í tré, í hesti eða manni, orkuna sem er að verki, en veit ekki af hverju eða afleiðingar þeirrar orku.

Næsta stig nær yfir allt sem fellur undir öll þrjú stig finna efnis. Núverandi stig er að sjálfsögðu þekkt, en á því dregur *Yogi* alla sögu hlutar frá upphafi til enda. Færum honum rós og hann sér öll finni stig hennar, áður og nú. Hann sér upphaf runnans og vöxt hans á öllum stigum; hann veit hvernig róshnappurinn byrjar, hvernig hann opnast og hvernig hann verður að fögru blómi. Hann veit hvernig hún deyr og hvenær. Færum honum lokað umslag og hann veit ekki aðeins hvað það inniheldur, heldur líka innihald texta, hann getur rakið hvernig þær þær hugsanir urðu til og þeirrar handar sem ritaði bréfið, hvar það var ritað og til móttakanda. Það er á þessu stigi að hugur þekkir hvað annar hugur hugsar, án milligöngu orða.

Þessi fjögur stig standa fyrir því sem kallað er ytri trans (*savija samadhi*).

Af og til koma þessir kraftar fram hjá mörgum. En það sýnir einfaldlega að hin dauðlegi er á réttri vegferð. Hann verður að vera viss um það stig ef hann nær því.

Þegar þetta síðasta stig *samadhi* er staðfest í huganum, andlegu skynfærin okkar fá orku frá ákveðinni þekkingu sem við höfum öðlast með ytri skynfærum okkar. Það sem ræður þessum skynfærum er æðra okkur hvað efnisheiminn varðar. Á svipaðan hátt er ekkert rúm fyrir að efa þau sannindi sem andleg skynjun gefur okkur. Það afl að þekkja sannindi með fullkominni vissu er þekkt sem *Ritambhara*, eða andleg skynjun.

Þekking sem andleg skynjun veitir, er alls ekki hægt að bera saman við þekkingu sem fengin er með ályktunum, ímyndun eða með öðrum leiðum.

Ályktanir, ímyndanir eða sagnir, sem byggðar eru á ytri efnislegri skynjun, geta aðeins byggst á þekkingu sem fengin er með slíkri skynjun. En andleg skynjun og ályktanir af henni, eru af yfírnáttúrulegum heimi, raunveruleikanum sem liggur að baki þeirri sérstöku tilvist sem við þekkjum. Þessi skynjun felur einnig í sér tilveru og eðli *Prakriti*, fingerðasta efnisástandið, sem og dýrslega skynjun grófa efnisins.

Efnisleg skynjun dregur hugann að grófa efninu, heiminum sem gaf hana. Með sama hætti dregur andlega skynjun hugann að sálinni. Ástundun á *samadhi* eyðir sjálfu sér. Hugurinn tekur svo mikla orku frá sálinni að hann missir huglæga samkvæmni. Öll samsetning óraunverulegra nafna og forma hverfur. Sálin er í sjálfri sér, en ekki í huganum núna.

Með því er mestum hluta verksins lokið. Það er nú ljóst að það sem við köllum mann, lifir aðallega í huganum. Tveir aðilar hafa áhrif á hann. Annar er lífsgildin, hinn er andlegu gildin, annar kemur á ákveðnum breytingum á neðan frá, en hinn ofan frá. Þessar breytingar hafa verið skráðar og hann hefur fundið að yfirráð sálarinnar eru ákjósanlegri en lífsgildin. Þegar hugurinn hverfur inn í sálina, verður maðurinn guð.

Tilgangur þessara kafla hefur verið að rekja í stuttu máli, virkni og gagnvirk tengsl meginreglna náttúrunnar; með öðrum orðum, að rekja virkni lögmáls tilvistar (tatwic) á öllum sviðum alheimsins. Mikið er hægt að segja um leynda krafta í huganum og *Prana* sem sýna sig á sérstökum sviðum í þróun mannsins. Þess er ekki þörf að það sé hluti þessarar bókar, og lýk ég henni því með nokkrum skýringum á fyrsta og síðasta þætti kosmosins, andanum.

XV. Andinn ~

Það er *anandamaya kosha*, bókstaflega kjarni sælu í Veda. Af orku andlegrar skynjunar veit sálin af tilvist þessarar tilvistar, en á núverandi stigi mannsins hefur hún ekki birt sig í mannlegri tilveru. Það sem skilur á milli sálar og anda er fjarvera “ég vitundar” í þeim síðari.

Hann er dögum þróunarinnar. Hann er upphaf hins mikla andardráttar. Hann er fyrsta kosmíska virkni eftir nóttu *Mahapralaya*. Eins og fjallað hefur verið um, er andardrátturinn í þremur stigum: jákvæða, neikvæða og *susumna*. *Susumna* er þunguð af öðru hvoru stiginu. Þessu stigi er lýst í *Parameshthi sukta* úr *Rig Veda* sem annað hvort *Sat* (jákvætt) eða *Asat* (neikvætt). Þetta er frumstig *parabrahma*, sem allur alheimurinn liggur eins og hulið tré í fræinu. Eins og bólstrar rísa og losa sig frá hafinu, rísa inn- og útþróun upp af þessu stigi og í fullnustu tímans falla þar aftur niður. Hvað er *Prakriti* á þessu máttuga stigi? Fyrirbærið *Prakriti* á uppruna sinn og tilveru í hinum mikla andardrætti. Þegar hin mikli andardráttur er á *susumna* stigi, getum við sagt að *Prakriti* sjálft sé á *susumna* stigi? Það er í raun *parabrahma* sem er allt í öllu. *Prakriti* er aðeins skuggi af því efni, og eins og skuggi fylgir það breytingum á hinum mikla andardrætti. Fyrsta breytingin á hinum mikla andardrætti er jákvæði straumurinn, eða upphaf þróunarinnar. Á þessu stigi er *Prakriti* tilbúið að breytast í fyrsta stigs eter, sem myndar andrúmsloft sem *Iswara* dregur líf sitt af. Á fyrsta stig þróunarinnar, er hin mikli andardráttur (*parabrahma*), sem veldur þessum breytingum á *Prakriti*, þekktur sem *Sat*, brunnur allrar tilveru. “Ég” er eðlilega ekki til á þessu stigi, því það er aðgreiningin sem skapar “egóið”. En hvað er þetta stig? Þarf maðurinn að hverfa áður en hann getur náð þessu stigi, því sem frá sjónarhorni mannsins er kallað *nirvana* eða *paranirvana*? Það er engin ástæða til að ætla að maðurinn þurfi að geryðast fyrir þetta stig, ekki frekar en að það þurfi að eyða öllum hita úr vatni. Einföld staðreynd er að litir sem standa fyrir egóið falla inn í herra orkuform andans. Þetta er vitundar-eða þekkingarstig ofar sjálfinu, sem sjálfið hverfur inn í.

Einstaka andi hefur sömu tengsl við *Sat* sem einstaka sál hefur við *Iswara*, einstaka hugur við *Virat*, og einstaka lífsgildi við *Prana*. Hverri miðju er gefið líf af tilvistargeislunum á því stigi. Hver þeirra er dropi í eigin hafi. *Upanishad* útskýrir þetta stig með mörgum nöfnum. *Chhandogva*, geymir hins vegar mjög ítarlegt samtal um þetta efni milli Uddalaka og sonar hans Shwetakete.

Prófessor Max Muller gerði nokkrar mjög vafasamar athugasemdir og ákveðnar fullyrðingar um þetta samræður, kallaði það "meira og minna óraunverulegar". Þessar athugasemdir hefðu aldrei átt að koma frá svo lærðum manni, ef hann hefði þekkt og skilið eitthvað af hinni fornu vísindum um andardráttinn og kenningunum um tilvistarþættina. *Upanishad* getur aldrei verið mjög vitrænt án þeirrar yfirgripsmiklu þekkingar. Við verðum að muna að *Upanishads* sjálf segir á mörgum stöðum að þörf sé á kennara til til frekari skilnings á þessum guðlegu orðum þar. Kennari kennir ekkert nema vísindin um hin mikla andardrátt; sem eru sögð vera sú leyndasta af öllum leyndum kenningum. Það er staðreynd að allt það er kennt í *Upanishad*. Sú litla bók sem reynir að útskýra þetta efni fyrir heiminum, varð til sem samantekt úr ýmsum áttum um sama efni, erft frá ýmsum leyndum reglum. Raunin er að þessar kviður er meginlykill að Arískri heimspeki og leyndum vísindum, en þessi litla bók mun varla getað þjónað því að eyða myrkri aldanna.

En snúum okkur að samræðunum milli faðir og sonar, sem er í sjötta *Prapathaka* í *Chhandogya Upanishad*.

"In the beginning, my dear, there was only that which is one only, without a second. Others say in the beginning there was that only, which is not one only, without a second, and from which is not, that which is was born."

"Minn kæri, í upphafi, var þar aðeins það sem er hið eina, án þess næsta. Aðrir segja að í upphafi, var aðeins það eina, sem er ekki aðeins eitt, án þess næsta, hvaðan það var ekki, þess sem er var fætt."

Þessi er þýðing Prófessors Max Muller. Þrátt fyrir hans mikla orðspors og menntun, hætti ég mér að segja, að hann hafi algjörleg misst sjónar af merkingu *Upanishad* í þessari þýðingu. Upprunalega setningin er:

"*Sad eva saumyedamagre asit.*"

Ég get ekki fundið neitt í þýðingunni sem gefur tilfinningu fyrir orðinu "idam" í upprunalegu setningunni. *Idam* þýðir "þetta", og það hefur verið útskýrt í merkingunni sem heimur fyrirbrigðanna. Þetta er lítið á, o.s.f.v. Þess vegna ætti rétt þýðing að vera:

"Þetta (heimurinn) var *Sat* einn í upphafi."

Kannski er orðið "það" fyrir mistök sett í stað "þetta" í þýðingu próf. Max Muller. Ef það var raunin, er gallinn í þýðingunni lagfærður.

Textinn merkir að fyrsta stig heimsins fyrir aðgreiningu var það sem þekkt er sem *Sat*. Sem allt kemur á eftir, það sýnist að þetta sé það ástand; Alheimsins með öllum sínum fyrirbrigði, efnis-, hug-, og andlegum séu í dvala. Orðið *eva*, sem í þýðingunni stendur fyrir orðin "einn" eða "aðeins", merkir að í upphafi daganna hafði alheimurinn ekki öll

fimm, né ekki einu sinni tvö eða fleiri af hinum fimm tilvistarsviðunum. En það var svo, í upphafi var *Sat* einn.

Sat er aðeins einn, án þess næsta. Engir eiginleikar tímans eru í þessum tveim. *Sat* er aleinn, ekki eins og *Prana*, *Virat* eða *Iswara*, sem öll eru í birtingu samtímis, í skuggsjá tilverunnar.

Næsta setning segir að í upphafi var *Asat* einn. En Prófessor Muller þýðir það, " var aðeins það (?) eina, sem er ekki aðeins eitt "

Þetta hefur enga merkingu, þrátt fyrir grískan undirleik. Að *Asat* sé þýtt sem "sem er ekki" eða í stuttu máli "ekkert", er ljóst. En það er engin vafi á því að það er ekki merkingin í *Upanishad*. Orðin eru hér í sama skilningu og í "*Nosad asit*", sálmi í *Rigveda*.

"Þá var hvorki *Sat* né *Asat*."

Þetta er að sjálfsgöðu algerlega annað ástand en *Sat* í *Upanishad*. Það er ekkert annað en *susumna* andardráttar Brahma. Eftir það í upphafi þróunarinnar verður *Brahma* að *Sat*. Þetta er jákvæður og mögulegur fasi. *Asat* er ekkert meira en neikvæður svalandi lífsstraumar sem ræður nóttu *Maha pralaya*. Þegar skuggi *Prakriti* hefur gengist undir byrjunaráhrif neikvæða straumsins, byrjar dagur þróunarinnar með upphafi jákvæða straumsins. Ágreiningur um upphafið er aðeins tæknilega eðlis. Í rauninni er ekkert upphaf. Allt er hreyfing í hringi, og af þeim sjónarhóli getum við staðhæft hvað sem við viljum um upphafið.

Asat heimsspekingar telja að án þess að *Maya* gangist undir byrjunaráhrif næturinnar, verði engin sköpun. Þannig að samkvæmt þeim, verðum við að setja *Asat* í upphafið.

Sögumaðurinn Uddalaka myndi ekki fallast á þetta. Samkvæmt honum, eru áhrifamikil virk öfl í *Sat*, jákvætt ástand, alveg eins og allt lífsform fær frá *Prana* (jákvætt lífsefni) en ekki frá *Rayi* (neikvæða lífsefnið) – sjá í *Prasnopnishat*. Það er aðeins hrifning fyrir *Asat*; raunveruleg nöfn og form fyrirbrigða alheimsins eru ekki þar. Í raun hefur nafnið *Asat*, verið gefið frumstigi alheims í þróun af þeirri ástæðu. Ef við gætum þýtt þessi tvö, yrðum við að smíða tvær mjög einstakar samsetningar: *Sat* (það-í-sem-er) og *Asat* (það-í-sem-er-ekki).

Það er aðeins slík framsetning sem gefur sanna merkingu og því við hæfi að halda Sanskrit orðum og útskýra þau eins vel og hægt er.

Í raunverulegu ástandi þar sem nöfn og form finnast ekki, getur ekkert staðið sem ástæða fyrir nöfnum og formum sem ekki eru til. Af því leiðir að *Sat* var einn í upphafi, o.s.f.

Einstaka andi hefur sömu tengsl við *Sat* eins og sál hefur við *Iswara*.

Þetta nægir í bili. Það er nægilegt til að sýna að það er engin gereyðing hvergi í alheiminum. *Nirvana* þýðir einfaldlega uppljómun (sem er ekki eyðing) af fyrirbrigðageislum.

5. Hluti

Innri öfl náttúrunnar

Eftir

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

Vísindin um andardráttinn & Spekin um Tatwas

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 er umgjörð 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 stanzas 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 kvenngildi. Þau eru best kynnt með þeirra eigin verkum. Guðinn, karlgildið, útskýrir fyrir Sakti, kvengildinu, hvernig hin fínni öfl náttúrunnar koma fram í grófa efninu, og geti verið táknið um eilíf áhrif allra hugsana og lífvera inn í *Sakti* (kaldara efni *rayi*) af *Siva*, heita 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 tilvistarástandi.

===

4. Gyðjan sagði: Þeir sem þekkjá *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 kom hinn tónandi eter (*akasa*); frá honum kemur hinn ápreifanlegi eter.

===

Athugasemdir ~ Þetta er *parabrahma* Veda, 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 kvenlæga, 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 annarra, er myndaður af hinum fimm *tatwas* í þéttasta efninu. Í því þetta efni vinnur *tatwas* úr 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 þekkjá 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 trúá 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, hóruðu og þeim sem hafa sóað sínu.

14. Heyrið, þú gyðja, vísdóminn sem er að finna í líkamanum; skapar alsnæmi 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 Veda nefnir 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 Þróunina.

===

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 grunngildi 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 finni *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*, ofl.

===

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 kýs, og áhrif liðins 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."

Vedaistar líta á hjartað sem upphaf kerfisins. Hin fyrri lítur svo á vegna þess að orka *Kundalinis* sé í naflanum, þeir síðari líta svo á að hjartans sál (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 *Kundalinis* eins og höggormur; þaðan ganga tíu *Nadi* upp og tíu niður í líkamann.

===

Athugasemdir ~ "Orka *Kundalinis*": 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 vökva-prana myndar formið. Þegar barnið skilur við móðurina fellur orkan í dá. Hennar er ekki þörf eins og er. Stærð barnsins er háð magni *Kundalinis*. Sagt er að 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 víxl; þeir eru þannig tuttugu og fjórir að tölu. Megin *Nadi* eru tíu og í gegnum þá ganga hinir tíu kraftar.

34. Á víxl, upp eða niður dreifist *prana* um allan 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.

===

Athugasemdir ~ Umfjöllun um þessa þrjá *Nadi*, er í kaflanum um *Prana*. Í stuttu máli, eru *Pingala* og *Ida* hægri og vinstri hjartahólfín og hægri og vinstri hluti hryggjarsúlunnar. *Susumna* er á milli þessara tveggja. Ef við gerum ráð fyrir að æðakerfið sé einungis endurspeglun 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*, og (5) *Vyana*.

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

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 líkamann. 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, margfaldast (krore eftir krore) 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 ~ *Krore* = 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 hreyfingarfasa 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 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 sólaris) 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 hálf mánuði.

69. Sunnudaga, þriðjudaga og laugardaga gefur hægra *Nadi* árangur í öllum erfiðum athöfnum, sérstaklega í dökka hálf 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 Hróti, 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. Þeim 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 hálf mánuðinum, er það hagstætt mannum; þægindi af góðum verkum.

77. Þegar máninn rís við fyrstu öndun, og öfugt, ágreiningur og hætta rísa og 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 degi er hugurinn ruglaður; á öðrum degi fjárskaði; 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 öllum 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 skrefið.

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 þrú árangur af verkum sínum verða að tala við fræðara, foringja og ráðamenn og aðra sem geta uppfyllt þrú sínar, og halda þeim að hálfu nærri sér.

90. Þeir sem þrú árangur, eigindi og þægindi verða 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 þjófur 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 færast orkan yfir allan 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 kvenhylli, 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.

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 eittra 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 valda 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.

Susumna ~

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

===

Athugasemdir ~ Það sést í þessum hluta að *Susuma* hefur þrjá fasa: (1) Þegar öndunin, í eitt augnablik, kemur út úr annarri nösinni og svo úr hinni; (2) Þegar öndunin flæðir jöfn í einu úr báðum nösunum; (3) Þegar öndunin flæðir úr annarri 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* brennur eldur 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 hrjái.

124. Þegar það er í einu andartaki í því hægri 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 bölvun eða blessun þegar *Susuma* flæðir hægt með sólinni; verða af öllu gagnlaus.

129. Þegar ójafna ástandið rís, hugsið 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 gott hljótast 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 fleiri 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 er að 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 engin 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 engin 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 hinna 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.

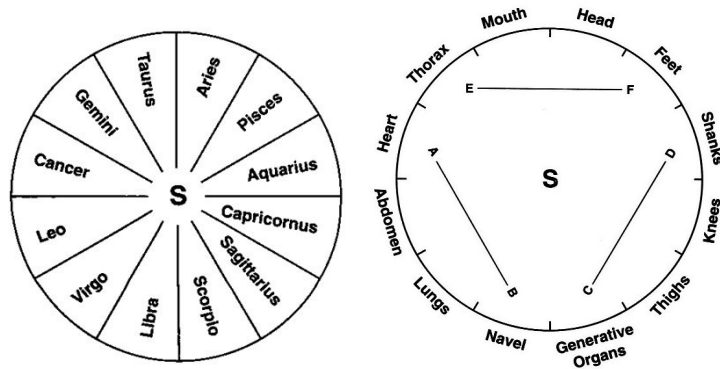
===

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 fyrirkomið 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:



Þessi tólfskiptu svæði ná yfir allan 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 tákn 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, handan 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 birtingarröð hinna mismunandi *tatwic* fasa lífvera. Fyrri *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.

Með 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 þumblunum, nösnum sínum með löngutöngum, loka munni 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 nokkurra annarra sérkenna *upadhi* (mismunar).
148. Horfið í spegill og andið á hann; þá sér hinn vísi mismuninn á *tatwas* eftir lögum þeirra.
149. Ferhyrnt, hálfmána, þríhyrnt, hringlaga og blettótt mynda lögum 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* beist.
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 brjóstbeinið, 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 engin 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 margfætalur; í *apas* og *vayu* um tvífætalur; 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.

===

181. Jupiter er *prithivi*; máninn og Venus eru *apas*; sólin og Mars eru *taijas*; Drekin, *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* og veit að (*prana*) er á hreyfingu og þráir aðra staði.

184. (1) Ánægja, 92) 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 sársauka.

===

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. Fjarlæga, ganga, lyktarskyn, samdráttur og þensla: þetta eru hin fimm *vayu* eins og sagt er í *Brahmavidya*.

192. Þrá að hafa, löngun til að halda aftur af, skömm, hræðsla og gleymaska: 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*, og (7) *Uttarashadh*: þessi eru sögð vera *prithivi tatwa*.

197. (1) *Bharani*, (2) *Krithka*, (3) *Pushya*, (4) *Magha*, (5) *Purvaphalguni*, (6) *Purvabhadrapada*, og (7) *Swath*: þessi eru sögð vera *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 orrustunni vegna 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 hungri 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, himinblátt, 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 líti, að hafa þekkingu á tímunum 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 orrustu, og (3) Góðu og vondu (lok annarra 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* fyrirkomið 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 efnislíkaman einn og ljóshjúpur. Hin eðlilega fjarlægð árunnar 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 þrónu 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 langanir, fer 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 þrám niðurstaðan. Unaður kemur þegar hún minnkar um 2 fingur; skáldleg orka um 3 fingur;
220. Hæfileiki málsþega 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 tíu 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, alveg 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. Ef máninn kemur ekki inn í morgunbreytingunni, og sólin á kvöldin, gerist það hlutfallslega síðdegis og miðnætti.

Orrustan ~

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 orrustu í sömu átt og öndunin flæðir; er sigur vís, jafnvel þó Indra sé frammi fyrir.
229. Ef maður spyr um orrustu, 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, megi þessir tveir hjúpar vera færðir saman. Þeir eru á því augnabliki sitt eigið frumafl. Þegar þessir tveir hjúpar sameinast, breyta þeir um liti. Í ákveðnu mæli eðlilegrar fullnægju mun einstaklingssól bindast þeirri venju að að verða fullnægt af einstaklings kven*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 pranað í versinu tákna ýmist karl eða konu, en annað *pranað* þýðir öfugt við hitt. Það þýðir að karl eða kven*prana* tekur með sér efni karl eða kven*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 kven*prana* renna saman, þ.e., mettuð í kven-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 mettun, sem er ógjörleg ef einhver andstæð *prana* er til staðar í annarri 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 er að 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 sólar 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.

===

Athugasemd ~ 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 samtönnun 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 degi 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 Hrútinn (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 sólar og mána og þeirra gagnvart plánetunum, sem hafa mjög máttug áhrif á tatwic-gildi á hverjum tíma. Það tatwic-gildi breytist í samræmi við alheimslögmál.

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 tímapunkt í framtíðinni.

Hinn lifandi heimur er ávallt undir áhrifum þessara tatwic breytinga. Í andardrætti veitir náttúran 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 er að 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, spillingu, og hræðslu vegna þess; það verða farsóttir og lítið um regn.

269. Þegar *vayu tatwa* flæðir og sól gengur í Hrútsmerkið (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 Hrútsmerkið (Aries), mun vanta korn og þægindi.

271. Þegar fullur andardráttur er 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 *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 menn koma saman skiptast þeir á prana litum sínum. Það er af þeim sökum sem þú getur fundið augnabliks endurspeglun í líkama þínum, liti annarra 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 háltómum 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 sólar 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 tómri 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 líkamans 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 annarri nösinni í þrjár nætur stöðugt, hefur aðeins eitt ár ólifað segir hinn vísi.

295. Takið málmílát Kansya. Fyllið það af vatni og sjáið endurspeglun sólar í því. Ef í henni miðri sjáum holu, mun sjáandinn deyja innan tíu daga. Ef endurspeglunin er í móðu, kemur dauðinn sama dag. Ef hún er séð í suðri, vestri 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 eldrautt andlit, líkaminn smurður ösku, umlukinn eldstungum, með þungann langan 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 veikindum, 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 fjarlægjan. Ég mun lýsa öllu því í samræmi við *Sivagama*.

306. Fara afsíðis og standa með bakið í sólinu 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 birst í mörgum litum).

308. Með 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 hættu á sjúkdómum; þegar liturinn er rauður, verður tjón; þegar margir litir sjást verður mikil ringulreið 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 allur og 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 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 ýta 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 og tákna, 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 undrallyfja, sem jafnast á við það.
333. Það er ekkert í heiminum sem mun leysa þig undan skuld við mann sem gefur þér þekkingu á orðinu (*Om*) og önduninni.
334. Þegar *Yogi* situr á sínum stað, með mældan mat og svefn, megi hann hugleiða á hið æðsta *Atma* (sem speglar Öndunina). Hvað sem hann segir mun verða.

ENDIR.

Sjötti hluti (Orðskýringar)

INNRI ÖFL NÁTTÚRUNNAR

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

Orðskýringar

A A A

Abhijit ~ Eitt af híbýlum mánans.

Abhinivesha ~ Tæknilegt nafn fyrir veikleika hugans sem veldur hræðslu við dauðann. Það er eitt hugarangurs *Yogans* af fimm.

Agama ~ Ein þriggja leiða þekkingar. Þekking sem kemur til okkar með reynslu eða athugunum annarra, sem við tökum sem áreiðanlegar, eru sagðar komnar frá *Agama*. *Vedas* eru þess vegna sagðar *Agama* af sömu ástæðu.

Agni ~ Eldur. Nafn á hinum lýsandi eter, einnig kallaður *taijas tatwa*. Litur þess er rauður. Aðrir litir er vegna tengsla við önnur *tatwas*.

Ahankara ~ Sjálfshyggja.

Ahavanija ~ Einn þriggja elda sem var viðhaldið í hinum fornu heimilum Hindúa.

Akasa ~ Nafn hins fyrsta *tatwa*, hljóðberandi eter. Þetta er mjög mikilvægur *tatwa*. Allir aðrir *tatwas* koma úr honum, lifa og starfa innan hans. Öll form og hugmyndir alheimsins eru innan þess. Ekkert lifandi í heiminum kom á undan *akasa*. Þetta er stig sem sem við getum búist við að allt annað efni og önnur *tatwa* komi frá, eða, réttara sagt, sem allt er í, en ekki séð.

Alambusha (eða: *Alammukha*) ~ Meltingarvegurinn.

Ambarisha ~ Eitt af fimm helvítum. Eiginleikar *apas tatwa* eru hér í sársaukafullu óhófi.

Ananda ~ Þetta er stig uppljómunar þar sem sálin rennur saman við andann. Það er líka staða andlegs *tatwic* umhverfis.

Anandamaya Kosha ~ Andlegi kjarninn, andlegur mónad.

Anaradha ~ Ályktun.

Andhatumisra ~ Helvíti þar sem eiginleikar *akasa tatwa* finnast í sársaukafullu óhófi.

Anumana ~ Niðurstaða

Apana ~ Birting lífspátta sem henda út úr kerfi því sem ekki er lengur þörf fyrir, svo sem saur, þvagi, ofl.

Apantartamah ~ Vediskur *rishi*, sagður hafa endurfæðst sem Vyasa Krishna Dwaipayana, höfundur að *Mahabharata*, ofl.

Apas ~ Nafn eins af fimm *tatwas*; loftlægi eterinn.

Ardra ~ Eitt af þrenningu mánans.

Asamprajnata ~ Hærra stig hugargleymni, þar sem hugurinn er fullkomlega í sálinni. Lægra stigið er *Samprajnata*.

Asat ~ Neikvæð öndun eða efnisfasi.

Ashwini ~ Fyrsta hímýli mánans.

Asmita ~ (1) Samheiti fyrir *Ahankara*, sjálfshygli; (2) Að mynda sjálfið; (3) Álit um að sjálfið sé ekki aðskilið skynjun og hugmyndum.

Avidya ~ Fölsk þekking.

B B B

Bharani ~ Annað hímýli mánans.

Bhutas ~ Skel hins yfirgefna anda.

Brahma (borið fram með stuttu *a*) ~ Einnig þekkt sem *parabrahma*, Hið Eina Algera, sem fæðir af sér Alheiminn.

Brahma (borið fram með löngu *a*) ~ Sjálfsvitandi Alheimur, sjötti grunnþáttur Alheimsins.

Brahmadanda ~ Hryggsúlan.

Bramavandhra ~ Rýmið í höfðinu þar sem sál yogans fer úr líkamanum. Mænugöngin enda þar.

Brahmavidya ~ Hin helgu vísindi, Guðspekin.

Buddhi ~ Skilningur.

C C C

Ch ~ Tákn fyrir einn þeirra hjúpa sem koma frá hjartanu.

Chh ~ Tákn fyrir annan þeirra hjúpa sem koma frá hjartanu.

Chaitra ~ Tunglmánuður í indverska dagatalinu, nær yfir feb.-mars.

Chakra ~ Hringur, diskur.

Chakshus ~ Augun; augnabreyting prana.

Chandra ~ Tunglið, vinstri öndun.

Chandraloka ~ Tunglasviðið.

Chaturyugi ~ Hin fjögur *yugas*: *Satyu*, *Treta*, *Dwapara*, og *Kali*; séu tímabilin lögð saman, ná þau yfir 12,000 *daiva* years.

Chhandogya ~ Nafn á *Upanishad*, rit um fornindverska viskufrú.

Chitra ~ Eitt af þrenningu mánaans.

D D D

Daiva ~ Kennt við guði (*devas*). *Daiva day* = Mannlegt ár. *Daiva year* = 365 slíkir dagar.

Damini ~ Eitt nafna æða líkamans, líklega þær sem ganga til brjósta kvenna. Ég hef hvergi fundið þessu lýst.

Devachan ~ Nú notað í ensku til að gefa til kynna stig uppljómunar en hver nýtur eftir dauðann, í tunglsviðinu.

Devadatta ~ Ein af tíu breytingum á lífspáttunum.

Dhananjaya ~ Ein af tíu breytingum á lífspáttunum. *Dhanishtha* ~ Mána hóbýli.

Dreshkana ~ Þriðji hluti stjörnumerkjahringsins.

Dukkh ~ Sársauki.

Dwasashansha ~ Tólfti hluti stjörnumerkjahringsins (eitt stjörnumerki).

Dweshha ~ Sá þáttur hugans sem rís þáttum sem hann er ósamþykkur.

G G G

G ~ Tákn fyrir æðar sem liggja frá hjartanu.

Gandhari ~ *Nadi* sem ganga til vinstra augans.

Gandharva ~ Hin himneski tónlistamaður.

Ganga ~ Hugtak fyrir sólaröndun.

Gargya Sauryayana ~ Nafn forns heimspekistúdents sem minnst er á í *Upanishads*.

Garhapatya ~ Einn af þremur eldum heimilis.

Gh ~ Tákn einnar æðar sem liggur frá hjartanu sem dreifst um allan líkamann.

Ghari (eða: *Ghati*) ~ (1) Tímabil sem nær yfir 24 mínútur; (2) Tungl *Ghati* er eitthvað minna: 1/16 tunglsdags.

Ghrana ~ Þefskyn, lyktarbreyting *Prana*.

H H H

Ha (eða: *Ham*) ~ (1) Tákn fyrir útöndun; (2) tákn fyrir *akasa tatwa*, hvorugkyn fyrir það sama.

Hansa ~ Það er samsett af *Ham* og *sa*; eitt nafna fyrir *parabrahma*, því í þessu stigi liggja bæði jákvæðar og neikvæðar hreyfingar í láginni.

Hansachara ~ Skilgreining á öndunarferlinu.

Hasta ~ Tungl híbýli.

Hastijhva ~ *Nadi* sem gengur til hægra augans.

Hora ~ Hálfur stjörnumerkjahringurinn.

I I I

Ida ~ *Nadi* sem dreifist í vinstri hluta líkamans; vinstri samhæfing.

Indra ~ Æðstur guða; sá er stjórnar eldingum og þrumum.

Ishopanishat ~ Nafn á *Upanishad*.

Iswara ~ Sjötti grunnþáttur Alheimsins (í sjöskiptingu); *Brahma* (framburður með löngu a).

J J J

J ~ Tákn fyrir einn af tólf stilkum *Nadis* sem dreifast frá hjartanu.

Jagrata ~ Vökuástand.

Jh ~ Tákn fyrir einn af stilkum *Nadis* sem gengur frá hjartanu.

Jyeshtha ~ Híbýli mánans.

K K K

K ~ Tákn fyrir einn af tólf stilkum *Nadis* sem dreifast frá hjartanu.

Kala ~ Skipting á tíma = 1-3/5 mínútur.

Kalashtra ~ Helvíti þar sem eiginleikar *vayu tatwa* finnast í sársaukafullu óhófi.

Kali ~ Nafn á tímabili 2,400 *Daiva* ára. Járnöld.

Kamala ~ Lótus. Miðja taugaorku í líkamanum.

Kansya ~ Málmar; zink og kopar, aðallega notuð í ílát.

Kastha ~ Skipting á tíma = 3-1/5 sekúndur.

Kathupanishad ~ Eitt af *Upanishads* ritunum.

Kh ~ Tákn fyrir *Nadi* sem gengur frá hjartanu.

Komala ~ Bókstaflega, mjúkt.

Kram ~ Tantrískt tákn fyrir hugmyndina um mannlegan huga sem fer yfir mörk hins sýnilega og horfir inn í hið ósýnilega. Hinir fornu tantrísku heimsspekingar höfðu tákn fyrir næstum hverja hugmynd. Það var algjörlega nauðsynlegt, því þeir trúðu því að ef mannlegum huga væri einbeittur að hugmynd um einhvern hlut með nægilegum styrk í ákveðinn tíma, væri víst að viljamátturinn myndi birta þann hlut. Athyglin var almennt tryggð með að síendurtaka ákveðin orð, og þannig var hugmyndinni haldið frammi fyrir huganum. Stutt orðtákn voru því notuð um hverja hugmynd. Þannig táknaði *Hrien* hówærð, *Kliw* kærleika, *Aiw* táknaði vernd, *Shaum* stríð, og svo framvegis. Slík orðtákn voru yfir æðar, ofl. Tantrísk vísindin eru nú næstum öll týnd; í dag eru ekki til skiljanlegir lykjar að þessu táknkerfi og því er mörg þessara orðtákna einfaldlega óvitræn.

Krikila ~ Birting lífpáttar sem orsakar hungur.

Krittika ~ Þriðju hímýli mánans.

Kumbhaka ~ 'Æfing í *pranayama* að draga andann eins djúpt og og mögulegt er og halda honum eins lengi og hægt er.

Kurma ~ Birting þess lífspáttar sem veldur því að augu blikka.

L L L

Lam (L) ~ Orðtákn fyrir *prithivi tatwa*.

Loka ~ Tilverusvið.

M M M

Magha ~ Tíundu hímýli mánans.

Mahabhuta ~ Samheiti fyrir *tatwa*.

Mahakala ~ Helvíti þar sem eiginleikar *prithivi tatwa* eru í sársaukafullri ofgnótt.

Mahamoha ~ Eitt af fimm eyndum Patnjali. Samheiti fyrir *Rage* (löngun til að ná eða halda).

Maheshwara ~ Hin mikli drottinn, hið mikla vald.

Mahurta ~ skipting á tíma = 48 mínútur.

Manas ~ Hugur; þriðji lífspáttur Alheimsins, neðan frá.

Manomayakosha ~ Huglægi kjarninn. Einstaklingsmyndaður hugur er einungis hjúpur fyrir andlega orku til að birta sig, á þann sérstaka hátt sem hann vinnur.

Manu ~ Vera sem er sem undirpáttur þriðja þáttar Alheimsins, talið að neðan. Mannkynið sem eitt af þeim tímabilum sem þekkt eru sem *manwantaras*.

Manusha ~ Tekur til manna. *Manusha* dagur: venjulegur dagur 24 stunda; *manusha* ár: venjulegt sólarár. Tunglmánuður er þekktur sem dagur feðranna (*Pitrya*), sólarárið þekkt sem dagur guðanna.

Manwantara ~ Hringrás 71 *Chaturyugis*, ríkistími eins *Manu*, þ.e., tilverutími mannkyns ákveðinnar gerðar.

Manwantaric ~ Tengist *Manwantara*.

Matarishwa ~ Bókstaflega, sá er sefur í geimnum. Vísar í *Prana* eins og það verkar sem skrá um athafnir manna.

Meru ~ Einnig kallað *Sumeru*. *Puranas* segir frá því sem fjalli (*parvata*, *achala*) í *Swarga*, himni Indlands, þar sem eru borgir guðanna, þar sem búa himneskar verur. Það er í raun rætt um það eins og Olympus Hinúa. *Meru* er ekki fjall í jarðneskum skilningi, eins og við erum hér á jörðu. Það er markarlína sem skiptir andrúmslofti jarðar frá efri lofthjúp, hreinum eter; *Meru* er afmörkunarhringur jarðnesks *Prana*. Hérna megin markanna er jörðin með andrúmslofti sínu; hinum megin er himneska *Prana*, bústaðir þeirra himnesku. Sagnahöfundurinn *Vyasa* segir *Bhurloka* (Jörðu) ná frá sjávaryfirborði (*vicheb prabhriti*) að baki *Meru* (*Meru prishtham yavat*). Á yfirborði fjallsins svokallaða lífa hinir himnesku, en mörk jarðarinnar sé bakgarður þess. Þetta er kallað fjall frá hinu sveigjanlegu, óbreytanlegu staðsetningu.

Moha ~ Gleyska. Samheiti fyrir *asmita*, ein af fimm óhamingjum Patanjali.

Moksha ~ Það stig þegar tilhneiging hugans hættir að leita niður, og hann haldi því samruna sínum áfram við sálina, án þess að eiga á hættu að endurfæðast.

Mrigshirah ~ (eða: *Mrighshirsha*) ~ Híbýli mánans.

Mula ~ Þrígreining mánans.

N N N

N ~ Tákn *Nadi* sem gengur frá hjartanu.

Nadi ~ Þetta orð þýðir pípa, ílát. Það tengist blóðæðum og taugum. Hugmyndin að baki orðinu er pípa, ílát, og jafnvel lína, sem eitthvað flæðir í eða eftir, hvort sem er vökvi eða orka.

Naga ~ Birting þess lífs sem framkallar ropa.

Namah ~ Beinlýsis.

Navansha ~ Níundi hluti stjörnumerkjahringins.

Nasadasit ~ Vers í *Rigveda*, 129unda úr 10unda *Mandala*, sem byrja með þessu orði. Í þessi versi er að finna rót Vísinda öndunar.

Nidra ~ Draumlaus svefn.

Nimesha ~ Skipting tíma = 8/45th úr sekúndu. Bókstaflega þýðir það augnablikk.

Nirvana ~ Slekkur á tilhneigingu hugans niður á við. Samheiti fyrir *moksha*.

Nirvichara ~ Ofureinbeitt innsæi, án minnstu hugaráreynslu, birtir fortíð og framtíð, orsök og afleiðingu í fyrirbærum nútíðar í huganum.

Nirvitarka ~ Einskonar innsæi (*sampatti*), orðlaust innsæi. Ástand huglægs skýrleika þar sem sannindin skína án milligöngu orða.

P P P

Pada ~ Fótur; sú breyting lífspátta sem verða við göngu.

Padma ~ Samheiti fyrir *Kamala*.

Pala ~ Mæling, vigt, um 1-1/3rd únsa.

Pam ~ Orðtákn fyrir *vayu tatwa*. *Pam* er hvorukyn tilvísun í stafinn *pa*, þann fyrsta í orðinu *pa-vana*, samheiti fyrir *vayu*.

Panchi Karana ~ Bókstaflega merkir orðið fimmföldun. Það hefur gróflega verið þýtt sem fimmskipting. Það þýðir lámarks ferill *tatwa*, samsett af þeim öllum. Þannig að eftir ferilinn, mun hver mólekúl, t.d *prithivi tatwa*, samstanda af átta, að lámarki. *Prithivi* = *Prithivi* /4 + *Akasa* /1 + *Vayu* /1 + *Agni* /1 + *Apas* /1, o.s.f.v. Í *ananda* er *tatwas* einfalt. Í *vijnana* og þar eftir, er hvert fimmfalt og vert þeirra hefur lit, o.s.f.v.

Pani ~ Hendi; Handafl.

Parabrahma ~ Það er nú vel þekkt sem orsakalaus orsök Alheimsins, hin Eina Algera Allt.

Parabrahmane ~ Tilvísun til *parabrahma*; þýðir "til *parabrahma*".

Paranirvana ~ Síðasta stigið sem mannleg sál lifir og andlegt, huglægt eða lífeðlisleg áhrif hafa engin áhrif á.

Paravairagya ~ Þetta er það hugarástand þegar öll hærri orka birtir sig auðveldlega í huganum og fyrir tilstilli sálarinnar.

Parmeshthi Sukta ~ "Nasa asit" versið hér að framan er einnig kallað *Parameshthi sukta*.

Patanjali ~ Höfundur *Sútrur um Yoga*, vísindi um huglægar aðferðir og eflingu.

Payu ~ Líffæri útskiljurnar; virkni *Prana* sem skapar þau.

Pingala ~ *Nadi*, og kerfi *Nadis* sem vinnur í hægri helming líkamans; hægri samhæfing.

Pitrya ~ Tilvísun til feðranna. *Pitrya* dagur merkir tunglmánuður.

Pitta ~ Samheiti fyrir *Agni*; merkir hita, hitastig.

Prakriti ~ Hið ósundurgreinalega kosmíska efni.

Pralaya ~ Stöðvun á skapandi orku heimsins, hvíldartímabil.

Pramana ~ Þekkingaraðferðir. Þær eru: (1) skilningsvitin, (2) Ályktun, (3) Staðhæfingar; eða með öðrum orðum, reynsla annarra.

Prana ~ Lífsþáttur alheimsins og staðbundin birting þess; lífþáttur manna og annara lífvera. Það samanstendur af sæ hinna fimm *tatwas* (tilvistarpáttar). Sólinnar eru miðjur í sæ *Prana*. Sólkervi okkar hreyfist í þessu hafi *Prana*. Því er haldið fram að sólin, tunglið og aðrar plánetur í þessu hafi *Prana* sé fullkomin mynd hverrar lífveru á jörðu sem öðrum plánetum. Því er stundum talað um *Prana* sem persónu, lífandi veru. Allar birtingar lífs í líkamanum eru þekktar sem minni *pranas*. Lungastarfsemin er þekkt sem *prana* með forvörnum. Jákvæði fasi efnis er einnig nefndur *Prana* til að skilja frá *Rayi*, neikvæða fasa efnisins.

Pranayama ~ Æfing í að draga andann djúpt og halda loftinu í sér eins lengi og mögulegt er, og tæma loftið eins vel í útöndun og hægt er.

Pranamaya Kosha ~ Lífskjarninn; lífsþátturinn.

Prapathaka ~ Kafli í *Chandogya Upanishad*.

Prasnopnishat ~ Eitt af *Upanishads*.

Pratyaksha ~ Skynjun.

Prayaga ~ Ármót þriggja fljóta, Ganges, Juman, og (sem er nú ekki vel sýnileg) Saraswati við Allahabad. Í orðasafni vísinda öndunar, er það tengt mótum hægri og vinstri öndunarstreymi í lungunum.

Prithivi ~ Eitt hinna fimm *tatwas*; lyktar-eterinn.

Punarvasu ~ Eitt af hóbýlum mánans.

Puraka ~ Ferill í *pranayama* að fylla lungun af eins miklu lofti og mögulegt er, draga andann eins djúpt og hægt er.

Purvabhadrapada ~ Eitt af hóbýlum mánans.

Purvashadha ~ Eitt af hóbýlum mánans.

Pusha ~ Nafn *Nadi* sem gengur til hægra eyra.

Pushya ~ Eitt af hóbýlum mánans.

R R R

Raga ~ (1) Sú tilhneiging hugans að leitast við að viðhalda því sem gefur ánægju; (2) Háttur í tónlist. Það eru átta hættir í tónlist, og hver þeirra hefur nokkra minni hætti sem eru kallaðir *Ragini*. Hvert *ragini* hafa aftur nokkrar hljómsætingar.

Ragini ~ Sjá *Raga*.

Ram ~ Hvorukynsháttur *Ra*; stendur sem orðtákn fyrir *agni tatwa*.

Rasana ~ Bragðskynið.

Raurava ~ Helvíti þar sem eiginleikar tajjas *tatwa* eru í sársaukafullri ofgnótt.

Rayi ~ Neikvæði lífsfasi efnisins, sem greinist frá hinu jákvæða af áhrifum sínum. Í raun er það kaldara lífefni, en hið heita kallað *Prana*.

Rechaka ~ Að pressa loftið úr lungunum í *pranayama* æfingum.

Revati ~ Eitt af hóbýlum mánans.

Rohini ~ Fjórðu hóbýli mánans.

Rigveda ~ Það elsta og mikilvægasta í *Vedas*.

Ritambhara ~ Hæfileiki andlegrar skynjunar til að skilja raunveruleika heimsins á sama hátt og ytri hlutir eru skynjaðir.

S S S

Sa ~ Orðtákn fyrir innöndunarferill. *Shakti*, móttaka lífsefnisins, einnig kallað *Sa*.

Sadhakapitta ~ Hitastig hjartans, sagt vera orsök vitsmuna og skilnings.

Samadhi ~ Trans; þegar hugurinn er svo niðursokkinn í því sem hann leitar, eða í sálinni, að hann gleymir sjálfum sér í athyglinni á einhverju.

Samana ~ Lífsgangurinn sem orsakar niðurbrot fæðu og dreifingu um líkamann.

Samprajnata ~ Einskonar *samadhi*; í því að huglæg leit er verðlaunuð með uppgötvun sanninda.

Sandhi ~ Tengingarmót jákvæðs og neikvæðs orkufasa. Þetta er samheiti fyrir *susumna*. Mót tveggja *tatwas*. Þegar eitt *tatwa* gengur inn í annað er *akasa* í milli. Í raun getur ekkert efni gengið í annað án milligöngu þessa gegnumgangandi *tatwa*. Þetta stig milligöngu er ekki *Sandhi*. Við slíka *tatwic* mót verður til nýtt tengingarmót. Það er háð lengd öndunar. Þannig að þegar *agni* og *vayu* mætast, er lengdin einhvers staðar á milli þeirra tveggja. Sama á við önnur *tatwas*. Ef jákvæðir og neikvæðir fasar í einhverju koma fram í reglulegri röð í einhvern tíma, eru sagt að það sé í fasa (*Sandhi*). Ef það kemur hinsvegar úr andstæðri átt, eyða þau hvort öðru út og niðurstæðan er annað hvort *akasa* eða *susumna*. Lesandinn skynjar að er lítill munur og stundum engin munur á *akasa*, *sandhi*, og *susumna*. Ef *akasa* verður stöðugt, er það *susumna*; ef *susumna* leitast við áframhaldandi ferli, verður það *akasa*. Í raun er *akasa* það stig sem er undanfari hvers *tatwic* tilvistar.

Sansakara ~ Tileinkaður hraði; tileinkaðar venjur. Samheiti fyrir *Vasana*.

Saraswati ~ Gyðja málsins.

Sat ~ Fyrsta stig Alheims, þegar allt form lífsins, jafnvel *Iswara*, liggja í dvala. Það er stig þegar ósamsett *tatwas* kemur fram.

Satya ~ Veruleiki; sannindi; sannleikur.

Savichara ~ Innsæi íhugunar (Sjá *Nirvitarka* og *Nirvichara*).

Savitarka ~ Einskonar innsæi; málinsæi.

Shakti ~ Kraftur; neikvæður fasi hvers afl; samneyti við guð, guð sé jákvæði fasi krafts.

Shambhu ~ Karlmennskuþátturinn; jákvæði fasi lífsins. Eitt nafna guðsins Siva.

Shankhini ~ *Nadi*, með öllum sínum afleiðingum sem gengur til endaparmsops.

Shastra ~ Hinar heilögu rit Hindúa. Hinir sex heimsspekiskólar.

Shatabhisha ~ Híbýli mánans.

Shatachaksa Nirupana ~ Nafn á heimsspeki Tantista.

Shelesha ~ Híbýli mánans.

Shivagama ~ Nafn á fornri bók. Núverandi kenning um vísindi öndunar er aðeins einn kafli þeirrar bókar, sem hvergi ern ú að finna.

Shiveta Ketu ~ Nafn forns heimsspekings sem kemur fram í *Chandogya Upanishad* sem les Brahmaidya með föður sínum Gautama.

Shravana ~ Híbýli mánans.

Shrotra ~ Eyra; Hlustandi lífsefnisins.

Smriti ~ Minniseiginleiki.

Sthula ~ Gróft.

Sthula Sarira ~ Grófi líkaminn sem greindur er frá hærri og fínni þáttum.

Sukha ~ Vellíðunar tilfinning.

Surya ~ Sólin.

Surya Mandal ~ Sá hluti geims þar sem áhrifa sólar gætir.

Suryaloka ~ Sólarhveli.

Susumna (eða: *Sushumna*) ~ (1) *Nadi* sem dreifist í miðju líkamans; (2) mænan með öllum sínum tengingum; (3) Ástand krafts sem er hlaðinn með bæði jákvæðum og neikvæðum fasa; þegar hvorki mána-öndun né sól-öndun flæðir, *Prana* er sagt vera í *susumna*.

Susupti (eða: *Sushupti*) ~ Draumlaus svefn. Það stig sálar þegar það sem hugurinn reynir í svefni, er í hvíld.

Swara ~ Straumar lífsbylgjunnar; Hin mikla öndun; öndun manns. Hin mikla öndun, á hvaða sviði lífsins hefur fimm breytur, *tatwas*.

Swapna ~ Draumur.

Swati ~ Hýbýli mánans.

T T T

T ~ Nafn eins þeirra *Nadis* sem ganga frá hjartanu.

Th ~ Annað eins og T.

Taijas (eða: *Tejas*) ~ Það sem varðar *agni tatwa*; lýsandi eterinn. Sjaldan, en getur verið samheiti fyrir *Raurava*.

Tamas ~ Samheiti fyrir *Avidya*.

Tantra ~ Er flokkur kenning um mannlega sál og líkama. Undir það fellur góður hluti *yoga*. Mál þess er tákni og formúlur átrúnaða þeirra eru tjáð með orðtáknum sem í dag eru að mestu gleymd.

Tatwa ~ (1) Hreyfing; (2) miðjupúls sem heldur efni í titringsástandi; (3) ákveðið titringsform. Hin mikla öndun gefur *Prakriti* fimm gerðir af framlengdum frumatriðum. Það fyrsta og mikilvægasta þeirra er *akasa tatwa*; hin fjögur eru *prithivi*, *vayu*, *apas*, *agni*. Hvert form og hreyfing er birting þessara *tatwas* ein eða saman.

Treta ~ Annar hringur *Chaturyugi*, tímabil 3,600 daiva ára.

Trinshansa ~ 30asti hluti stjörnumerkjahringsins.

Truti ~ (1) Tímabilseining: 150 *trutis* eru jafnar 1 sekúndu; (2) mæling í rúmi; svo mörg *truti* í tíma sem sól eða tungl færast yfir. *Truti* er fullkomin mynd af öllu hafi *Prana*. Það er astral örvera allra lífvera.

Tura ~ Hærri nótur tónlistar, andstætt *Komala*.

Turya ~ Fjórða stig vitundar. Stig algerrar vitundar. Fyrri þrjú eru: (1) vaka, (2) draumur, og (3) svefn.

Twak ~ Húð.

U U U

Udana ~ (1) Sú lífsbirting sem ber okkur hærra; (2) sú lífsbirting sem hörfar inn í hvíld.

Uddalaka ~ Nafn forns heimsspekings sem birtist sem kennari í *Prasnopnishat*.

Upastha ~ Kynfærin.

Uttara Gita ~ Nafn á tantra athöfn.

Uttara Bhadhrapada ~ Híbýli mánans

Uttarashadhna ~ Híbýli mánans

V V V

Vaidhrita (eða: *Vaidhriti*) ~ Það eru 27 *yogas* í sporbaug. Colebrook segir, "Yoga er ekkert annað en aðferð til að sýna summu lengdarbauga sólu og mána", og þannig er það. *Vaidhrita* er 27di *Yoga*.

Vairagya ~ Ónæmni fyrir þægindum heimsins.

Vak ~ Gyðja máls; annað nafn á *Saraswati*.

Vam (*V*) ~ Orðtákn yfir *apas tatwa*, frá *Vari*, samheiti *apas*.

Vasana ~ Venjur og tilhneigingar hugans til athafna, til að vinna þær.

Vayu ~ Eitt af *tatwas*; snerti-eterinn.

Vedas ~ Hin fjóru heilögu rit Hindúa.

Vedoveda ~ Birting *susumna*.

Vetala ~ Illur andi.

Vichara ~ Íhugun. Heimsspekileg greining sjá Kaflann um *Yoga*.

Vijnana ~ Þýðir bókstaflega, vitneskja. Tæknilega þýðir það andlegt efni og birting þess.

Vijnanamaya Kosha ~ Innsti kjarni andans.

Vikalpa ~ Flókin ímyndun. Fyrir frekari greiningu, sjá Kaflann um hugann.

Vina ~ Strengjahljóðfæri.

Vindu (eða: *Bindu*) ~ Punktur.

Vipala ~ Tímaeining: 2/5 úr sekúndu.

Viparyaya ~ Fölsk þekking; eitt fimm birtinga hugans frá Patanjali.

Virat ~ Faðir *Manu*, og sonur *Brahma*. Andlegt stig *akasa* þaðan sem hugar *tatwas* er upprunnið og og stendur fyrir *Manu*.

Vishakha ~ Mánaprenning.

Vishamabhava ~ Ójafnt ástand. Þetta er birting *susumna*. Í þessari öndun flæðir eitt augnablik úr annarri nösinni og því næst úr hinn (sjá athugasemdir á versni 121).

Vishramopanishad ~ Nafn á *Upanishad*.

Vishuva (eða: *Vishuvat*) ~ Þetta er birting *susumna* (sjá athugasemdir á versni 121).

Vitarka ~ Heimsspekileg forvitni.

Vyana ~ Sú birting líf sem stjórnar og viðheldur að hver hluti líkamans haldi lögun sinni.

Vyasa ~ Forn heimsspekingur, höfundur *Mahabharata*, athugasemdir um *Yogasútrur*, og sútrur *Vedanta* og önnur verk.

Vyatipata ~ Ein af 27 *yogas* (Sjá *Vaidhrita*).

Y Y Y

Yaksha ~ Flokkur hálfguða.

Yakshini ~ Kvenlega *Yaksha*.

Yamuna ~ Hugtak notað um vinstra flæði *Nadi*.

Yashaswani ~ *Nadi* sem gengur til vinstra eyra.

Yoga ~ Vísindi um athöfn, athygli, og þroska mannlegs huga.

