

# Drittes Tandiram



Aus dem Englischen  
mit freundlicher Genehmigung durch das Kauai Hindu  
Monastery

## Ashtanga Yoga

- 549 Schwierig zu beschreiben ist die Lehre vom Atem. Nandi erklärt die achtstufige Wissenschaft des Yogas, Yama, Niyama und weitere Inhalte.
- 550 Hier werden die Yamas und Niyamas erörtert. Das Geheimnis von Nyasa und Mudra. Der Weg um Samadhi zu erreichen. Und wie man die Kundalini zum höchsten Chakra führt.
- 551 Wechsle nicht von einem Weg zum anderen. Folge dem achtstufigen Yogaweg und erreiche Samadhi. Wer diesem gesegneten Weg folgt erreicht Weisheit.
- 552 Yama, Niyama und zahllose Asanas, Pranayama und Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi als der Triumph. Das sind die acht Stufen des Yoga.

### Yama

- 553 Die Himmel weiten sich in acht Richtungen. Befolge die Yamas – so sprach der Herr mit dem verfilzten Haar zu den vier Weisen.
- 554 Er tötet nicht, er lügt nicht, er stiehlt nicht. Tugendhaft ist er, gut, sanftmütig, gerecht. Er teilt die Freuden, er schadet niemandem. Er trinkt nicht, er kennt keine Gier. Das ist der der die Yamas lebt.

### Niyama

- 555 Der Kern der Veden handelt vom Göttlichen Licht und dem Feuer in diesem Licht; von Ihm, der die eine Hälfte Seiner Shakti ist und die daraus resultierende Göttliche Gerechtigkeit. So weiß es der, der die Niyamas befolgt.
- 556 Reinheit, Mitgefühl, Fasten, Geduld, Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit, Standhaftigkeit, nicht töten, das ist der Weg der Niyama.
- 557 Buße, Meditation, Gelassenheit, Frömmigkeit, Freigiebigkeit, den Weg Shivas folgen, Siddhanta lernen, Opfer, Shiva Puja, reine Gedanken vervollkommen den Weg.

### Asana

- 558 Zahllos sind die Asanas, beginnend mit Padmasana. Acht werden hoch eingestuft, so auch Svastikasana. Wer diese Asanas ausführt ist auf dem Weg zur Meisterschaft.
- 559 Sitze mit überschlagenen Beinen, die Fußsohlen nach oben gerichtet auf den Oberschenkeln liegend. Dann strecke die Arme über die Beine. Dieser Lotussitz ist weltbekannt.
- 560 Lege die rechte Fußsohle an die linke, strecke die Hände über die Füße, sitze aufrecht. Das ist Bhadrasana, der Schmetterling.
- 561 Knie, kontrolliere den Atem, stütze dich auf die Arme und hebe deinen Körper an, so dass die Beine sich vom Boden heben. Das ist Kukkutasana, der Hahn.
- 562 Sitze auf den Waden, strecke die Hände über die Knie, hebe das Kinn an, richte den

Blick auf die Nasenspitze. Das ist Simhasana, der Löwe.

563 Bhadra, Gomukha, Padma, Simha, Sothira, Vira, Sukha - diese und Svastika sind die acht wichtigsten Asanas. Achtzig plus Einhundert Asanas werden gezählt.

## Pranayama

564 Der Geist ist der Herr der fünf Sinne. Er ist ebenso der Herr des Körpers. Er reitet auf dem Pferd zu seinem Ziel. Das Pferd trägt ihn. Den schwachen wirft es ab. Das Pferd ist der Prana.

565\* Groß ist die Seele, sie hat zwei Pferde, aber sie weiß nicht wie sie zu beherrschen sind. Der Guru gibt die Gnade, die Pferde zu zähmen.

566 Schneller als ein Vogel ist das Pferd. Wenn dieses Pferd unter Kontrolle gebracht ist erfahren wir Freude. Es gibt Vitalität, nimmt Bequemlichkeit. So wissen es die Weisen.

567 Lasse Prana und Geist verschmelzen und beide sind befriedet. So bist du jenseits von Geburt und Tod. Deshalb lerne zu atmen. So kostest du den Nektar des Lebens.

568 Atme 16 Matras durch das linke Nasenloch ein, das ist Puraka. Halte den Atem 64 Matras an, das ist Kumbhaka. Atme 32 Matras aus, das ist Recaka. Führe diese Übung mit dem rechten und dem linken Nasenloch durch.

569 Durch Atemkontrolle wird der Körper verjüngt und kräftig. Und mit des Gurus Gnade wirst du leichter als Luft.

570 Wo immer du bist kontrolliere deinen Atem und dein Körper wird nicht zugrunde gehen. Durch Einatmen, anhalten, ausatmen, wie beschrieben, wirst du der siegreiche Herr.

571 Einatmen, anhalten, ausatmen, durch das linke und durch das rechte Nasenloch im Wechsel – das ist die Wissenschaft vom Atem. Die sie kennen weisen den Herrn des Todes von sich.

572 Atme tief ein durch Puraka, lasse den Atem sich im Körper ausdehnen. Halte ihn im Nabelzentrum durch Kumbhaka, atme aus durch Recaka. Die die Wissenschaft des Atems befolgen erreichen die Gnade des Herrn, Der das tödliche Gift getrunken hat.

573 Atme 16 Matras durch das linke Nasenloch. Halte 64 Matras im Nabelzentrum, der Feuergrube. Atme 32 Matras durch das rechte Nasenloch aus. Wer so seinen Atem kontrolliert sieht das Licht der Wahrheit.

574 Atme tief ein, Prana füllt die zehn Nadis. Atme langsam aus, halte Prana und führe Apana nach unten. So überwindest du den Tod.

575 Der Atem fließt nach Innen und dehnt sich aus. Kontrolliere diesen Vorgang er wirkt reinigend. Deine Glieder werden rot, dein Haar dunkel und der Gott in dir wird dich nicht verlassen.

576 Der Atem rennt kontinuierlich hinein in dein Körperhaus und wieder hinaus. Zwölf Matras eingeatmet, vier Matras angehalten, acht Matras ausgeatmet so wirst du Göttlich.

577\* Der Elefant der die Matras atmet ist wach bei Tag und bei Nacht. Die Seele kennt den Elefanten nicht. Wenn die Seele lernt den Elefanten zu kontrollieren kennt dieser Tag und Nacht nicht mehr. Er ruht in der Ewigkeit.

565 Zwei Pferde Die Nadis Ida und Pingala

577 Elefant Das Ego

## Pratyahara

- 578 Übe Schritt für Schritt das Zurückziehen der Sinne. Sieh nach Innen. Und während du das Gute in dir siehst triffst du den Herrn, Den die Veden seit altersher suchen.
- 579 Sie kennen nicht die heilige Kunst, den Atem 12 Matras lang im Nabelzentrum zu halten. Sobald sie diese Kunst beherrschen tritt der Herr ein.
- 580 Zwei Fingerlängen über dem Muladharachakra, zwei Fingerlängen unter den Geschlechtsorganen, vier Fingerlängen unter dem Nabel, dort ruht die Kundalini, die züngelnde Flamme.
- 581 Richte deinen Blick zwölf Fingerlängen unter die Nasenspitze, konzentriere dich und meditiere. So beherrscht du den mächtigen Siddha Yoga und dein Körper wird unvergänglich.
- 582 Diese Meditation bringt Licht in das Kehlchakra und ist ein Segen für dich. Wenn du das Licht halten kannst wird dein Körper in Göttlicher Seligkeit ruhen.
- 583 Schließe die Öffnung des Muladharachakras unten, richte deine Wahrnehmung auf das Sahasrarakakra oben und meditiere. Die Einpüktigkeit des Geistes ist Yoga. So besiegst du die Zeit.
- 584 Zwei Fingerlängen über dem Anus, zwei Fingerlängen unter den Geschlechtsorganen liegt das Kundalinifeuer. So du auf dieses Feuer meditierst wirst du Eins mit dem Herrn der den Geburtenkreislauf beendet.
- 585 Trenne Maya vom Herrn, trenne das Ego von Maya, löse es auf. Sei ohne Ego in Achtsamkeit und Kontemplation. So erlebst du den Segen von Pratyahara.
- 586 Richte die Gedanken auf den Atem und der Herr wird dich nicht verlassen.
- 587 Durch Pratyahara verliert die Welt die Dunkelheit. Suche den Herrn in der Einpüktigkeit des Geistes. So wirst du des Göttlichen Lichtes gewahr und unsterblich.

## Dharana

- 588 Ziehe den Geist von den Sinnen zurück. Konzentriere dich auf den Raum in der Wirbelsäule. Die Augen sehen nicht, die Ohren hören nicht. Das ist der Weg zur Ewigkeit.
- 589 Vom höchsten Schädelpunkt fließt der Wasserfall in Kaskaden als Prana durch die Wirbelsäule. Darin vollführt der Herr Seinen zeitlosen Tanz in nie endendem Licht. Das bezeuge ich.
- 590 Sie ist die Dame der Veden. Sie ist der astrale Bereich der Kopfes. Er ist der Bräutigam. Er schläft im Muladhara Chakra. Lasse Ihn aufsteigen und Ihn auf Sie treffen. So wirst du ewige Jugend erhalten. Das bekenne ich bei Nandi, dies ist die Wahrheit für immer und ewig.
- 591 Schließe die Öffnung des Muladhara Chakras. Führe Prana durch die Wirbelsäule nach oben. Sitze still in Gedankenlosigkeit. So lebst du für immer und ewig.
- 592 Wenn Pranayama gut ausgeführt wird ist das Anhalten des Atems gleich Prana. Der der Prana im Atem erkennt ist jenseits von Zeit und Leben.
- 593 Ein Schatz ist in denen die schweigen. Die ihren Mund weit öffnen übergeben ihn dem Wind. Doch die, die in Stille sind führen ihn zum Gipfel. Dort klopft er an und wenn das Tor nicht offen ist zieht er sich zurück.
- 594 Wenn die Achtsamkeit auf den Atem gerichtet ist kannst du schlafen in der Höhle deines Körpers, der zwei Türen und sieben Fenster hat. Lange wirst du leben.
- 595 Wenn von den zehn Winden die den Körper füllen, fünf ihn beim Ausatmen verlassen was nützt dir das? Warum wachst und betest du? Wer den Atem kontrolliert bezwingt den unruhigen Geist innerhalb der Festung des Körpers.
- 596 Alle vor uns haben ihre Bestimmung erreicht. Wer garantiert das Schicksal für die die nach uns kommen? Was können wir über deren Leben sagen. Wird eine Sandbank je ihre Form bewahren?
- 597 Die Sinne sind in den fünf Elementen. Die fünf Elemente sind in den Wahrnehmungsorganen. Die Wahrnehmungsorgane sind in den Tanmatras, die Tanmatras sind im Unerschaffenen. Das ist Dharana in Stufen ausgeführt.

## Dhyana

- 598 Die fünf Elemente und die fünf Sinne, eines beherrscht das andere. Buddhi beinhaltet die Sinne. So ist Dhyana entstanden. Das höchste Dhyana bezieht sich auf Shakti, Shiva Dhyana ist das nächste. Es ist durch den Guru gesegnet. Beides sind die Wege des Dhyana.
- 599 Augen, Zunge, Nase, Ohren und der Intellekt, alles wird von Nada durchdrungen. In der Höhlung des Gaumens zeigt Er das kosmische Licht. Er gab den fleischlichen Körper durch den wir unser Karma ablösen.
- 600 Wenn das Kosmische Licht ins Herz eingetreten ist verbinden sie sich. Der Himmlische Strom wogt in der unendlichen Leere.
- 601 Sie meditieren nicht über das Mysterium der Seele. Sie meditieren nicht über Shiva in der Seele, nicht über den Geist der Shiva innewohnt
- 602 Entzünde das Licht des Geistes und vernichte die Dunkelheit des Egos. Lösche das Feuer des Zorns und lasse alles Licht in dir erstrahlen. So wird der Geist zum unsterblichen Licht.
- 603 Mögen sie achttausend Jahre Yoga praktizieren so sehen sie doch den Herrn nicht. Süß wie Nektar und nah wie der Augapfel ist Er. So du Ihn in dir suchst so ist Er in dir – als Spiegelbild.
- 604 Wenn dein Blick auf einen Punkt fixiert ist bist du frei von Sorge. Dein Körper wird nicht vergehen. Du bist frei von Aufregung, frei von Suchen und Fühlen. Da ist kein Ego mehr. Du bist Eins mit Shiva geworden.
- 605 Richte deinen Blick auf die Nasenspitze, halte den Atem an, befriede die Nadis. So erreichst du das Ziel, hast keine Gedanken an die Wiedergeburt.
- 606 Glocke, Meer, Elefant, Flöte, Donner, Biene, Libelle, Muschel, Trommel, Laute – den subtilen Klang dieser Zehn hören nur die, deren Geist in Gott ruht.
- 607 Das Rauschen des Meeres, den Donner der Wolke, das Trompeten des Elefanten, den Klang der Laute, die Musik des Kosmos, die Melodie der Flöte, den Widerhall der Muschel, all das hört nur der Yogi.
- 608 Nur wer Gott erkennt wird göttlich. Er kommt in Gestalt der Unsterblichen. Die Fessel weicht, sie hören subtile Klänge. Wie Duft den die Blüte verströmt. Das Leben wohnt ihnen inne.
- 609 Das Ende des Urklanges ist Göttliche Energie. Das Ende des Urklanges ist erhabener Yoga. Das Ende des Urklanges ist das endgültige Ziel. Das Ende des Urklanges ist die Wohnstätte des Herrn.
- 610 Das Kundalini Feuer glüht. Die Dunkelheit verschwindet und unterwirft sich den fünf Sinnesorganen, die in die Grundprinzipien eingeschlossen sind. Sie werden zum Urklang und erreichen die Füße des Herrn, Er ist aller Zuflucht.
- 611 Das mystische Erleben ist ewiges Licht, keine Dunkelheit stört. Es gibt einen Weg den Körper dem Licht zu übergeben. Es ist der Weg der Meditation in der man das nie endende Licht erreicht.
- 612 Wenn der Yogi seine Gelübde nicht gebrochen hat, wenn er gelernt hat zu meditieren, die Kundalini durch die Wirbelsäule zu führen, wird er ewig leben.
- 613 Da sind drei Mandalas. Jedes ist einer Gottheit geweiht. Du bist durch die jeweilige Gottheit gesegnet. Ein Mandala leitet dich zum nächsten.
- 614 In der Dunkelheit des Herzens sind die drei Mandalas. Wer Eins mit diesen wird und den Sushumna Nadi durchdringt kennt keinen Überdruß.
- 615 Der drei Gunas entledigt, den Atem kontrollierend, ihn durch den rechten und linken Nadi lenkend wird er unsterblich gemacht vom Herrn der Himmlischen.

- 616 Vier Fingerlängen über den Nabel ist das Herzzentrum. Zwei Fingerlängen weiter ist das Kehlzentrum. Wer auf dieses Zentrum meditiert kennt den Herrn des Körpers.
- 617 Die sechsunddreißig Tattvas überschreiten, Maya überwinden, Wandlung zur Weisheit durch Gnade. Das erreichen die guten Seelen, die den Weg der Meditation kennen.

## Samadhi

- 618 Samadhi ist das Ende. Samadhi ist die Vervollkommnung der acht Siddhis. Nur wer den Weg von den Yamas bis zum Ende mit Beharrlichkeit geht erreicht Samadhi.
- 619 Wenn sich Nada und Bindu im Sahasrara vereinen ist Samadhi erreicht. Und das Licht nie endender Weisheit ist erreicht.
- 620 Wo sich der Geist mit dem Ursprung vereint ist Leben, wo dies nicht geschieht ist kein Leben. Wer den Geist vereint befindet sich im Yoga.
- 621 Der in reinem Bewusstsein ruht wird des Mysteriums gewahr. Er ist im Kosmos am Fuße des Herrn. Er brachte das Pferd des Atems zum Stehen.
- 622 Am obersten Ende der Wirbelsäule ist ein Haus. Es hat drei Bereiche, vier Tore. Darin ruht man in Samadhi. Wenn sie durch das oberste Tor den Kosmos erahnen verschwindet der Tod.
- 623 Fünf mystische Bereiche, acht Bergketten, sechs Chakren die sie halten. Die Gedanken auf Ihn gerichtet sehen sie Ihn, nehmen Anteil an der Gnade Seiner alldurchdringenden Füße und werden unsterblich.
- 624 Im Körper ist der Atem gefangen. Leite ihn zu dem Land der Wunschlosigkeit. Die ihren Geist auf das wahre Ziel richten erreichen die Mango Frucht die dort in den Gärten hängt.
- 625 Es gibt einen Weg den Herrn zu erahnen. Die Himmlischen quirlten mit dem Berg den Unsterblichkeitstrank. Aber sie erreichten nicht die Höhen des mystischen Berges und hatten keinen Anteil am Unsterblichkeitstrank. Sie hatten nicht den festen, in Samadhi ruhenden Geist.
- 626 Er ist unser. Er ist der Einzige. Er lehrte die vier Veden. Er ist das Licht das wie pures Gold scheint. Sie ehren Ihn in Liebe. Wunschlos näherten sie sich Ihm und erreichten den mystischen Baum. Ihr Atem verweilte in Samadhi. Sie und Er wurden eins.
- 627 Jenseits des Muladhara Chakras, in Form eines Dreiecks, wo Zeit und Raum sich verbinden, hoch über diesem Zentrum, gegenüber der Stirn hängt der Halbmond. Von unsagbarer Schönheit.
- 628 Frei von schlechten Gedanken, die Kundalini aufsteigen lassend, den Schöpfer von allem suchend, Ihn, der Licht ist. Eins mit dem mystischen Mond werdend wird er Eins mit dem Unerschaffenen. Das fürwahr ist die Ruhe in Samadhi.
- 629 Wenn Samadhi erreicht ist ist Shiva erreicht. Shakti ist ebenfalls erkannt. Gleichmut ist erreicht, der Geist ist ausgeglichen.
- 630 Er ist die Lichtsäule, wenn die Seele sich in Samadhi mit Ihm vereint. Brahma der Schöpfer und Vishnu auf dem Ozean, beide verehren Ihn.
- 631 Die in Samadhi sind erreichen die Yogas und die acht Siddhis. Sie gehen mit Gott. Sie werden Eins mit Gott.

## Früchte des achtfachen Yogapfades

- 632 Die den Herrn, blumengeschmückt und mit verfilzten Haaren, suchen werden das Reich Gottes finden. Was immer diese Gläubigen suchen gewähre Ich ihnen. So spricht der Herr, Der den Bullen reitet und mit Seiner Gefährtin tanzt.
- 633 Konzentriere dich auf Seine Füße, liebe Ihn, lobpreise Ihn, lese die heiligen Sagen, denke an Ihn immerdar. So erreichst du Shivas Reich. Empfange Seine Insignien durch den Rishi.
- 634 Endlos ist die Gnade des Herrn. Er erhebt die, die an Ihn glauben zum Status von Indra, dem König der Götter. Sie werden mit allen Ehren empfangen, Trommeln und Pfeifen empfangen sie, Ruhm und Segen sind ihnen gewiss.
- 635 Wenn der Gläubige das Reich Shivas erreicht wird er von den Himmlischen empfangen. Heil, hier kommt der goldene Herr. So wird er willkommen geheißen, die Verzückung genießend.
- 636 Wenn er die Welt Shivas erreicht fragen die Himmlischen 'wer ist das?' und Hara spricht 'er ist mein.' Und die Himmlischen werden ihn ehren als sei er Shiva selbst.
- 637 Sie gehen den Weg der Wahrheit, sie suchen den Weg der Befreiung. Sie sind freigiebig. Mögen die Himmlischen auch in den acht Himmelrichtungen wandeln so müssen sie doch auf die Erde kommen und Ihn dort suchen.
- 638 Er ist die Zuflucht von Vishnu, der auf dem Ozean ruht. Er ist die Zuflucht von Brahma, der die Sieben Welten schuf. Er ist die Zuflucht von Rudra, der das Leben transformiert. Er ist die Zuflucht der Götter, die im sprudelnden Nektar schwelgen.
- 639 Die Begrenzung der Seele überwindend. Die Tattvas anerkennend. Sein Ego aufgebend. So geht der Asket in den Urgrund allen Seins ein, das ist der wahre Samadhi.



## Die acht Siddhis

- 640 Bete und suche den Herrn in den acht Himmelrichtungen, ehre Ihn, erreiche acht Siddhis, übe Sanftmut.
- 641 Der Herr ist das höchste Wesen der Himmlischen. Ich suchte Seine Füße mit Hingabe. All meine Fehler verschwanden und ich erahnte den mystischen Raum. Nichts war mehr unmöglich für mich. Er segnete mich mit den acht Siddhis und machte mich unsterblich.
- 642 Durch die Gnade des Gurus wurde ich gewahr, dass, wenn das Feuer im Muladhara Chakra sich im Parakasa vereint Störungen folgen. So nahm ich die Praxis von Sambhavi und Kechari Yoga auf, erreicht die acht Siddhis und Shivas Reich.
- 643 Die Elemente, die Zeit und die Welt der Erscheinungen entfliehen unverstrickt. Das ist Weisheit. Erfasse die Wahrheit des Herrn, des unerschaffenen und unendlichen Einen. Dann kannst du von einem Körper in den anderen wechseln.
- 644 Karma Yoga ist vielfältig. Zwanzigtausendachthundert Arten werden gezählt. Sie sind physischer Natur. Sie sind geringer als die acht großen Siddhis.
- 645 Im linken Energiekanal besteht der Atem aus zwölf Einheiten. Atme vier davon aus. So die acht übrigen zurückgehalten werden, und dies über zwölf Jahre praktiziert wird, erreicht man die acht Siddhis.
- 646 Umgeben von Reichtum legst du den Weg zur Wiedergeburt. Siddhis können nicht durch Kunst, Lernen, Intellekt oder Weisheit erreicht werden. Man muss die Melodie des Yogas wahrnehmen, zwölf Jahre dauert es um die Siddhis zu erreichen.
- 647 Im siebten Jahr des Praktizierens läuft der Yogi schnell wie der Wind. Seine Füße berühren den Boden nicht mehr. Er kann Gedanken anderer lesen. Im achten Jahr erreicht er ewige Jugend, wird er frei von grauem Haar und Falten. Im neunten Jahr kann er in andere Körper wechseln.
- 648 Im zehnten Jahr kann sich der Yogi in den Raum ausdehnen. Im elften Jahr kann er die Form dessen annehmen auf den er meditiert. Im zwölften Jahr beherrscht er alle Siddhis. Dann kann er in allen Welten bewegen und die kosmische Form annehmen.
- 649 Der Yogi kann seinen Körper auf die Größe eines Atoms verkleinern. Er kann sich endlos ausdehnen. Er kann extrem schwer werden. Er kann schwerelos werden. Er kann allgegenwärtig sein. Er kann andere Körper annehmen. Er kann Allmacht erreichen. Er kann alles durchdringen. Das sind die acht Siddhis.
- 650 Der Yogi wird zum Atom. Tritt in die Körper anderer Wesen ein und kehrt zu seiner ursprünglichen Form zurück. Welchen Weg er auch bevorzugt ab der Stufe Anima Siddhi geht er weiter zum Klang von Aum und weiter zur Befreiung.
- 651 Ein Tag hat 60 Nazhigai. Ein Jahr hat 360 Tage. Meditiere unablässig und sieh das Licht im Manipura Chakra.
- 652 In Shiva gehen auf, die ihre Gedanken auf Ihn richten, die von Shiva erfüllt sind, die Befreiung erlangt haben. Stille führt dort hin. Sie beherrschen die fünf Sinne. Sie suchen Göttliche Reinheit. Sie richten Ihren Gedanken auf Shivas Kosmischen Tanz.
- 653 Zehn Vayus sind im Körper. Der zehnte, Danamjaya, ist der Höchste. Wenn die neun im Einklang sind ist der Körper im Einklang.
- 654 Danamjaya durchdringt die neun Vayus. Er durchdringt die zweihundervierundzwanzig Nadis des Körpers. Wenn Danamjaya geschwächt ist schwillt der Körper an und zerplatzt.
- 655 Geschwüre, Krätze, Lepra, Anämie und ähnliche Krankheiten die Schwellungen zeigen, Lähmungen, Buckel, Arthritis und Krankheiten der Augen erscheinen, wenn Danamjaya geschwächt ist.

- 656 Bei einer Fehlfunktion von Danamjaya entstehen Augenkrankheiten wie Grauer und Grüner Star, Kurma ist für das Auge wichtig. Wenn Kurma nicht das Auge durchdringt empfängt es kein Licht.
- 657 Durch die Nadis, die in den Ohren, den Augen und dem Herz pulsieren beseelt der Göttliche Funke – vertreten durch die Götter Rudra, Vishnu und Brahma, jeder auf Seine Art - den Körper.
- 658 Im Zentrum des Körpers, der neun Tore hat, treffen sich die Nadis. Die die neun Nadis erfassen sind jenseits der neun.
- 659 Entzünde das Kundalini Feuer das im Muladhara Chakra glimmt. Bringe es durch den Sushumna nach oben. Führe Prana durch die Nadis Sonne und Mond. Das ist der Weg, die sieben mystischen Welten im Schädel zu erreichen. Die die weise sind sollten diesen Weg kennen und erlernen.
- 660 Oh Mensch, auf der Suche nach dem Weibe verfängst du dich im Netz. Kennst du doch den großen Weg des Wachstums – verschenke diesen Samen nicht.
- 661 Wer Nada durch den Nadi nach oben führt erkennt die Einheit. Er saugt den mystischen Nektar auf und besiegt alle Störungen.
- 662 Auf dem Weg zum mystischen Lotus verbinden sich neun weitere reine Energien mit Mutter Kundalini. Sie steigen auf, eine nach der anderen, Stück für Stück erreichen sie den höchsten Punkt und werden zur Vollkommenheit.
- 663 Purna Shakti verweilt in einundzwanzig Bereichen, die neun reinen Energien verweilen in einhundertfünf Bereichen. Als Ursache für Vishnu, Brahma und den Rest der fünf Götter wurde sie alldurchdringend.
- 664 Purna Shakti dehnte sich aus und verbarg sich. Die fünf Elemente und alles was ihrem Willen entströmte entwickelte sich als Widerschein des Höchsten Klages, Nada.
- 665 Mit Hilfe der Wechselatmung steigt die Energie die sechs Stufen nach oben und vereinigt sich mit dem Göttlichen Licht.
- 666 Die Sinne unter Kontrolle gebracht, die Gedanken in Einpunktigkeit – so du das erreichst wird Prana sich mit dem Kosmische Tänzer in dir verbinden. Ich stehe hier und warte auf Ihn.
- 667 Ich führe den Atem aufwärts durch den Sushumna, den Urklang AUM suchend. Hier fand ich Purna Shakti und überwand alle Störungen. So erreichte ich die unsterbliche Flamme des ewigen Lichtes.
- 668 Der Yogi kann seinen Körper auf die Größe eines Atoms verkleinern - Anima  
 Er kann sich endlos ausdehnen - Mahima  
 Er kann extrem schwer werden - Garima  
 Er kann schwerelos werden - Laghima  
 Er kann allgegenwärtig sein - Vastiva  
 Er kann andere Körper annehmen - Prapti  
 Er kann Allmacht erreichen - Isatva  
 Er kann alles durchdringen – Prakamya  
 Das sind die acht erhabenen Siddhis.
- 669 So man den Atem harmonisiert erreicht man durch den achtfachen Yogaweg die acht Siddhis. So die Kundalini durch den zentralen Nervenkanal nach oben gelenkt wird, über das Mandala der Sonne und das Mandala des Mondes, ergießt sich Ambrosia.
- 670 Nicht nur die acht Siddhis und das Ziel dahinter erreicht man durch den achtfachen Yogaweg. Mit Leichtigkeit erreicht man sie wenn die Kraft von Tripura ihre Gunst gewährt.
- 671 Siddhas erreichen über die Siddhis das Reich Gottes. Sie werden in sich des Herrn gewahr, sie erreichen Ihn und werfen alle Begrenzungen ab.
- 672 Die den wechselseitigen Atem beherrschen, ihn, durch die Wirbelsäule lenkend, zum Berg Meru führen erreichen Kamiya Loka, die Welt, die durch die acht Siddhis erfahren wird.

- 673 So der Yogi voranschreitet und den Nektar, der im Bereich des Mondes und der Sonne fließt, ein Jahr bewahrt, erreicht er Anima.
- 674 So der Yogi auf Adi Shakti meditiert bis die Tattvas sich auflösen und diese Meditation fünf Jahre ausführt, erreicht er Laghima.
- 675 Hat der Yogi Laghima erreicht erstrahlt aus ihm das Göttliche Licht. Durch dieses Licht wird er des Himmlischen Lichtes gewahr. Das ist die Wahrheit.
- 676 Ein Jahr nach dem Erreichen von Laghima, wenn die Tattvas sich in Göttlicher Energie aufgelöst haben, erreicht er Mahima.
- 677 So der Atem zu Licht transformiert ist steht die Zeit still. Die Vergangenheit ist im Raum aufgegangen.
- 678 Durch ihn wächst Weisheit. Durch ihn gedeiht die Welt, durch ihn läuft alles gut. Er steht in der Gnade des Herrn.
- 679 Wer Mahima erreicht hat erahnt die Mutter der Tattvas und die Himmlischen Geister. So der Yogi Mahima für ein Jahr praktiziert erreicht er Prapti.
- 680 Das glänzende Licht des Göttlichen erkannt nimmt der Yogi das weite Universum wahr, das sich wie eine Blüte öffnet. Raum geht in Raum ein und die Zukunft ist nichtig.
- 681 Kein Gehen, kein Kommen. Kein Tod, kein Altern. Erkenne Nada, nichts weiter wünschend. Das sind Siddhas die Prapti erreicht haben.
- 682 Wenn Prapti erreicht ist ist die Höchste Energie greifbar. Die Tattvas vergehen, so er ein Jahr in diesem Zustand verweilt. Sodann erreicht er Prakamya.
- 683 Sie wissen nicht wie man Sein strahlendes Licht erkennt. Das Licht ist bereits im Muladhara Chakra verborgen. Damit können sie das Licht Shivas wahrnehmen. Dieses Licht führt zur Befreiung.
- 684 Ein Jahr nachdem der Siddha Prakamya erreicht hat erreicht er Sada Shiva Shakti und Isatva.
- 685 In diesem Stadium wird der Siddha zum strahlenden Mond.
- 686 Er bekommt die Kraft des Erschaffens. Er bekommt die Kraft des Erhaltens, Er bekommt die Kraft des AuflöSENS. Er und Gott sind Eins geworden.
- 687 So der Siddha in der Kühle des Mondes die fünf Elemente aufnimmt erreicht er nach einem Jahr Vasitva.
- 688 Vasitva, die Göttliche Kraft, ist schwer zu erreichen. Wer sie erreicht wird wie Gott.
- 689 So der Siddha, strahlend wie die Sonne, in Vasitva verweilt und er den wahren Herrn erkennt, wird sein Körper golden, seine Sinne sind ausgelöscht und er erkennt Shakti die wie eine zarte Rebe erscheint.
- 690 Nach Erreichen von Vasitva erreicht der Siddha höchstes Wissen. Nach einem Jahr hat er die Gabe, alle Welten zu besuchen, die am goldenen Stängel der Kosmischen Blume hängen. Fest wie ein Stein sitzend erlangt er Befreiung.
- 691 Nach der Befreiung erreicht er den Zustand wie der Duft der Blüte zu sein. Göttlicher Duft ist er, die Täuschung ist überwunden, er ist der strahlende Herr, den wir verehren.
- 692 Das Göttliche Licht wahrgenommen verweilt er darin wie in Mutters Schoß. Die Myriaden von Welten sind besucht, er sieht das strahlende Licht Shivas, der Sein Heim mit Geistern und Unholden teilt.
- 693 Wer die acht Siddhis beherrscht ist der Herr der Welt. Sein Siegeskranz leuchtet und Prana wird zu reinem Licht.
- 694 Durch Shakti vereint sich Prana mit Jiva. Prana durchdringt alle Nadis, Shakti durchdringt Prana.
- 695 Im Schädel und in den eintausenddreihundert Nadis fließt Ambrosia wie ein Fluss. Ida und Pingala zeigen den Weg zum tausendblättrigen Sahasrara Chakra.

- 696 Über dem Ajna Chakra sitzt der Ewige Shiva. So der Atem aufsteigt erreicht er Ihn. Steigt der Atem weiter erreicht er das tausendblättrige Sahasrara Chakra. Darin sind die einundfünfzig Silben die mit der Zeit zu fünf Silben wurden.
- 697 Fünf Ehrfurcht gebietende Gesichter hat Sie. Zehn tödliche Waffen hat Sie. Ohne das fünfsilbige Mantra kommt man nicht von Ajna zu Sahasrara. Die fünf Silben werden mit der Zeit zu einer – zu AUM.
- 698 Sie ist das eine Wesen. Sie ist die Göttliche Mutter. Wenn der Atem durch die Wirbelsäule steigt erreicht er Sahasrara. Denke an Sie, dann lebst du eintausend Jahre.
- 699 Durch den Sushumna nach oben geführt erreicht Prana Sahasrara. Dort verbindet er sich mit den einundfünfzig Silben, dann mit den fünf Silben. Das ist das Ziel von Prana.
- 700 Der Atem der mit Prana aufsteigt füllt die fünfhundertneunddreißig Nadis und vergeht in Shakti.
- 701 Wenn Prana Shiva erreicht verschmilzt er mit den zweihundertneunddreißig Nadis und den fünf Silben.
- 702 Prana, aus dem Kundalinifeuer im Muladhara Chakra aufsteigend, erreicht die Göttliche Energie durch die siebenhundertneundzwanzig Nadis.
- 703 Wenn die Lebensenergie durch die sechs Chakren fließt entsteht Nektar. Wenn die Lebensenergie das siebte Zentrum, das Sonnenzentrum erreicht und weiter zum achten Zentrum, zum Mondzentrum steigt ist im neunten Zentrum die Befreiung erlangt.
- 704 Mond und Sonne sind im Unerschaffenen. Der Yogi, der die mystische Vereinigung des Mondes mit den drei Nadis wahrnimmt ist im Licht aufgegangen. Er erlangt Befreiung.
- 705 Gedanken an Frauen aufgeben. Nicht mehr an die Verwandtschaft denken. Stetig lernen. In Weisheit aufgehen. Wenig sprechen. Den Siddhas zuhören. In Ruhe sitzen. Das sind die Voraussetzungen für den Yogi um die Befreiung zu erlangen.
- 706 Er besiegt den Tod und das Alter. Er kann in andere Körper eingehen. Er zeigt den Toten das Paradies. Er nimmt die Form Gottes an. Er kennt die Shiva-Sagen. Er, der die Wissenschaft des Prana beherrscht.
- 707 Eitel suchen sie den Herrn, barfuß pilgern sie durch die vom Meer umschlungene Erde. Nur die Ihn in Liebe suchen erreichen Sein Reich.
- 708 Brahma, Vishnu, Rudra, Maheshvara, Sadashiva, Bindu, Nada, Shakti, Parabindu, Paranada. In dieser Reihenfolge suchen alle das Letztendliche.
- 709 Ehrend die Götter in den Ihnen zugeordneten Chakren erreichen sie den Schädelpunkt, wo Shiva und Shakti residieren, scheinend wie der mystische Mond. Über dem Schädelpunkt liegt die Region des strahlenden Lichtes. Darüber ist Segen – Sprache und Gedanken weichen davor zurück.
- 710 Die Yoga praktizieren, durch die Nadis atmen, sie werden Göttliche Wesen. Wer Yoga in Wahrhaftigkeit ausführt dem enthüllt sich der Herr.
- 711 Die den Atem kontrollieren durchdringen das Unsichtbare. Wer den mystischen Lotus erreicht indem er den Atem durch die Wirbelsäule nach oben lenkt und den Duft des Lotus' wahrnimmt, der kennt keinen Tod.

## Standhaftigkeit

- 712 Suche den Herrn mit dem Stirnauge, Der den Weg der Göttlichen Liebe aufzeigte. Die Ganga fließt durch Sein Haar, Er wird dein Retter sein.
- 713 Kontrolliere deine fünf Wahrnehmungsorgane, kontrolliere die sechzehn Phasen, kontrolliere Prana. So ruhen deine Gedanken im Herrn.
- 714 Prana wie eine ruhige Flamme im Sushumna haltend, wissen sie wie sich der Herr mit den Phasen vereint. Sie kennen den wahren Weg.
- 715 Wenn der Atem durch den Sushumna nach oben geführt wird, wird der Herr der Geister, Shankara, der Herr mit den verfilzten Haaren, vor dir erscheinen. Auf Seinem Bullen reitend
- 716 Sie suchen nicht das Verwehen der Zeit im Sushumna. Sie suchen die Zeit in der Zukunft. So führt er den Atem durch den Sushumna zum Schädel und alle Konflikte sind beigelegt. Er ist der wahre Sadhaka.
- 717 Um in diesen Zustand zu kommen praktiziere Yogische Buße. So du den Atem bis zum Lotus im Schädel führen kannst erreichst du den Herrn Der sich in den Veden verbirgt.
- 718 Der Atem hat drei Phasen. Als Prana aufsteigend durch den Sushumna. Im Schädel lässt er den Lotus erblühen, um sich letztendlich mit der Göttlichen Flamme zu vereinen.
- 719 Die aufgestiegene Kundalini ging ihren Weg durch den Sushumna. Sie, die die Welt der Götter schuf, quirlte den mystischen Unsterblichkeitstrank darin. Koste ihn und dein Körper wird der Tempel Shivas.
- 720 Der Atem glüht in dir, keiner weiß wie er sich verbindet. So du es weißt erreichst du die Welt von Nandi.
- 721 Durch den Atem berührst du die Chakren. Prana verlässt die Kundalini auf seinem Weg nach oben durch den Sushumna. Das erreichst du durch die Führung des Gurus.
- 722 Kontrolliere den aufgestiegenen Atem und nimm die Energie auf. So wirst du tausende von Jahren leben - auf Land oder auf See. Der Körper vergeht nicht. Das erkläre ich hiermit beim Namen Nandis.
- 723 Wenn Prana und Shakti sich verabschieden erlebt der Yogi dies auf jene Art: Er hört sieben Klänge, sieht fünf Farben, riecht drei Düfte, kennt zwei Geschmacksrichtungen. Diese Symptome sind vom Herrn gegeben.

## Der Weg zu Kaya Siddhi\*

- 724 Wenn der Körper vergeht entweicht Prana. Ich lernte, meinen Körper zu erhalten und auf diesem Weg mein Prana.
- 725 Es gab eine Zeit da verachtete ich den Körper, doch dann sah ich Gott darin und ich erkannte, dass der Körper der Tempel Gottes ist. Und so begann ich auf den Körper zu achten.
- 726 Wenn der Atem genutzt wird um Ida und Pingala durch Prana zu reinigen wird auch das Herz gereinigt. Der Körper wird unverletzbar. Selbst Feuer kann ihm nichts anhaben.
- 727 Der Körper wird geschmeidig. Praktiziere Yoga in der Abenddämmerung und Phlegma entweicht. Praktiziere Yoga am Mittag und Wind entweicht. Praktiziere Yoga in der Morgendämmerung und Galle entweicht. So hat alles Gift den Körper verlassen. Du wirst nicht ergrauen und keine Falten bekommen.
- 728 Drei Windungen hat die Kundalini. Zehn Winde bewegen den Körper. Sei strebsam in der Meditation so wird der Körper nie vergehen.
- 729 Atme durch den rechten Nadi einhundertsechundsechzig Einheiten. Atme durch den linken Nadi einhundertsechundsechzig Einheiten. Praktiziere dies wechselseitig, so lebst du einhundertsechundsechzig Jahre
- 730 Im Körpertempel verweilt Shakti. So du die Wechselatmung praktizierst kannst du den mystischen Klang wahrnehmen. Shiva tanzt zu diesem Klang Seinen Tanz. Das erkläre ich im Namen von Sadashiva.
- 731 Bindu beinhaltet den Klang 'ham'. Nada beinhaltet den Klang 'sa'. Zusammen werden sie zum Mantra 'Hamsa'. Der Yogi, der es in Stille mit dem Atem rezitiert erreicht den Heiligen Weg.
- 732 Wecke den im Nabelzentrum ruhenden Prana durch Meditation und Rezitation des Shiva Mantras. Führe Prana zum Ajna Chakra, dann wecke Apana durch Meditation. So wirst du zu Shiva.
- 733 Zwei Fingerlängen über dem Anus und unter dem Sexualorgan des Mannes ruht das Linga im Muladhara. Meditiere auf dieses Zentrum. Dort ruht der Herr der sechs Chakren. Dies ist meine Lehre, selten enthüllt. Nimm sie an und du findest den Herrn.
- 734 Die, die die mystische Vereinigung mit der blau-scheinenden Shakti erreichen werden nicht altern, keine Falten bekommen und für immer jung bleiben. Diese Wahrheit spreche ich bei Nandi, dem Erhabenen.
- 735 Wenn die Samenflüssigkeit durch sexuelle Enthaltbarkeit eindickt wird sie nie zerstört werden. Wenn der Körper durch strenge Disziplin erstrahlt wird das Leben lang sein. So du wenig isst fließen gute Energien. Du wirst zum Herrn mit der dunklen Kehle.
- 736 So die im Muladhara ruhende Kundalini oftmals in die Höhe des Schädels gebracht wird, wird ein Körper schön. Ein Wunschobjekt für Damen, geschmückt mit Blumen um das Bienenschwärme summen.
- 737 Der Ewige Herr wies den machtvollen Gott des Todes zurück. Der Herr führt den Wagen des Feuers. So du Seine Heiligen, mit Fußkettchen geschmückten Füße erfährst wirst du ewig leben auf dem Himmelsthron hoch oben.
- 738 Das Feuer, das ich in der Kundalini sah leuchtet in vier Phasen. Das Prana, das ich entzündete und durch die sieben Zentren führte durchdringt den gesamten Körper mit göttlichem Leben, das den fleischlichen Körper als Ambrosia durchströmt.
- 739 So du in Leidenschaft die Suche nach der Kraft in Kaya Siddhi verfolgst gedeihst du wie ein Same auf dem Baumwollfeld. Meditiere in Einpunkigkeit auf das Mantra das das Schicksal beherrscht.

\*Kaya Körper

## Das Rad der Zeit

- 740 Die Gebirgsketten suchend bin ich im Bereich des Mondes, danach erreiche ich den endlosen Raum des Höchsten Herrn. Von da an gehe ich weiter in die entferntesten Sphären.
- 741 Wissen kommt über die fünf Sinne. Wissen kommt über die Unterscheidungskraft. Wissen kommt über die Entscheidung. Wissen kommt über das Lernen. Wissen kommt über die Erfahrung. Wissen kommt über die Anhaftung. So kommt Wissen über verschiedene Wege, doch sie zersetzen die Lebensspanne in dieser Reihenfolge. Dies nicht wissend gehen sie zugrunde.
- 742 In diesen Lebensstadien greift der Tod den Menschen an: 25 – 28 Jahre, 30 – 33 Jahre, 60 – 62 Jahre, 100 Jahre plus. Das sind die kritischen Alter im Leben, in denen der Tod zu Besuch kommt.
- 743 Der Geburtstag, der erste, zweite, dritte und achte folgende Tag sind geeignet, um mit Yoga zu beginnen. Finde den für dich passenden Tag und der Einstieg ist das mystische Haus ist leicht.
- 744 Der du die Welt des Yogas betrittst wisse: Das Maß des Einatmens ist 12. Das Maß des Anhaltens ist 4. Das Maß des Ausatmens ist 8.
- 745 Jenseits des Muladhara Chakras ist Er. Jenseits der fünfundzwanzig Tattvas ist Er. Jenseits der sechs Chakren ist Er. Wer kann Ihn erfahren?
- 746 Zwanzig Tage benötigt der Yogi um die Chakren zu stimulieren.  
Am fünfundzwanzigsten Tag erreicht sein Prana das Feuer-Mandala.  
Am sechszwanzigsten Tag erreicht sein Prana das Sonnen-Mandala.  
Am siebenundzwanzigsten Tag erreicht sein Prana das Mond-Mandala.  
So erreicht der Yogi die neun Zentren.
- 747 Am achtundzwanzigsten Tag erschaust du drei Mandalas. Am dreiunddreißigsten Tag erfüllst dich die gesamte Schauung. Zentriere weiter deine Gedanken und erschau die Tattvas.
- 748 Die Stufen so praktizierend erreicht der Yogi Gott. Das ist das Geheimnis das die Veden lehren. Posaune es nicht aus. Vollende deinen Weg in Demut.
- 749 Die den Weg nicht kennen und andere Wege beschreiten sind Narren. Sie suchen mit leuchtender Fackel während das Licht in ihnen ist. Die das Kundalini Feuer entzünden finden sich nicht mit der flüchtigen Welt ab.
- 750 Die sechs Chakren werden in zwei Phasen erreicht. Mir den ersten Drei erreichst du das Herzzentrum. So du drei Chakren weitergehst erreichst du das Stirnzentrum. Sei stark.
- 751 Nicht jeder kennt die Achtsamkeit. Du kennst sie. Der Körper ist das Produkt des Karmas. Den Körper tragen der Sushumna und der heilige Lotus der in den drei mystischen Regionen erblüht.
- 752 Der Yogi der die Chakren durch den Sushumna aufwärts durchschreitet sieht die drei Mandalas. Wer diese Schau hatte schaut das Ende des Karmas. Die sie nicht schauen sterben und werden wiedergeboren.
- 753 Ist dir bewusst auf welche Weise der Körper vergeht? Höre: eine hübsche Frau hat der Mann. Wie die Sonne scheint sein Erfolg. Alle verneigen sich respektvoll. Ein Körper, der in solch einen Leben wächst wird von streunenden Hunden vertilgt.
- 754 Die sich herumtreiben erreichen nicht die Heiligen Füße des Herrn. Die das Kundalini Feuer nicht entzünden deren Körper wird ein Opfer der Flammen. Die den Weg kennen und Seine Füße suchen sehen den Kosmischen Tänzer.
- 755 Die den Tänzer in sich suchen finden das Gute. Sie gehen den Weg der in den Heiligen Schriften aufgezeigt wird. Ihn suchend und Seine Gegenwart spürend werden sie Eins mit Shiva.

- 756 Zahllos sind die Verdienste die durch Meditation erreicht werden. Höre: So du dreiunddreißig Tage in Tiefe meditierst wird der Tänzer erscheinen und du wirst Eins mit Ihm.
- 757 Den Göttlichen Tänzer kennend führe Prana vom Anahata zum Ajna Chakra. Dort sitzt der Herr. So lebt man einhundert Jahre, das versprechen die Schriften.
- 758 Wer den strahlenden Herrn erreicht hat wird eintausend Jahre in einem gesegneten Körper leben. Wer eintausend Jahre den strahlenden Herrn gesehen hat wird Millionen von Jahren leben.
- 759 Mögen sie Äonen von Jahren leben und in ihrer Hingabe nicht müde werden. So sehen sie Ihn, Einzig, ohne ein Zweites. In Göttlicher Einheit mit Shiva leben sie und erleben zahllose Zeitalter.
- 760 Manche versuchen über sich hinauszuwachsen indem sie dem Weltlichen nachjagen. Manche suchen den Genuss, nicht wissend was sie tun. Manche verlieren sich in Aktionismus ohne jegliches Ziel. Keiner von ihnen wird die Göttin mit den liebevollen Augen finden.
- 761 Die Sie nicht gesehen haben haben ihr Leben vertan. Die nicht suchen verlieren sich in nutzlosem Gespräch. Die Reichtümer und der Besitz derer die nicht sehen verlieren sich ungesehen und werden unauffindbar.
- 762 Die den Schatz, der alles umgibt, nicht sehen, doch die Schätze suchen, die vergehen die vergehen ebenso. So sie in ihrem Herz suchen werden sie den unvergänglichen Schatz finden.
- 763 Er ist Der Eine mit dem Stirnauge. Er ist ohne Geburt. Er ist Nandi. Wisse dies. Er durchdringt den Raum. Er ist Shiva, unser aller Ziel, das du durch Suchen erreichen wirst.
- 764 Die Suchenden kennen keinen Tod. Die Suchenden werden die Herren der Erde. Die Suchenden erkennen die Wahrheit. Möge dies an alle Strebenden weitergegeben werden.
- 765 Das Folgende ist es wert erzählt zu werden: Akara ist der Klang A. Er ist Shiva. Ukara ist der Klang U. Er ist Shakti. Lasse dies in deinen Gedanken sein und Makara, der Klang M wird erscheinen. Lasse die Klänge durch den Sushumna aufsteigen so dass sie die sechs Chakren durchströmen und du wirst den Herrn erreichen.
- 766 Wir wissen nicht wo der Herr sich aufhält. Die Ihn suchen finden Ihn in sich. So du den Herrn erkennst werden Er und du Eins.
- 767 Sie wissen nicht wie sie mit Ihm Eins werden. Dies ist der Weg, höre: Er ist dein Hören und dein Sehen. Er ist durch OM in dir.
- 768 Du weißt nicht wie du Ihn erreichst. Richte deine Gedanken nach den Yogischen Lehren aus. Sieben Energiekreise in dir werden sich öffnen und du wirst des Herrn gewahr – süß wie Zucker.
- 769 Du magst Ihn als Brahma und Vishnu erkennen. Du magst Ihn als Rudra und Mahesh erkennen. Du magst Ihn als Shakti und Sadashiva erkennen. Du magst Ihn in dir in deinen Chakren erkennen.



## Lebenszeit

- 770 Lege deine Hand auf die Stirn und achte auf deinen Atem. Bleibt er unverändert ist es gut. Atmest du schneller kommt der Tod in sechs Monaten. Verdoppelt sich der Atemrhythmus stirbst du in einem Monat.
- 771 Nada und Gott sind Eins. Nur wer Nada erkennt ist auf Gott gerichtet. Gott erscheint im Herzen derer die Nada erkennen. Diese Wahrheit habe ich erkannt und verschmolz mit Nandi.
- 772 So der Atem nach oben geführt wird erreicht man die Einpüktigkeit des Geistes. Weisheit wird erlangt und der Yogi wird der Herr der Welt.
- 773 Praktiziere Nadi Suddhi, atme im Wechsel durch das linke Nasenloch ein und durch das rechte Nasenloch aus. So erkennst du Shakti und lebst einhundert Jahre.
- 774 So du Prana 6 Einheiten nach außen fließen lässt wirst du 80 Jahre alt.  
So du Prana 7 Einheiten nach außen fließen lässt wirst du 60 Jahre alt.  
Sei dir dessen bewusst.
- 775 So du Prana 8 Einheiten nach außen fließen lässt wirst du 50 Jahre alt.  
So du Prana 9 Einheiten nach außen fließen lässt wirst du 30 Jahre alt.
- 776 So du Prana 10 Einheiten nach außen fließen lässt wirst du 28 Jahre alt.  
So du Prana 15 Einheiten nach außen fließen lässt wirst du 25 Jahre alt.
- 777 Atme 12 Einheiten ein, halte 10 Einheiten an und führe den Atem nach oben. Praktiziere des den ganzen Tag.
- 778 So du dies 2 Tage durchführst und die 10 Einheiten in dir gehalten sind hast du keine Schwierigkeiten mit Apana. Führe dies 3 Tage durch dann ist dir der Aufstieg durch die sechs Chakren sicher.
- 779 Führe dies 4 Tage durch dann erreichst du das 1. Chakra.  
Führe dies 5 Tage durch dann erreichst du das 2. und 3. Chakra.
- 780 Führe dies 10 Tage durch dann erreichst du das 4. Chakra.  
Führe dies 15 Tage durch dann erreichst du alle 5 Chakren zusammen.
- 781 Führe dies 20 Tage durch dann erreichst du das 6. Chakra.  
Führe dies 25 Tage durch dann erreichst du die 3 Mandalas – Sonne, Mond, Feuer.  
Führe dies 26 Tage durch dann erreichst du Shiva und Shakti.
- 782 Führe dies 27 Tage durch dann erreichst du den Höchsten Herrn.  
Führe dies 28 Tage durch dann erreichst du den Raum.
- 783 Führe dies 29 Tage durch dann bleibt Apana 10 Tage.  
Führe dies 30 Tage durch dann benötigt Apana 7 Tage um dich zu verlassen.
- 784 Führe dies 31 Tage durch dann bleiben dir noch 3 Tage zur Vereinigung mit Gott.  
Führe dies 32 Tage durch dann bleiben dir noch 2 Tage zur Vereinigung mit Gott.
- 785 Nach 33 Tagen, wenn Prana den Schädel erreicht, die Quelle des Nektars, dann ist der Herr erreicht.
- 786 Keiner kennt die Erhabenheit des Kundalini Yogas. Keiner kennt die Wissenschaft der Atemkontrolle. Wer dies kennt ist unsterblich. Ich kenne die Wahrheit die niemand kennt.
- 787 Der Herr ist Wissen. Er ist in den Elementen. Er durchdringt die Welten. Im Inneren gesucht durchdringt dich dieses Wissen.
- 788 Der Herr dieses Wissens gewährt die Welt, die nicht real ist. Denen die Ihn loben gewährt Er die Schau Seines Tanzes. Die Shakti, die dies alles gewährt ist die duftende Gnade. Sie ist die Partnerin des Herrn.
- 789 Wünsche halten den Körper im endlosen Geburtenkreislauf. Sprenge die Ketten der Wünsche. Lasse die Fessel los. Nandi gibt dir ewige Weisheit.

## Der Atem in Bezug zu den Tagen

- 790 Prana ist im linken Nadi vorherrschend an Montag, Freitag, Mittwoch. Prana ist im rechten Nadi vorherrschend an Dienstag, Samstag, Sonntag. Am Donnerstag herrscht Prana im linken Nadi bei zunehmendem Mond und im rechten Nadi bei abnehmenden Mond.
- 791 So Montag, Mittwoch, Freitag der Atem im linken Nasenloch vorherrscht ist der Körper gesund. So erzählte es uns Nandi.
- 792 Im Gegenzug fließt der Atem Dienstag, Donnerstag, Samstag durch das rechte Nasenloch. Der Yogi der das erkennt ist wahrlich Gott. Wenn der Rhythmus an den Tagen nicht derart sie zeigt kann der Yogi den Rhythmus korrigieren. So erfährt er Glückseligkeit.
- 793 So der Atem am Sonntag während der einen Monatshälfte durch das rechte Nasenloch fließt, fließt er in der nächsten Monatshälfte durch das linke. So der Atem am Montag während der einen Monatshälfte stark durch das linke Nasenloch fließt, fließt er in der nächsten Monatshälfte schwach durch das rechte. So ändert sich der Atem von Halbmonat zu Halbmonat. Wer diesen Rhythmus beachtet dessen Prana ist stark. Sei dir dessen gewahr und reguliere den Atem entsprechend.
- 794 So der Atem, während er im rechten Nadi aufsteigt, zum linken Nadi wechselt erfährt der Yogi eine Erschütterung und Furcht. Dann unterbreche die Praxis für eine Zeit und ruhe. So der Atem rechts zu schnell fließt reguliere die Geschwindigkeit.
- 795 Prana springt überstürzt von rechts nach links. So der Yogi dies unter Kontrolle hat und die Kundalini erreicht hat steht er vor dem unendlichen Licht. So sprach Nandi.
- 796 Der Herr den du suchst sitzt im höchsten Lotus deines Kopfes. Sechzehn Wege der Atemkontrolle sind bekannt. Der mit konzentriertem Geist durch die Chakren nach oben geleitete Atem kennt Tage und Zeiten die günstig für die Praxis sind, die Chakren zu erwecken.

## Ungeeignete Tage

- 797 An bestimmten Tagen lauern bestimmte Gefahren.  
An Montag und Samstag im Osten. An Dienstag und Mittwoch im Norden. Am Freitag und Sonntag im Westen.
- 798 Am Donnerstag lauert die Gefahr im Süden. Wenig Kraft geht von der Gefahr aus, wenn der Atem links langsam fließt. Keine Kraft geht von der Gefahr aus, wenn der Atem rechts fließt. Dann ist alles gut.

## Kechari Yoga

- 799 Achte darauf den Atem nicht nach unten zu vergeuden. Binde ihn fest. Stau die Quelle der Kundalini im Muladhara. Schließe den Durchzug im Mund. Schließe die Höhlung des Gaumens mit der Zunge. Sitze aufrecht. Nie mehr wird dich der Tod erreichen.
- 800 Das Muladhara ist der Ort der Reinigung. Achte darauf, dass die Schleuse undurchlässig ist und dann lasse den Himmlischen Strom ein um den See zu füllen. Sitze mit zum Himmel gerichteten Blick. So bist du frei von allen Unreinheiten.
- 801 Praktiziere die Wechselatmung. Die den Atem durch den Sushumna nach oben führen kennen keine Müdigkeit, sie benötigen keinen Schlaf und erreichen Gottesbewusstsein. Sie sind unsterblich.
- 802 Die Zungenspitze nach hinten in die Höhlung des Gaumens gerichtet beginnt der mystische Nektar herab zu sickern. Sei achtsam, wenn er kommt und du wirst in der mystischen Region des Mondes schwimmen.
- 803 Rolle die Zunge nach oben in die Höhlung des Gaumens. Dort leben Jiva und Shiva. Die drei Götter werden erscheinen. Der Tod ist überwunden, Millionen Jahre wird der Körper leben.
- 804 Von den Höhen des Kopfes fließt der Himmlische Strom. Die dies beherrschen werden den Göttlichen Nektar trinken und unsterblich sein. Ohne Zweifel.
- 805 So du den Atem in die Höhlung des Gaumens leiten kannst wirst du unsterblich. Die Tore den Nektar zu empfangen sind offen. Du wirst nicht grau und bekommst keine Falten. Alle werden die Jugend des Yogis wahrnehmen. Das ist die Wahrheit, sage ich in Namen Nandis.
- 806 Unter Nandis Führung erreichen wir den Herrn. Dann herrschen wir über die Welt. Die in Meditation den zurückgehaltenen Atem über den Sonnen-Nadi ausatmen sind wahrlich dem Unglück ausgeliefert.
- 807 Die von schlechtem Karma überwältigt, lasse sie Kechari Yoga ausführen. Dann verschwindet der Tod. Wer weiß, dass Karma transformiert werden kann tut das Göttliche Werk und genießt die Süße des Lebens.
- 808 Die Yogis die diese Göttliche Süße erfahren haben drehen die Zunge nach oben und lassen die Kundalini aufsteigen. So kann sich der Nektar verbreiten und der Körper wird süß wie Zuckerrohr.
- 809 Rolle die Zunge nach oben, trinke den Nektar und rezitiere Shivaya Namaha. Die Wasser die der Atem zum Fließen bringt sind die Ganga. Lerne diese Praxis des Flusses des Himmlischen Nektars.
- 810 Die diesen Weg kennen verehren das Göttliche in sich und ihnen wird Gnade zuteil. Das ist wahre Weisheit. Schließe die Tore und werde des Flusses in dir gewahr. So wird dein Körper zum Tempel.
- 811 Der in deinem Tempel Platz nehmen wird ist Gott. Gut ist Er. Streng ist Er. Für die, die dem Bösen verfallen sind ist Er tödlicher als Feuer.
- 812 Er sitzt im Stirn-Zentrum derer die Kundalini Yoga praktizieren. Er ist in der goldenen Stadt derer, die den Lotus im Schädel-Zentrum erreichen. Er ist in der Vorstellung derer, die Ihn besingen. Er ist im Intellekt derer die Gutes tun.
- 813 Er ist der Mond mit seinen sechzehn Phasen. Sein Haus ist der Körper. In diesem Haus erstrahlt Er, der Höchste Herr.
- 814 Dort ist Shakti, Sie, die Jungfrau. Dort ist Sie, das Göttliche Reh. Sie, die Strahlende. Sie, die Ambrosia zum Fließen bringt.
- 815 In den goldenen Regionen des Schädels ergießt sich der glitzernde Nektar in silbernen Kaskaden. Der Yogi, der den Nektar vor dem Ausfließen bewahrt bleibt ewig jung. Das ist der Segen.

- 816 So Shakti, die voll Güte ist, in dir wohnt, wohnt auch der Herr, der dein innerer Schatz ist, in dir.
- 817 So Prana durch den Sushumna nach oben geführt wird, um den Lotus im Schädel erblühen zu lassen, öffnet sich die mystische Region des Mondes und dort wirst du lange leben.
- 818 So du Prana in der mystischen Region des Mondes halten kannst praktiziere Uddiyana Bandha. Verhindere, dass Prana nach unten fließt. Dann, im strahlenden Licht der Sonne, bist du ganz auf den Herrn ausgerichtet, Dessen Tanz zum Stillstand kommt.
- 819 Der eingeatmete Atem wird in dir gehalten. Lasse ihn nicht entweichen. Nach einiger Zeit beginnt Ambrosia zu fließen. So Ambrosia nicht kontrolliert wird verbindet es sich mit der Kundalini.
- 820 So du ein Tor öffnest scheint Licht in deinen Körper. So der kontrollierte Atem aufwärts steigt wird der dunkle Körper zum strahlenden Tempel.
- 821 Leite Prana nach oben und halte den Atem. Fixiere deine Gedanken in der mystischen Region von Feuer und Sonne, um Nabel und Kehle. Das Erlebnis ist unbeschreiblich.
- 822 Möge die Luft in Körper beschrieben werden. Mögen Erde und Wasser beschrieben werden. Mögen alle fünf Elemente beschrieben werden. Doch wenn sich alles verbindet spürst du die Kraft im Schädelzentrum.
- 823 Diese Kraft will ich beschreiben: Die Gnade von Shakti erhaltend, die Gedanken auf das Göttliche Licht gerichtet, so erscheinen dir alle Welten im strahlenden Licht.
- 824 Zwölf Finger unter dem Nabel strahlt die Kundalini. So sagen es die Veden. Wenn mit diesem Strahl das Nada Licht entzündet wird wirst du ein großer Meister deines Hauses.

## Pariyanga Yoga\*

- 825 Öle ihren Körper mit verschiedenen Ölen ein. Schmücke ihr Haar mit duftenden Blüten. Genieße das Zusammensein mit der Maid. So du weißt wie man Prana durch den Sushumna führt erlebst du unendlichen Genuss.
- 826 Im Genuss steht der Atem still. Die vollbusige Maid und der leidenschaftliche Mann sind vereint. Wie Silber und Gold strahlt ihre Leidenschaft.
- 827 Der Held und die Heldin bringen während der Kopulation den Wagen des Atems, dessen Räder im rechten und linken Nadi verankert sind, nach oben. Dort sammeln sie die Wasser des Himmels, sie kennen keine Müdigkeit.
- 828 Während der Kopulation stößt der Yogi keinen Samen aus, er hält die Energie in sich. So wird er Herr seiner selbst.
- 829 Er wird Herr aller Weisheit. Er wird Herr allen Genusses. Er wird Herr seiner selbst. Er wird Herr der fünf Sinne.
- 830 Das ist Pariyanga Yoga. Es erstreckt sich über zweieinhalb Stunden. Danach schläft die Maid in den Armen des Mannes in gesegneter Einheit und erfüllten Herzens.
- 831 Der Yogi soll keine Frau begehren bevor er erfolgreich die Praxis von Pariyanga Yoga beherrscht.
- 832 Nun magst du fragen: Wer hat diesen kühnen Yoga vollbracht? Der Herr, Der die Ganga in Seinem verfilzten Haar trägt, Er ist es. Shiva hat Shakti mit süßer Sprache umgarnt sowohl an den zu vollziehenden Akt denkend als auch nicht an diesen denkend.
- 833 Um diesen Yoga zu praktizieren muss die Maid zwanzig und der Mann dreißig Jahre alt sein. Dann ist höchste Erfüllung sicher. Die fünf Sinne und der Geist verlassen die Maid wenn sie den Höhepunkt erreicht. Doch der Mann kennt weder Müdigkeit noch lässt er seinen silbrigen Samen ausfließen.
- 834 Damit der silbrige Samen nicht in das Gold fließt bedient der Yogi sich der Atemkontrolle. Die Kundalini die durch die Wirbelsäule nah oben steigt wird von ihm durch Kechari Yoga eingehalten.
- 835 Der Yogi in Ekstase praktiziert diesen Yoga in Gelassenheit. Er scheint wie die Sonne, er ist der Herr der zehn Himmelsrichtungen und der Herr der achtzehn Gruppen der Himmlischen Heerscharen.
- 836 Die erlangte Weisheit ist durch Merkur gekennzeichnet, der zwischen Sonne und Saturn steht. Der Yogi der die Maid begehrt kennt unendlichen Genuss. Damit die männliche, silbrige Flüssigkeit nicht in die goldene weibliche Gebärmutter sich ergießt praktiziert er Kechari Yoga.
- 837 Die eine Frau mit Weisheit begehren kennen keinen Kummer. Obwohl er der Frau beiwohnt bleibt sein Samen unverbraucht und fließt nicht in die weibliche Gebärmutter.
- 838 Der Körper, der beim Akt weich wird wie Wachs über Feuer wird nie mehr der Lust freien Lauf lassen, wenn Weisheit erwächst. Die die Weisheit erlangt haben, deren silbrige Flüssigkeit findet keinen Ausgang.
- 839 So der Yogi die Leere erfahren hat und das Licht in dieser Leere, wird sein Geist fest wie Bronze. Nachdem ich den Nektar genossen hatte sah ich die Leere unter der Führung Nandis.
- 840 Welchen Rang haben die da oben inne? Mal, Brahma, Rudra. Der vierte ist Sadashiva. Wer hat der Maid mit den runden Hüften dies kundgetan?
- 841 So du, innerhalb deines goldenen Schädels, Zugang zu Shakti und Shiva bekommst, vereinige dich mit Ihnen und du wirst Millionen Jahre leben.
- 842 Einatmen, Ausatmen, den Atem halten. Wenige kennen die Technik der Atemkontrolle. Die die sie kennen bringen sich dem Herrn dar.

- 843 Über den Weg der Selbsthingabe, in den mystischen Kreis von Shakti und Shiva eintretend, erreichen sie die Wahrheit. Dunkel wird ihr Haar, sie bleiben ewig jung und Shakti wird in ihnen Wohnstatt nehmen. Alle weltlichen Angelegenheiten werden nichtig.
- 844 Da ist ein Lotus, der weder Land noch Wasser kennt. Er ist ohne Wurzel und ohne Stängel. Er benötigt kein Licht um zu blühen.

\* Pariyanga Yoga ist der Tradition des linkshändigen Tantra (Vamacara) ähnlich. Hier wird die Sexualekraft als Mittel des Yogas eingesetzt. Im Westen wird Tantra fälschlicherweise als zügelloser Sex verstanden.

### Amuri Dharana\*

- 845 Die Flüssigkeit Urin ist ein Jungbrunnen. Nähre ihn und dein Leben wird frei von Leid.
- 846 Durch das Trinken der heiligen Flüssigkeit erstrahlt der Körper. Die Kontrolle von Prana wird unterstützt. Der Geist wird klar.
- 847 Trinke einhundert Tropfen dieses heiligen Wassers und du benötigst keine weitere Medizin. Massiere die Kopfhaut damit, so verschwindet graues Haar und schwarzes wird wachsen.
- 848 Weg mit dem Wasser des Körpers, so sprechen die, die die Wahrheit nicht kennen. Die den Mittelstrahl trinken werden unsterblich und frei von grauem Haar und Falten.
- 849 Oh Maid mit dem geflochtenen Haar und der feinen Stirn höre das Wunder: Mixe dieses im Körper versteckte Wasser mit Amla, Kurkuma und Neem so wird dein Körper geschmeidig und dein Haar dunkel.
- 850 Nandi nannte es das Rezept der Sieger, das himmlische Elixier und Shaktis Zaubertrank. Es ist als die beste Medizin bekannt.

\* Urin ‚Therapie‘

## Mond Yoga

- 851 Prana ist feinstofflich. Der Atem ist grobstofflich. So der Atem zu Prana wird wird auch er feinstofflich und rein.
- 852 Sechzehn Phasen hat der Mond. Zwölf Phasen hat die Sonne. Zehn Phasen hat das Feuer. Der Yogi erfährt sie alle durch das Aufsteigen von Prana durch den Sushumna. So erhält er mystisches Wissen.
- 853 Die zwölf Phasen der Sonne nehmen die zehn Phasen des Feuers auf. Zusammen gehen sie in den sechzehn Phasen des Mondes auf. Die das erfahren haben sind die Herren der Welt.
- 854 Zwölf Phasen hat die Sonne. Sechzehn Phasen hat der Mond. Zehn Phasen hat das Feuer. Das sind die Phasen, sei dir dessen bewusst.
- 855 Zehn Phasen hat das Feuer. Zwölf Phasen hat die sengende Sonne. Sechzehn Phasen gehen vom Mond aus. Diese Phasen führen zur Einheit.
- 856 Zehn, Zwölf, Sechzehn, diese Phasen erscheinen als Feuer, Sonne, Mond. Vier Phasen hat der Stern. Auch die Fessel der Tattvas werden als Phasen gezählt.
- 857 Alle Phasen des rechten und linken Nadis führen durch den Sushumna. Entzünde das Kundalini Feuer im Muladhara um den Schädel zu erreichen und den Füßen des Herrn zu huldigen.
- 858 Je zwei Phasen von Feuer, Stern, Mond, Sonne und eine Phase von Shakti ergeben die neun Strahlen im Nabelzentrum.
- 859 Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther, Sonne, Mond, Feuer, Stern diese neun bilden Aum.
- 860 Bei abnehmendem Mond leuchten die Sterne, bei zunehmendem Mond leuchten sie nicht. Zahllos wie die Sterne sind die Seelen. Der Stern der Sterne ist die Göttliche Offenbarung.
- 861 Bei zunehmendem Mond dehnen sich die Phasen aus. Bei abnehmendem Mond schwinden sie. Der das Mysterium der fünfzehn Phasen erkennt erreicht die Füße des Herrn.
- 862 Erwecke die Phasen des Feuers, verbinde sie mit den Phasen der Sonne und verbinde alle mit dem Mond. Dann verschmelze dies alles mit der Seele. Ausschalten der Sinne und Sinnesorgane, das ist Mond Yoga.
- 863 Sie kennen die sechzehn Phasen im Körper nicht. Sie versuchen nicht, sie zu erfassen. Verachtenswert sind diese Menschen. Sobald der Tod seine Falle aufstellt treten sie verwirrt hinein.
- 864 So die Feuer Phasen durch den Nadi des Mondes fließen empfängt sie die Sonne. Die Phasen von Feure und Sonne verschmelzen mit den Mondphasen. So sich das Kundalini Feuer mit Shiva vereint verschmelzen die Phase mit der unsterblichen Seele.
- 865 Zwölf Phasen der Sonne und sechzehn Phasen des Mondes, konzentriere dich auf sie, sitze unbewegt und übergebe sie dem Kundalini Feuer. Dieser Yoga führt zu einer Ekstase jenseits aller Beschreibung.
- 866 Atme in Wechselatmung durch den Nadi der Sonne ein und durch den Nadi des Mondes aus. So du das beherrscht lebst du einhundert Jahre und kein Körper ist vor dem Verderben geschützt.
- 867 In allen feinstofflichen Zentren deines Körpers lasse den Klang des Universums ertönen. Erhebe dich zum Höchsten und werde zum strahlenden Licht. Die Sonne wird die Muschel blasen um deine Ankunft zu verkünden.
- 868 In ihm, der dies erreicht hat fließt der Nektar der Gnade. So er durch die Sphären reist und anklopft wird er den Herrn erreichen.

- 869 Das Licht von Aum, das im Nabelzentrum leuchtet ist das letztendliche Mantra. Wer dies weiß dessen Seele ist der Sohn/die Tochter in Angesicht Gottes, des Vaters.
- 870 Nutzlos ist es darüber zu sprechen. Sie hören es nicht, sie sind taub. So du lernst die Kundalini mit dem Höchsten zu vereinen wird der Herr dir erscheinen.
- 871 Die Kundalini Schlange nimmt die Phasen des Mondes auf. Das Feuer nimmt die Phasen der Sonne auf. So du diesen Konflikt lösen kannst, indem du die Phasen des Mondes mit den Phasen der Kundalini vereinst, wird dich der Herr nie verlassen.
- 872 Die aufgestiegene Kundalini verschlingt den Mond. Schlafe nicht bevor sie ihn freigibt. So dies geschehen ist magst du schlafen. Dein Geist ist dann leuchtend wie der Vollmond. Der mystische Mond in dir wird erstrahlen.
- 873 Schlafe nicht bevor der Mond freigegeben ist. Esse nicht bevor er aufgeht. Schlafe nicht bevor er sich bewegt. Schlafen soll der Yogi wenn der Mond sich bewegt.
- 874 Die Yogis die Mond Yoga praktizieren besiegen den Tod. Sie leben jenseits der Welten. Sie sind unsere Ehrerbietung wert. Sie, die diesen Mond Yoga mit Erfolg praktizieren.
- 875 Sie durchqueren die Sphären von Sonne und Mond. Sie sehen Vergangenheit und Zukunft. Bei Vollmond reift der Nektar. Bis die Kundalini den Mond freigibt steht die Zeit still.
- 876 Die zunehmende Phase der Sonne, die abnehmende Phase des Mondes. Nach zwölf Phasen gibt die Kundalini den Mond frei.
- 877 So der Yogi bei Vollmond dieses Ziel erreicht fließt sein Same nicht hinaus. Bei reinem Bewusstsein, frei von Leidenschaft, Aum singend, still im Herzen sammelt er ihn im Muladhara.
- 878 Zu den sechs Phasen der Sonne kommen die vier Phasen des Feuers. Dazu kommen die sechs Phasen des Mondes. Dies sind die sechzehn Phasen in denen der Vollmond entsteht.
- 879 Im Verschmelzen des männlichen Samens mit der weiblichen Flüssigkeit entstehen die Phasen der Sonne. Schnell wird der Samen ausgestoßen. Wenn Geist und Körper im Einklang sind wird kein Samen fließen.
- 880 Atme mit gesammeltem Geist, höre den Urklang, der aus Shivas Muschel ertönt. Kontrolliere die fünf Sinne, damit sie ihre Schranken erkennen. Der grenzenlose Segen des köstlichen Nektars ist dir sicher.
- 881 An den Ufern des Flusses an dem die Wasser des Nektars fließen richte die fünf Pranas durch den Sushumna nach oben und du wirst unsterblich. Deine Phasen sind nicht mehr an die Zeit gebunden.
- 882 Öffne die Quelle aus der der Nektar entspringt. Gehe in Richtung der Lotusfüße des Herrn, die kühl wie Wasser sind. Sitze in Samadhi. Führe den Atem in Wechselatmung durch den Sushumna.
- 883 So der Atem des Mondes und der Atem der Sonne den Sushumna ungehindert durchströmt wird der Körper unvergänglich und dauerhaftes Glück stellt sich ein. Das ist der wahre Yoga.