

Shiva Swarodaya

1. Mi inchino a Maheshwara (Shiva), Parvati e Ganesha, mi inchino al guru che è veramente la coscienza suprema (Paramatma) e salvatore del mondo.
2. Devi (Parvati) disse: O Dio degli Dei! Mahadeva, sia propizio per me, mio Signore, e riversa su di me quella conoscenza che conferisce la perfezione.
3. Dimmi, o Dio, come è stato creato l'universo, come cambia e come si dissolve. Dimmi la vera natura e l'esseza dell'universo.
4. Ishwara ha detto: Questo mondo è emerso dalle Tattwas (i cinque elementi di base). Attraverso di loro avviene il cambiamento e si dissolve in loro. O Devi, Tattwas sono l'origine della Brahmanda (universo).
5. Devi disse: I Tattwas sono la causa primaria, come accertato dai saggi. O Signore, qual è la natura di questi elementi? Gentilmente rivelano che a me.
6. Ishwara ha detto: Dal Paramatma (Supremo Sé) immutabile, eterno e senza forma è originato Akasha (elemento etere), e da Akasha viene Vayu (elemento aria).
7. Dal Vayu proviene Tejas (elemento fuoco), da Tejas, Apa (elemento acqua), e da Apa, Prithvi (elemento terra). In questo modo questi cinque elementi diversamente emanano il mondo.
8. A causa di questi cinque elementi è formata e sostenuta la creazione, e di nuovo si fonde nuovamente dentro Tattwas. (Questo è il continuo sottile processo di creazione.)
9. O bella, i cinque elementi sono presenti in forma sottile all'interno del corpo che proviene da questi cinque elementi. Questo è noto da yogi che sono esperti nella scienza degli elementi.
10. Ora io descriverò la scienza dell'origine dei swara che risiedono nel corpo. Con la conoscenza delle swara, che si muovono nella forma di "so-ham" ("so" mentre inalo, "ham" mentre esalo), si acquisisce la conoscenza del passato, presente e futuro.
11. Questa scienza del swara è il segreto di tutti i segreti e rivela l'essenza di tutte le prestazioni. Questa scienza è il gioiello in cima ad ogni conoscenza.
12. Questo è il più sottile della conoscenza sottile. È facile capire e si basa sulla verità. Per gli atei è una meraviglia e per i teisti che è la base.
13. Solo a chi è tranquillo per natura, avendo istinti puri, buona condotta, devozione illimitata al guru, ferma determinazione e gratitudine, solo a loro questa conoscenza di swara può essere impartita.
14. Questa conoscenza di swara non deve essere somministrata a chi è malvagio, arrabbiato, ateo, di cattivo carattere, senza coraggio, e chi commette adulterio con la moglie del suo guru.
15. Ascolta, O Dea, come io vi dico la più alta conoscenza, situata all'interno del corpo, dalla semplice realizzazione di questa conoscenza uno diventa onnisciente.
16. All'interno della swara tutti i Veda, Shastra e conoscenze musicali sono contenuti. All'interno del Swara sono i tre piani di esistenza (cosciente, subcosciente, incosciente). Swara è veramente l'Atma (autoilluminato).
17. Tutto ciò non ha senso senza la conoscenza di swara. Un astrologo senza la conoscenza degli Swara è inutile come una casa senza padrone, una bocca senza parole o un corpo senza testa.
18. Colui che ha la discriminazione per quanto riguarda le nadi, prana, Tattwas e sushumna ha il diritto di ottenere la liberazione.

19. O signora dalla bella faccia, sia con un modulo o senza forma, swara gioca il ruolo più importante. Conoscenza dei swara è considerata altamente di buon auspicio.
20. Nel macro e microcosmo tutti sono creati solo dal swara, che è anche la causa della creazione e dissoluzione. Swara è verità Signore Shiva stesso.
21. Non è stato né visto né sentito niente di più confidenziale, più prezioso o più consapevole che la conoscenza di swara.
22. Attraverso il potere della swara si può vincere il nemico; e si può essere sicuri di soddisfare il vostro amico. È possibile ottenere il favore di Lakshmi (la dea della ricchezza e della prosperità), popolarità e ogni sorta di piaceri.
23. Attraverso il potere di swara è possibile ottenere una moglie, incontrare i grandi sovrani e raggiungere la perfezione degli dei. Anche il sovrano più potente può essere superato da questo potere.
24. Con la corretta swara si può intraprendere viaggi, mangiare il miglior cibo, urinare e espellere.
25. O signora di bel viso, tutto il Shastra, Purana, Smriti e le Veda sono nulla oltre la conoscenza di swara.
26. Se non si sa circa i Tattwas, si è sotto l'illusione di nome e forma, e l'ignoranza ti tiene al buio.
27. Il Swarodaya Shastra è la migliore di tutte le Scritture, e come una Jyoti (grande luce) è in grado di illuminare la casa del vostro spirito.
28. Questo insegnamento non dovrebbe essere rivelato semplicemente per rispondere alle domande di qualcuno, ma dovrebbe essere padroneggiato per se stessi, per il proprio intelletto, nel proprio corpo.
29. Se siete a conoscenza del swara, non è necessario consultare la data, le stelle, i giorni, i pianeti, dei, congiunzione delle stelle o disturbi degli umori (flemma, bile, vento) prima di iniziare qualsiasi progetto.
30. O Dea, né se ci fosse mai stato, né sarebbe mai esserci un momento infausto in cui la forza pura dei swara è disponibile, perché in tal caso tutti i risultati sarebbero di buon auspicio.
31. In questo corpo ci sono molte forme di nadi che si estendono dappertutto. Il saggio deve sempre conoscere loro per una vera comprensione del proprio corpo.
32. Nata come germogli della regione ombelicale, queste nadi si estendono fino alle spalle. Ce ne sono 72 mila e si diffondono in tutto il corpo.
33. Kundalini shakti esiste in questi nadi, che giace sotto forma di un serpente. Dieci nadi si estendono verso l'alto e verso il basso dieci.
34. Su ogni lato sono due nadi, andando in direzioni oblique. In questo modo ci sono ventiquattro nadis di cui dieci sono significative per la transizione di dieci vayu.
35. Da ogni angolo, su e giù, tutte queste nadi uniscono come una ruota, ma sono tutti sotto il controllo di prana.
36. Di tutte le nadi, dieci sono di primo piano. Dei dieci, ida, pingala e sushumna sono più importanti.
37. Gli altri sono Gandhari, hastijihva, poosha, yashaswini, alambusha, kuhu e la decima è shankhini.
38. Ida nadi è sul lato sinistro del corpo, pingalà sul lato destro, sushumnà nel centro, e Gandhari nell'occhio sinistro.

39. Hastijihva è nell'occhio destro, poosha nell'orecchio destro, yashaswini nell'orecchio sinistro, alambusha in bocca.
40. Kuhu è negli organi riproduttivi e shankhini nella regione anale. In questo modo tutti questi dieci nadis sono situati nelle aperture del corpo.
41. I tre canali principali, ida, pingala e sushumna, si trovano nel passaggio pranico. Questi dieci nadi sono disposti all'interno del corpo.
42. Vi ho detto i nomi dei nadi, ora vi dirò i nomi dei vayu relativi ai nadi. Sono prana, apana, samana, udana e vyana.
43. E naga, kurma, krik'ara, Devadatta, Dhananjaya sono i prana controllati. Il prana eterno ki, esiste nel cuore e apana vayu è negli organi escretori.
44. Samana è situato nella regione dell'ombelico. Udana è nella gola. Vyana pervade tutto il corpo. Questi dieci vayu sono prominenti.
45. Ti ho detto i cinque prana principali, ora vi dirò le altre cinque vayu quali naga, etc. e loro posti.
46. Naga vayu è per vomito e eruttazione; kurma per aprire e chiudere gli occhi ; krikara per starnutire; Devadatta per sbadigliare.
47. Il Dhananjaya vayu, che pervade tutto il corpo, non lascia il corpo anche dopo la morte. In questo modo, i dieci vayu vagano nel corpo del vivente attraverso tutte queste nadi.
48. Il saggio dovrebbe capire chiaramente il movimento del prana all'interno del corpo attraverso le tre nadi, Ida, Pingala e Sushumna.
49. Ida è noto essere situato sul lato sinistro (del midollo spinale) e pingala a destra, incrociando tra loro.
50. La luna si trova in ida nadi e il sole a nadi pingala. Shiva è a nadi sushumna in forma di Hamsa (cioè il mantra formato dal suono combinato di inalazione e esalazione)
51. Si dice che quando si espira, il suono è Ah, e quando si inala il suono è Sa. Ha è in forma di Shiva (coscienza) e Sa è in forma di Shakti (energia).
52. Il controllore del flusso del nadi sinistra è la luna che risiede anche nella forma di Shakti. Il regolatore del flusso della nadi destra è il sole in forma di Shambhu (Shiva).
53. Se un uomo saggio compie un atto di carità, al momento di inalazione, il risultato di questa azione viene moltiplicato un milione di volte.
54. Attraverso la consapevolezza su un punto, lo yogi diventa vigile. In questo modo lo yogi è in grado di sapere tutto dalle attività del suo nadi lunare e nadi solare.
55. Solo quando la mente è un solo punto e costante si dovrebbe concentrarsi sul Tattwa, ma mai quando la mente è distratta. Poi si può ottenere l'obiettivo desiderato, grande guadagno e la vittoria.
56. Coloro che praticano sempre controllando accuratamente le nadi lunare e solare hanno la conoscenza di passato e futuro a portata di mano.
57. Ida nadi a sinistra è come amrit (nettare) e il datore di nutrimento. Pingala a destra è responsabile di tutta la creazione.
58. Il canale centrale (sushumna) è crudele e malvagio in tutte le attività. In tutti i tipi di cose di buon auspicio, il canale sinistro (ida) dà sempre successo.
59. Quando si esce di casa, è di buon auspicio se il nadi sinistra scorre. Al momento di entrare, è di buon auspicio, quando il diritto (pingala) deriva. La nadi lunare è liscia e virtuosa e Surya è sempre agitata e non virtuosa.
60. Chandra, il flusso lunare, è il principio femminile; e surya, il flusso solare, è il principio

maschile. Capire che la luna è Shakti, il sole è Shiva. La carnagione della luna è bianco e quello del sole è scuro. Durante il flusso di chandra nadi (IDA), opere placide dovrebbero essere fatte.

61. Durante il flusso di surya nadi, lavori difficili e duri dovrebbero essere fatti. Durante il flusso di Sushumna quelle azioni che portano alla Bhukti (godimento sensuale) e mukti (liberazione) dovrebbe essere intrapresa.

62. Durante i primi tre giorni della quindicina luminosa, il nadi lunare scorre prima e poi si alterna. Nei primi tre giorni della quindicina oscura, il nadi solare scorre prima e poi si alterna. Da questo fine è necessario conoscere il tempo di salita della swara.

63. A partire dalla swara lunare quindicina luminosa e la swara solare quindicina scura questi swara alternano durante 24 ore del giorno e della notte alla frequenza di due anni e mezzo ghatas (60 minuti) ciascuna (cioè ogni swara alterna ventiquattro volte in un giorno e notte).

64. Si deve comprendere che in ogni ora cinque Tattwas sono attivi. Dai primi tre giorni, se la nadi contrario è attiva, il lavoro di buon auspicio non dovrebbe essere tentato.

65. Dal primo giorno della quindicina luminosa del swara sinistra dovrebbe scorrere, e in due settimane scuro a partire dal primo giorno del swara destra. Poi lo yogi dovrebbe eseguire le azioni giuste con mente concentrata, ed egli avrà successo.

66. Nella notte i swara lunari dovrebbero essere soppressi e la stessa cosa nel giorno per la solare. La persona che pratica questo quotidianamente è uno yogi perfetto, non c'è dubbio.

67. Attraverso pingala il sole può essere controllato, e attraverso ida la luna può essere controllata. Chi conosce questo processo ha il potere dei tre mondi in un attimo.

68. Quando il ciclo inizia con la swara lunare all'alba e termina nella swara solare al tramonto, poi c'è merito, ma se avviene il contrario, evitare tutti gli atti di buon auspicio.

69. Le azioni fatte il Mercoledì, Giovedì, Venerdì e Lunedì quando ci sono i flussi di Swara sinistra, sono più fecondi, specialmente durante la quindicina luminosa.

70. Quando la swara dritta (pingala) deriva di Domenica, Martedì e Sabato, qualunque atto di buon auspicio si faccia sarà promettente in particolare durante la quindicina oscura.

71. Durante il flusso del swara, prima l'elemento aria è attivo, allora fuoco, poi terra, acqua ed etere.

72. Durante il periodo di due anni e mezzo ghatas (cioè un'ora), cinque elementi sono attivi in questo ordine. Gli elementi si presentano separatamente nel flusso di ciascuna nadi.

73. Durante il periodo di un giorno e di notte (ad esempio 24 ore), si verificano dodici transizioni zodiacali. Toro, Cancro, Vergine, Scorpione, Capricorno e Pesci transitano nella swara lunare.

74. Ariete, Leone, Acquario, Bilancia, Gemelli e Sagittario transitano nella swara solare. Pertanto, si dovrebbe determinare la natura di buon auspicio e nefasto di eventi dal sorgere dei segni zodiacali.

75. Il Swara lunare rappresenta est e nord e il swara solare ovest e sud. Quando il Swara solare scorre, non si dovrebbe andare verso il sud e ovest.

76. Durante il flusso del swara lunare, non si dovrebbe andare verso il nord ed est in quanto vi è un timore di violenza dal nemico o il ladro e il rischio di non tornare indietro.

77. Di conseguenza, il saggio che vuole il bene di tutti, non dovrebbe andare nelle direzioni vietate sopra. Se vanno, possono incontrarsi con la morte. Non vi è alcun dubbio.

78. Se, al secondo giorno della quindicina luminosa, la swara lunare scorre quando il swara solari dovrebbero fluire, è benefico. Si sperimenta molto piacere e divertimento per tutto il

flusso lunare.

79. Se il swara solare scorre all'alba, e il swara lunare scorre al sorgere della luna, tutti i tipi di azioni intraprese in qualsiasi momento possono prosperare in quel giorno.

80. Ma se il swara solare è attiva al sorgere della luna e il swara lunare all'alba, ci saranno tensioni, i conflitti e la perdita. Non intraprendere attività di buon auspicio in questo momento.

81. I saggi dicono che durante il corso del swara solare si può certamente ottenere la conoscenza delle cose sottili o inaccessibili; mentre sotto il flusso del swara lunare, i risultati sono invertiti.

82. Se la mattina flussi Swara opposti (cioè se il swara solare scorre invece della luna o del solare flussi lunari, invece), questi sono i risultati:

83. Nel primo periodo, volubilità della mente; nel secondo, perdita di ricchezza; nel terzo, viaggi o movimento; nella quarta, la distruzione delle cose care.

84. Nel quinto, crollo dello stato (o di casa); nel sesto, distruzione di tutti gli oggetti di valore; nel settimo, malattia e della sofferenza; nell'ottavo, morte.

85. Se il swara opposta scorre per otto giorni in tutti e tre i periodi (cioè al mattino, a mezzogiorno e notte), poi si verificheranno cattivi risultati. Una piccola riduzione dell'irregolarità sarà fortuna.

86. Se il swara lunare scorre nella mattina e pomeriggio, e la swara solare in serata, ci sarà la vittoria e guadagno. Nel caso inverso evitare tutto ciò.

87. Avanzate con il piede corrispondente al swara attivo; questo porta successo sul viaggio.

88. Durante le swara lunari prendere un numero di passi in avanti, e durante la swara solare un numero dispari. Che assicura un viaggio prospero e Yatra siddhi (successo del viaggio).

89. Toccando la bocca con il palmo della mano che si trova sul lato del swara attiva, quando si alza la mattina, si realizza uno degli obiettivi desiderati.

90. Quando dare o ricevere o uscire della propria casa, si dovrebbe usare la mano o il piede che si trova sul lato della swara attiva.

91. Seguendo questi consigli si resterà libero da perdita, conflitti e problemi dai nemici. Si sarà anche liberi da tutti i problemi e tornare a casa felici e contenti.

92. Per la realizzazione dei desideri di buon auspicio da parte dei guru (anziani), parenti, re, ministri e altri, tenerli sul lato della swara attivo (al momento della riunione).

93. Se si vuole superare e punire un nemico, un ladro, un persona che commette atti ingiusti, un avversario, etc., tenerli sul lato della swara non attiva. Per superare tutto questo e ottenere piacere, si dovrebbe agire in tal modo.

94. Secondo alcuni si dovrebbe viaggiare a un luogo lontano durante il flusso del swara lunare e ad un posto nelle vicinanze durante il flusso del swara solare.

95. Qualunque cosa è stato detto in precedenza circa l'accumulo di profitti, guerre e battaglie, ecc, tutto ciò che accade al di là di dubbio quando i swara scorrono nella loro piena forza.

96. I risultati delle azioni che sono stati spiegati in precedenza sono sicuramente invertiti se vengono intraprese con il nadi chiuso, come è stato detto da un onnisciente (cioè il Signore Shiva).

97. Quando la swara sinistra è in piena, ci sarà un esito terribile nello svolgimento di attività come punire i malvagi, trasmissione di conoscenze, avere a che fare con un nemico, un ladro, e affrontare un maestro arrabbiato.

98. Su un lungo viaggio il swara lunare è fecondo e dà la siddhi (la perfezione) desiderato,

senza ostacoli, ma per entrare in casa, il nadi solare è di buon auspicio.

99. (Il flusso favorevole) può rendere una persona incapace capace, mentre (un swara sfavorevole) rende anche una persona capace incapace. Poiché tutti gli esseri viventi sono vincolati dalla reazione del loro karma, si dovrebbe agire secondo la propria swara.

100. Il Swara lunare attivo toglie il veleno e il flusso swara solare porta il potente sotto controllo. Moksha è raggiunto durante il flusso di sushumna. Così, solo un dio (swara) ha un funzioni triplici.

101. Il nadi deve scorrere secondo la natura del lavoro. Se i swara sono fatti fluire come per la natura del lavoro, ad esempio swara lunare per il lavoro di buon auspicio e viceversa per swara solare, il successo in tutte le iniziative è assicurato.

102. azioni stabili o permanenti, l'acquisto di gioielli, intraprendere un lungo viaggio, la costruzione di un ashram o tempio, la raccolta di cose.

103. Scavando piccoli o grandi pozzi e stagni, consacrando l'idolo di una divinità, facendo un viaggio, la donazione, organizzazione matrimoni ed acquisendo i vestiti, ornamenti e oggetti decorativi.

104. Facendo del lavoro tranquillo, ottenendo nutrimento, l'assunzione di farmaci e sostanze chimiche divine, incontrare un maestro, fare amici, fare affari commerciali, la raccolta del grano.

105. Entrando una nuova casa, facendo il servizio, l'agricoltura, sementi, eseguendo opere di buon auspicio, formare alleanze e trattati; ida è di buon auspicio.

106. Cominciando studi, incontrare gli amici e parenti, la nascita e la morte, svolgere i riti religiosi, chiedere l'iniziazione e praticare il proprio mantra.

107. Lettura sutra sulla scienza del tempo (passato, presente e futuro), portare il bestiame a casa, il trattamento di malattie incurabili, affrontare il proprio padrone.

108. Cavalcare un elefante o un cavallo, e mantenendo il cavallo o elefante nella stalla, tiro con l'arco, l'esecuzione di carità e di servizio agli altri, mantenere la ricchezza in sicurezza.

109. Cantare, suonare, ballare e studiare l'arte della danza, entrare in una città o in un villaggio, e l'acquisizione di terreni.

110. Aiutare quelli con sofferenze acute, che hanno la febbre o che sono in uno stato di incoscienza, interagire con i parenti e un maestro, raccogliere del legno e cereali.

111. O Bella Parvati, ida è anche utile per la decorazione dei denti delle donne, l'arrivo della pioggia, il culto del guru e contrastare il veleno.

112. Si dice ida porta perfezione in tutte le azioni, come nella pratica dello yoga. Ma evitare quando i tre elementi aria, fuoco ed etere sono attivi.

113. Tutte le opere, sia fatte durante il giorno o la notte, hanno successo mentre il swara lunare (ida nadi) scorre. Infatti, il flusso della luna è favorevole per tutte le opere promettenti.

114. Apprendimento o didattica Vidyas difficili e crudeli (maran, Mohan, vashikaran, etc.), soddisfare le donne, le prostituzione, imbarco su una nave.

115. Tutte le azioni peggiori e più cattive, come bere vino, praticando difficili (Vir) mantra e tali forme di Upasana, essendo in uno stato di agitazione, distruggendo il paese e l'avvelenamento del nemico.

116. Lo studio delle Scritture, viaggiare, la caccia, la vendita di bestiame, fare mattoni, spaccando pietre, taglio del legno e rettifica o lucidatura gemme.

117. Praticare l'uso di armi, conoscere yantra e tantra, scalare un forte o una montagna, il gioco d'azzardo, il furto, il controllo di un elefante, cavallo, carro, o altro mezzo di trasporto.

118. Esercizio fisico, svolgere atti tantrici come Maran e uchattan (uccidere e rovinare un nemico incantesimi), praticare le shatkarma, superando i poteri di yaksha e Yakshini (semidei), Vetal (fantasmi) e creature velenose.
119. Cavalcando un asino, cammello, bufali, a cavallo o elefante, nuotando attraverso un fiume o in mare, la guarigione e l'utilizzo di farmaci, scrivere lettere.
120. Uccidere, incantare, affascinante, paralizzando gli altri, provocando l'odio tra gli altri, controllare gli altri, coltivare, compravendita, essendo furioso e disturbato.
121. Il Swara solare è di buon auspicio per l'attrazione (chiamare) spiriti, ostilità, uccidendo i nemici, utilizzando la spada mentre si combatte il nemico, piacere sensuale, con un udienza con il re, mangiare e festa, la balneazione, rapporti generali e realizzare azioni.
122. Il saggio dovrebbe sempre fare le seguenti attività durante il flusso del swara solare: mangiare, gratificante i sensi, stimolare l'appetito, accattivante donne e andare a letto con pingala nadi.
123. Tutte le opere crudeli e dure, e vari tipi di lavori che richiedono dinamismo hanno successo durante il flusso del swara solare. Non ci dovrebbe essere un secondo pensiero su di esso.
124. Se la swara sinistra scorre un momento e il diritto (pingala) del prossimo (se non si può decidere se si tratta di ida o pingala), sushumna scorre. In questo momento nessuna azione può dare profitto mondano. Shoonya Swara distrugge tutte le azioni (suscita non-attaccamento).
125. L'elemento del fuoco che risiedono nel sushumna nadi brucia come il fuoco della distruzione e uno deve sapere questo fuoco per essere un veleno e distruttore di tutte le azioni.
126. Quando entrambi nadi (ida e pingala) fluiscono in una persona trasgredire le loro sequenze, allora è di cattivo auspicio per lui. Non vi è alcun dubbio.
127. Se in un momento il respiro fluisce attraverso il swara sinistra e il momento successivo attraverso il swara destra, dovrebbe essere considerato irregolare; o Dea, poi si verificano i risultati inversi.
128. Secondo il saggio, quando il flusso di nadi è insieme, è come un veleno. Tutte le azioni buone o cattive dovrebbero essere evitati perché qualunque lavoro fatto non dà alcun risultato.
129. Non c'è alternativa, ma di pregare Dio se la questione di vita o di morte, l'utile o la perdita, la vittoria o la sconfitta si pone, o se si deve affrontare una situazione strana o sfavorevole, durante il flusso di sushumna.
130. In una situazione del genere (cioè durante il flusso di sushumna) persone desiderose di vittoria, guadagno e piacere dovrebbero concentrarsi sul Signore dell'Universo e dovrebbero indulgere in solo pratiche yoga e nient'altro.
131. Se sushumna scorre più e più volte durante il regno di surya nadi (pingala), sia maledizione o benedizione, entrambi sono inefficaci.
132. Durante la variazione di swara o quando Tattwas si combinano, nessun lavoro di buon auspicio, se non l'acquisizione di virtù o dare donazioni, etc. dovrebbe essere fatto.
133. Quando l'irregolare swara scorre, non si dovrebbe nemmeno pensare di viaggiare. Esso indica che ci saranno problemi durante il viaggio, danno si verifica a volte la morte, non c'è dubbio.
134. Se il respiro scorre dalla parte anteriore, sinistra o lati superiori nel swara lunare e da

destra, in basso o il retro in swara solare, allora questi devono essere considerati come scorre piena forza, altrimenti sono vuote. Questa conoscenza di discriminazione tra swara pieno e vuoto deve essere sempre posseduto dai maestri spirituali.

135. E 'di buon auspicio se il messaggero arriva da, i lati superiori sinistro o anteriori, mentre il swara lunare scorre, o se proviene da dietro, a destra o inferiore lati quando il swara solare scorre.

139. Devi disse: O Deva dei Deva, Mahadeva, o Salvatore di tutto l'universo, dimmi di più su questa conoscenza segreta di tenere nel vostro cuore.

138. Sandhya non è sandhi (l'incontro di giorno e di notte); questo è solo il processo esterno. Il vero sandhi è quando i prana irregolari cominciano a fluire in sushumna. Questa è la vera sandhi.

137. Mera conoscenza intellettuale non è considerato come Veda e infatti i Veda non sono mera conoscenza. Veda si dice che sia quella da cui si ottiene la conoscenza dello spirito supremo.

136. Se durante il flusso di un sushumna irregolare senza inizio, uno, restando senza cibo e completamente assorbito, ottiene assorbimento nel Brahman sottile, allora tale sushumna è chiamata Sandhya (punto d'incontro) dai conoscitori.

140. Ishwara ha detto: Non c'è devata ishta (forma prediletta da Dio) oltre il mistero della conoscenza del swara. Uno yogi che è impegnato nella acquisizione delle conoscenze di swara è considerato lo yogi supremo.

141. La creazione si manifesta dai cinque elementi e si fonde di nuovo in loro. I cinque elementi sono gli elementi supremi e solo il supremo Brahma è al di là di loro.

142. Attraverso i mezzi delle loro siddhi gli yogi dovrebbero conoscere i nomi degli elementi. Una persona che ha competenze in swara yoga può riconoscere le cattive qualità di tutti i tipi di creature.

143. La persona che realizza l'universo come una combinazione di questi cinque elementi (cioè terra, acqua, fuoco, aria ed etere) è quello di essere venerato.

144. I corpi degli esseri viventi che risiedono in tutti i loka (piani di esistenza) dalla terra al Satyaloka sono costituiti i dagli stessi elementi (Tattwas) senza eccezione, ma i nadi sono diversi in diversi corpi.

145. Cinque moti sono stati descritti in entrambi i lati destro e sinistro. O bella Parvati, ora ascolta come spiego la scienza otto volte dei Tattwas.

146. Nella prima divisione è il numero di elementi; in seconda divisione è il bivio della swara; terzo è il segno della swara, e quarto è il luogo della swara.

147. La quinta divisione è il colore; sesto è il prana, settimo è il gusto; ottavo è l'indicazione di movimenti.

148 . In questo modo, otto categorie di prana pervadono tutto, la creazione animata e la creazione inanimata. O dea dagli occhi di loto, non c'è conoscenza così preziosa come la saggezza di swara.

149. Il Swara deve sempre essere guardato con attenzione dalla mattina presto, perché è il mezzo impiegato dagli yogi per fuggire dalla 'morsa' del tempo.

150. Fissare i pollici nelle orecchie, chiudere le due narici con le dita medie, la bocca con l'anulare e il mignolo e gli occhi con gli indici.

151. Dopo aver fatto questo, la conoscenza degli elementi come la terra, ecc viene fornito in serie con attenta osservazione in forma di giallo, bianco, rosso, nero e punti di tutti i colori.

152. Guardando in uno specchio, si dovrebbe respirare su di esso. Un saggio può avere la conoscenza delle diverse Tattwas sulla base della forma formata sullo specchio.

153. Le forme sono noti per essere un quadrato o quadrangolare, una mezza luna, un triangolo, un cerchio, e se si forma di piccoli punti, che indica la presenza dell'elemento akasha.

154. Terra fluisce nel mezzo, l'acqua scorre verso il basso, il fuoco scorre verso l'alto, e flussi d'aria in un angolo. Quando i swara confluiscono, sapere che l'elemento etere è attiva.

155. L'acqua è bianco; terra è di colore giallo; il fuoco è rosso; aria nuvola blu, etere è di colori misti.

156. Fuoco si trova in entrambe le spalle, aria alla radice dell'ombelico, terra nella zona delle ginocchia, acqua nei piedi e etere di fronte.

157. La terra è dolce, l'acqua è astringente, il fuoco è pungente, l'aria è aspro ed etere è amaro.

158. La lunghezza del swara dell'elemento aria è otto angolare (larghezza del dito); dell'elemento fuoco quattro angulas; dell'elemento terra dodici angulas, e l'elemento acqua sedici angulas.

159. Se la swara scorre verso l'alto, esso indica la morte. Un flusso verso il basso indica tranquillità. Se scorre in maniera obliqua, è un buon tempo per sbarazzarsi di cattivi elementi. Il flusso in mezzo indica immobilità. L'effetto dell'elemento Akasha è moderato in tutti i tipi di lavori.

160. Durante il predominio dell'elemento terra è il momento per le azioni costanti; durante l'acqua per il lavoro in movimento; durante il fuoco per le azioni difficili; durante l'aria per le azioni dannose per gli altri.

161. Nessun lavoro dovrebbe essere fatto al momento del predominio dell'elemento etere come tutto disegna un vuoto in questo periodo. Tuttavia, yoga sadhana dovrebbe essere fatto senza alcuna altra considerazione in quel periodo.

162. Terra e acqua portano realizzazione, il fuoco porta la morte, l'aria porta distruzione, ma l'etere non porta alcun risultato. Questo dovrebbe essere noto al Tattva vadis (coloro che studiano gli elementi).

163. Quando i flussi di terra, che porta benefici permanenti, l'acqua porta il successo immediato, il fuoco e l'aria portano danno, l'etere non porta frutto.

164. Indicazioni del predominio dell'elemento terra nella swara sono il suo colore giallo, a bassa velocità, si spinge fino al mento con un suono pesante e leggero calore. Ciò fornisce il successo in tutti i tipi di lavori stabili.

165. L'elemento acqua swara predominante scorre verso il basso, è pesante suono, scorre con velocità è fresco e si estende fino a sedici angulas (in larghezza). Questo è adatto per l'esecuzione di attività di buon auspicio.

166. L'elemento fuoco swara predominante fluisce in un movimento circolare, è molto caldo, è di colore rosso, si estende fino a quattro dita di lunghezza, scorre verso l'alto ed è adatto solo per compiere azioni crudeli.

167. L'elemento dell'aria swara predominante è temperato, nero (o scuro) di colore, scorre in direzione obliqua e si estende fino a otto (angulas) dita di larghezza. Il suo nome è Pavana e determina il successo in azioni dinamiche.

168. Il Swara che porta le qualità di tutti gli altri elementi in modo equilibrato dovrebbe essere noto come (dominata da) Ambara, (cioè etere). Ciò fornisce successo a imparare lo

yoga.

169. L'elemento terra predominava swara è di colore giallo, di forma quadrangolare, dolce nel gusto e scorre nel mezzo, che si estende fino a dodici dita in larghezza, e fornisce il godimento.

170. L'elemento acqua ha predominato swara è di colore bianco, a forma di mezza luna, astringente nel gusto, umido, e il suo flusso si estende fino a sedici angulas in larghezza. Questo dona tutto il profitto e guadagno.

171. L'elemento fuoco predomina swara è di colore rosso, di forma triangolare, pungente nel gusto, scorre verso l'alto, radioso, e il suo flusso si estende fino a quattro angulas di larghezza.

172. L'elemento dell'aria predominava swara è di colore blu, di forma circolare, aspro nel gusto, scorre obliquamente, in modo altalenante e si estende fino a otto dita in larghezza.

173. L'elemento etere predominava swara è indistinguibile in colore, forma, il gusto e il flusso. E' anche onnipervadente e fornisce la liberazione. Tuttavia, in tutti gli altri affari è inutile.

174. Gli elementi della terra e dell'acqua sono di buon auspicio, l'elemento fuoco dà risultati contrastanti, e gli elementi di etere e aria sono infausti e causano la perdita e la morte per gli esseri umani.

175. L'elemento terra si estende da est a ovest, il fuoco risiede a sud, l'elemento dell'aria deve essere conosciuto per essere in direzione nord e l'elemento dell'etere risiede al centro in posizione obliqua.

176. Quando vi è una predominanza di terra o acqua nel swara lunare, o non vi è elemento fuoco nel swara solare, poi ci sarà il successo in tutti i tipi di lavoro se placidi o dinamici. Non vi è alcun dubbio.

177. Quando l'elemento terra fluisce durante il giorno o l'elemento acqua durante la notte, si ottiene profitto. Fuoco porta morte, distruzione di aria ed etere, in alcuni casi provoca la perdita a causa di incendio.

178. Gli elementi dovrebbero essere consultati in questioni riguardanti la vita, la vittoria, il profitto, l'agricoltura, le questioni di denaro (guadagno), le consultazioni (mantra), e le questioni relative alla battaglia (combattimento) e viaggi.

179. Durante l'elemento acqua il nemico arriverà; durante terra ci sarà la felicità; durante aria il nemico andrà via; durante il fuoco il nemico è lì per distruggere ed etere non ci saranno danni.

180. Durante l'elemento terra, la mente si orienta verso pensieri materiali. Durante l'acqua e l'aria, i pensieri relativi alla propria vita. Nel fuoco, i pensieri sono circa tesoro, ricchezza, ecc., etere, non c'è pensiero o preoccupazione, solo shoonyata (void).

181. Durante l'elemento terra fare molti passi; durante l'acqua e l'aria due passi; durante il fuoco quattro fasi; durante l'etere non camminare ovunque.

182. Nel swara destra, Marte, Sole, Saturno, Nettuno, risiedono rispettivamente nell'elemento fuoco, terra, acqua e aria.

183. Nella swara sinistra, la Luna risiede nell'elemento acqua, Mercurio nell'elemento terra, Giove l'elemento aria e Venere in l'elemento fuoco. Tutti questi sono sicuramente di buon auspicio per tutti i tipi di lavoro.

184. Terra significa Mercurio; acqua la Luna e Venere; fuoco il Sole e Marte; aria Nettuno e Saturno; ed etere di Giove.

185. Quando una persona è andata via e qualcun altro chiede di lui, se l'interrogante è sul lato del vostro swara solare attiva e Nettuno è l'elemento aria, significa che la persona è in movimento, il passaggio a un altro luogo.

186. Se la domanda è chiesta durante il dominio dell'elemento acqua, significa che la persona tornerà. Durante l'elemento terra significa che è bene ed è nello stesso luogo. Aria significa che ha lasciato quel posto ed è andato da qualche altra parte, e il fuoco significa che egli non è più in vita.

187. Nell'elemento terra gli affari mondani sono prosperi, l'acqua è un bene per il lavoro di buon auspicio, il fuoco è un bene per trattare con i metalli, e in etere non ci sono problemi o preoccupazioni.

188. Se durante il flusso di terra e l'elemento acqua, qualcuno domanda circa la condizione di una persona in un altro luogo, allora sai che la persona in questione sta vivendo una vita soddisfatta, la buona salute, l'amore degli altri, intrattenimento, la vittoria e piacere. Se vi è l'elemento fuoco o il vento, poi la persona è affetta da febbre con brividi o sonno eccessivo.

189. Se la domanda viene posta durante l'elemento dell'etere, la persona è alla fine della sua vita, o è già morto. Così, dall'elemento prevalente durante il periodo in cui viene chiesto questi dodici tipi di domande, il praticante di tattwa sadhana dovrebbe conoscere i risultati.

190. Gli elementi terra, acqua, fuoco e aria sono potenti a est, ovest, sud e nord rispettivamente.

191. O bella Parvati, dovrebbe essere noto che questo corpo non è altro che la combinazione dei cinque elementi (cioè terra, acqua, fuoco, aria ed etere).

192. Ci sono cinque qualità dell'elemento terra in questo corpo in forma di ossa, la carne, la pelle, nadi e capelli. Questo è stato detto sulla forza di Brahma jnana.

193. Seme / ovuli, sangue, midollo, urine e saliva sono le cinque qualità dell'elemento acqua. Questo è anche detto dai jnana Brahma.

194. La fame, la sete, il sonno, la lucentezza del corpo e la pigrizia sono le cinque qualità dell'elemento fuoco. Questo è detto dai jnana Brahma.

195. Correre, camminare, la secrezione ghiandolare, la contrazione e l'espansione del corpo sono le cinque qualità dell'elemento aria. Questo i jnana Brahma hanno detto.

196. La gelosia, la timidezza, la paura e la passione sono le cinque qualità appartenenti all'elemento etere. Questo è detto dai jnana Brahma.

197. Nel corpo l'elemento terra è di 50 palas (parti), l'acqua è di 40 palas, il fuoco è di 30 palas, aria 20 palas e etere 10 palas.

198. L'attività di terra assicura il successo a lungo termine; acqua dà risultati immediati; in aria il successo è magro; ma nel fuoco che ci sarà l'imbarazzo persino per un lavoro compiuto.

199. Terra ha cinque attributi, l'acqua a quattro, il fuoco a tre, l'aria a due e una l'etere. Questa è la conoscenza eterna e queste sono le proporzioni degli elementi.

200. Le diverse forme del swara che è dominato dall'elemento terra, ad esempio producendo un sibilo, rotto (non continuo), strappate e verso il basso, fornisce risultati in tutte le opere in base alla sua situazione.

201. L'elemento terra riguarda le stelle e le costellazioni (nakshatras) di: Dhanishta (Delphini), Rohini (Aldebaran), Jyeshtha (Antares), Anuradha (Scorpionis), Shravana (Aquitae), Abhijit (Vega) e Uttarashadha (Sagittari).

202. O cara, le costellazioni dell'elemento acqua sono: Poorvashadha (Sagittari), Aslesha

(Hydarae), Moola (Scorpionis), Ardra (Betelguese), Revati (Piscum), Uttarabhadrapada (Andromedae) e Shatabhishaj (Aquari).

203. O amata, le stelle e le costellazioni in questione con l'elemento fuoco sono: Bharani (Arietis), Krittika (Tauri), Pushya (Cancri), Magha (Regulas), Poorvaphalguni (Leonis), Poorvabhadrapada (Pegasi) e Swati (Bootis).

204. Le stelle e le costellazioni in questione con l'elemento aria sono: Vishakha (Librae), Uttaraphalguni (Lionis), Hasta (Corvi), Chitra (Virginis), Punarvasu (Geminorium), Ashwini (Castore e Polluce) e Mrigashirsha (Orionis).

205. Se un messaggero si siede o si trova sul lato del swara attiva e chiede domande a buon auspicio o infausti, tutti avranno un esito positivo e di successo. Ma se si trova sul lato del nadi bloccato, non vi sarà alcuna conseguenza, questo è certo.

206. Anche se l'espiazione scorre piena forza con la predominanza di elementi promettenti, sia attraverso il solare o la swara lunare, che non prevede successo, ma se vi è una combinazione di entrambi, allora dà tutti i tipi di successo.

207. Durante il periodo degli elementi di buon auspicio Sri Rama è stato vittorioso e Arjuna anche è stato vittorioso, ma tutti i Kaurava sono stati uccisi durante la guerra a causa degli elementi inversi.

208. Solo quei pochi che possiedono un cuore puro e buoni samskara da incarnazioni precedenti o con la grazia del guru ricevono questa conoscenza degli elementi.

209. Lam è il mantra seme dell'elemento terra. Si dovrebbe concentrarsi su questo elemento che ha un quadrato di colore giallo brillante, un odore gradevole e una luce dorata. Con questo si può ottenere leggerezza del corpo.

210. Vam è il mantra bija dell'elemento acqua. Concentrandosi su di esso e la forma di una splendente luna crescente, la fame e la sete può essere superata, e si può rimanere a lungo sott'acqua. Così si ha potere su l'acqua.

211. Colui che si concentra sulla Ram bija mantra dell'elemento fuoco situata in un brillante triangolo rosso può mangiare e bere quantità colossali di cibo, e sopportare il calore del sole o di incendio.

212. Yam, il mantra del bija l'elemento aria, dovrebbe essere meditata. E' circolare e blu o scuro. La persona che ha potere su di essa può muoversi attraverso l'aria, volare come un uccello (esperienza levitazione).

213. Per concentrazione sull'elemento dell'etere, che è senza forma e multicolore, si usa il bija mantra Ham. Attraverso queste pratiche è la conoscenza del passato, presente e futuro e il guadagno di prosperità, gioielli, gemme, etc.

214. Non c'è ricchezza maggiore della saggezza del praticante di scienza swara, perché la persona che agisce in base ai risultati di guadagni Swara è senza sforzo.

215. Devi disse: O Dio degli dei, Mahadeva, come fa questa grande scienza di Swarodaya a fornire conoscenza del passato, presente e futuro?

216. Ishwara ha detto: O bella, ci sono tre tipi di domande di buon auspicio o infausti relativi alla ricchezza, kala (cioè il tempo legato alla vita) e la vittoria che appartiene al passato, presente e futuro. Questa conoscenza di passato, presente e futuro si può avere solo con swara yoga e nient'altro.

217. Con il Tattwa solo, si possono distinguere eventi di buon auspicio / infausti, vittoria / sconfitta, abbondanza di cibo o di carestia. Così Tattwas sono detti essere la causa delle opere di tutte e tre.

218. Devi disse: Deva dei Deva, Mahadeva, o Dio di tutti gli dèi, in questo universo, che è il più grande amico degli esseri umani e ciò che è ciò per cui tutti i desideri possono essere soddisfatti?

219. Ishwara ha detto: Prana è il più grande amico, il prana è il più grande compagno. O uno a vista non vi è amico più vicino in questo universo di prana.

220. Devi disse: Come l'aria risiede nel prana, ed è il corpo in forma di prana? Come è il prana muovendo in Tattwas viene percepito dal yogi?

221. Shiva ha detto: Residenti nel centro di questo corpo, prana vayu è come una guardia. Entrando nel corpo (inalazione) si dice di essere lungo dieci indugia, di lasciare (espirazione) è dodici.

222. Al momento di camminare spetta ventiquattro indugia; correre, quarantadue; accoppiarsi, sessantacinque; dormire, un centinaio.

223. O Devi, prana è naturalmente dodici dita di lunghezza, ma mentre si mangia o vomito è diciotto.

224. Se uno yogi riesce a ridurre la durata del prana da un dito (su dodici dita), si ottiene i desideri, con una riduzione di due dita ottiene felicità, se ridotto di tre dita si ottiene l'energia dell'amore.

225. La riduzione della lunghezza di prana da quattro dita dà il potere qualunque cosa si dice, si avvera; cinque, la telepatia; sei, la capacità di levitare; sette permette all'uomo di muoversi con grande velocità.

226. La riduzione della lunghezza del prana da otto dita dà realizzazione degli otto siddhi (perfezioni); nove, il raggiungimento dei nove nidhis (ricchezze); dieci, la capacità di cambiare il corpo in dieci forme; undici, la capacità di rendere il corpo senza ombre.

227. La riduzione della lunghezza di prana da dodici dita permette di raggiungere lo stato di hamsa e bere il nettare della Ganga (per diventare immortale). Lo yogi che può riempire il suo corpo di prana dalle dita dei piedi alla testa, non ha bisogno di cibo e non ha alcun desiderio di mangiare.

228. Pertanto, il metodo di raggiungere tutti i tipi di successo attraverso il controllo del prana è stato descritto. Questa conoscenza viene solo attraverso istruzioni del guru, e nessuna conoscenza delle scritture è sufficiente.

229. Se per caso il swara lunare non scorre al mattino, o il solare, la sera, che verranno in vigore dopo mezzogiorno o mezzanotte.

230. Se si vuole combattere in un paese lontano, si dovrebbe seguire Chandra swara per la vittoria. Se si deve andare a combattere in un paese vicino, si dovrebbe iniziare a pingala. Passo in avanti con lo stesso piede come la swara attiva e fornirà ogni tipo di successo.

231. All'inizio di un viaggio, al momento del matrimonio o durante l'immissione in una città, e di buon auspicio per tutti i lavori la swara lunare, dovrebbe essere attivo al fine di ottenere il successo.

232. Se per fortuna le divinità che presiedono del corso nord e sud del sole, il giorno lunare e il giorno solare sono presenti con i loro elementi in swara, si può conquistare l'esercito nemico semplicemente trattenendo il respiro, e non ci sarà alcun ostacolo nel mondo spirituale del Signore Keshava

233. Uno che copre il petto con la sua stoffa e ripetutamente pronuncia la Raksha mantra Jivam (salvare la mia anima) durante la battaglia, sopravvive e anche conquista tutta la terra.

234. È opportuno viaggiare per scopi pacifici durante il flusso della terra o elemento acqua,

per le azioni difficili e dinamiche durante il flusso dell'elemento aria o incendi, e nessuno dei due durante il flusso dell'elemento etere.

235. La persona che detiene un'arma nella stessa mano come la swara attiva, che usa con la stessa mano, lo scopo e la lancia con la stessa mano, vince sempre la battaglia.

236. Uno che attira nel vāyu prana, mentre sale su qualsiasi veicolo e che mette il suo piede sulla parte superiore di esso ottiene il successo in tutti gli affari.

237. scorre sotto la piena influenza dell'elemento del caso, un swara vuoto offre il vantaggio materiale bellico verso il nemico, ma quando scorre piena forza, che aumenta il proprio potere di combattimento nella misura in cui si poteva conquistare la terra con una sola mano.

238. Quando il swara scorre con la nadi appropriata e la divinità che presiede e la direzione corretta sono sullo stesso lato, sono soddisfatti tutti i desideri.

239. Si deve inizialmente praticare mudra e poi iniziare a combattere. La persona che fa sarpa mudra ottiene successo senza dubbio.

240. Se tutti i combattenti coraggiosi con la voglia di lottare vanno in guerra sia durante la swara lunare o solare quando l'elemento aria è in vigore, allora è di buon auspicio. Se il Swara chiuso è seguito, invece, la distruzione assicura.

241. La battaglia dovrebbe avvenire sul lato in cui lo swara scorre. Così si vincerà senza alcun dubbio, anche se Indra si oppone.

242. Si dovrebbe andare (al campo di battaglia) dopo aver disegnato il prana fino all'orecchio sul lato della swara attiva mentre è attivo l'elemento dell'aria, conquisterà anche Indra, Re di tutti i Deva.

243. (Durante la battaglia) colui che protegge il lato (del corpo) corrispondente alla swara attiva, quando assalito dal nemico, diventa così forte che anche i nemici potenti non lo possono sconfiggere.

244. Durante la battaglia chi può fare un suono con il pollice e la parte superiore del primo dito, o la grande punta, può sconfiggere centomila combattenti.

245. Uno che vuole la vittoria e va in guerra durante il flusso di una ida o pingala quando l'elemento aria è attivo è in grado di proteggere (il suo esercito o paese frontiere) da tutte le direzioni, pur rimanendo fermo.

246. Se un messaggero deve parlare di un desiderio al momento dell'inspirazione, si realizzerà, O bella, ma al tempo di espirazione no.

247. Tutte le azioni relative a guadagnare, ecc. interrogati o spiegando, al momento di inalazione hanno successo. Durante l'espirazione si ottiene solo perdite.

248. Il Swara destra è di buon auspicio per gli uomini e la sinistra è di buon auspicio per le donne. Al momento della battaglia no swara (kumbhaka) è migliore. In questo modo, ci sono tre nadi e tre le direzioni di flusso.

249. Come può esserci alcuna conoscenza del swara senza cognizione di sillabe Ha e Sa? La ripetizione del mantra So–Ham e Ham–So porta sempre al successo.

250. Con l'inalazione pienamente attraverso la swara chiuso (mantenuta attraverso kumbhaka), si dovrebbe custodire la vittoria (a venire) attraverso il swara attiva. Questa strategia è necessario perché afflizione arriva sul lato della swara aperta e chiusa swara protegge sempre.

251. Se un messaggero chiede guerra, quando sia il lunare o swara solare è completamente fluida, che indica l'assenza di perdite. Ma se è chiuso, quindi la perdita (distruzione) è certo.

252. Se l'elemento terra è predominante al momento di una domanda su danni di guerra,

allora ci sarà una ferita nello stomaco; se l'elemento acqua predomina, poi le gambe saranno feriti; se l'elemento fuoco predomina, quindi le cosce vengono feriti; e se l'elemento aria predomina, saranno feriti alle mani.

253. Allo stesso modo, se l'elemento etere è in vigore, lesioni arriva alla testa. In questo modo, ci sono cinque tipi di lesioni secondo la shastra Swarodaya.

254. Se durante la battaglia dei flussi Swara lunari, il sovrano del paese di origine (l'invaso) è senza dubbio la vittoria. Se il Swara solare fluisce, poi l'esercito di un altro paese (l'invasore) è vittorioso.

255. In caso di dubbio circa la vittoria si dovrebbe verificare il flusso del prana nel nadi centrale (sushumna). Se sushumna scorre, poi c'è pericolo in battaglia.

256. Se una persona prende rifugio o fa la sua base nel corso di una battaglia nella direzione del swara attiva, poi si guadagna la vittoria; non c'è bisogno di dare un secondo pensiero.

257. Se il nadi lunare scorre continuamente al tempo della battaglia, il lato invasore guadagnerà la vittoria e il nemico (l'invasore) saranno anche catturati o tenuti sotto controllo.

258. Se durante la battaglia il flusso del swara solare diventa non continua o cessa, allora l'invasore otterrà vittoria. Questo è vero per i manavas (uomo), nonché per i deva (dei) e gli asura (demoni).

259. Uno che entra in guerra durante il flusso del suo swara lunare sarà catturato dal nemico. Se entra nel flusso di sushumna nadi, il nemico conquista il suo territorio. Se entra nel flusso del swara solare, poi si otterrà la vittoria.

260. Se ci si interroga circa l'esito di due guerre o di due fronti di guerra, quando il swara è completamente aperto, poi ci sarà la vittoria nella guerra (o al fronte di guerra), relativi alla prima domanda. Se il Swara è chiuso, allora ci sarà la vittoria nella guerra (o al fronte di guerra) di competenza del secondo quesito, non altrimenti.

261. Se si segue il completo swara al momento di andare in guerra, il nemico fuggirà. Se inizia al momento della swara chiusa, egli si troverà faccia a faccia con il nemico. Se si mantiene il nemico sul lato della sua swara chiusa, allora la morte del nemico è certa.

262. Quando la swara lunare è scorrevole, se la persona il cui nome è semplice e comune o contiene un numero di lettere pari arriva da quella parte guadagna la vittoria. Tuttavia, se l'interrogante è a destra, allora la persona il cui nome è insolito o ha un numero dispari di lettere è vittorioso.

263. Se la swara lunare scorre mentre c'è discussione, allora ci sarà un compromesso. Se il Swara solare fluisce, poi sapere che ci sarà la guerra.

264. Se la domanda è chiesta durante il dominio dell'elemento terra, poi i risultati saranno uguali per entrambe le parti; durante l'elemento acqua, l'interrogante vincerà; durante l'elemento fuoco, l'interrogante dovrà affrontare la distruzione o lesioni; e durante gli elementi aria ed etere, l'interrogante morirà.

265. Se fuori disattenzione o per qualsiasi altro motivo non si sa che swara scorre al momento di un'inchiesta sul futuro, una persona intelligente dovrebbe attentamente effettuare le seguenti operazioni:

266. Tenendo la mente ferma, rilasciare un fiore dalla mano. Il fiore cadrà verso il lato del swara scorre e quindi l'altro lato sarà quello vuoto.

267. Mentre in piedi o seduti, se la persona trae la sua vayu prana con piena concentrazione, che avrà successo in ogni ambito.

268. Quando si è fusa nel flusso di sushumna, quindi anche nei momenti più terribili (kala),

armi, serpenti, il nemico, malattia, un ladro, ecc, sono in grado di distruggere o lui causare sofferenza.

269. Una persona che, attraverso il prana vitale, stabilisce la divinità che presiede il vento e poi inizia attività relative a giocare con i dadi e si diverte, diventa sempre vittorioso.

270. Tutti gli altri tipi di potere sono inutili contro la forza della conoscenza del swara. Colui che ha questa conoscenza è sempre potente sia in questo mondo così come il successivo.

271. Alcuni possiedono la forza di dieci persone, alcune di un centinaio, alcuni dei diecimila, alcuni dei centomila e alcuni sono uguali in forza al re del paese. Ma la forza della persona che ha conoscenza della swara ha un tempo totale la forza di un centinaio di Indra.

272. Devi disse: Tu hai spiegato circa il successo in guerra tra gli esseri umani. Ma cosa succede se si deve affrontare la battaglia con il signore della morte (Yamaraja). Come gli esseri umani saranno vittoriosi allora?

273. Ishwara ha detto: Colui che medita su Dio con una mente ancorata e indisturbata e che sostiene l'oblazione del suo soffio vitale a kumbhaka (cioè ferma il suo vayu prana) ha rispettato i suoi desideri e guadagna immenso beneficio e la vittoria.

274. L'intero mondo delle forme ha origine da Dio senza forma. Con la pratica della oblazione come spiegato in precedenza (nel verso precedente), vera e propria conoscenza del mondo delle forme e l'informe supremo Signore viene istantaneamente.

275. Devi disse: O Maheshwara! È spiegato la tecnica per la vittoria nella lotta con gli uomini e la morte (Yamaraja). Ora, o Dio degli dei, gentilmente dimmi circa la scienza di stregoneria.

276. Ishwara ha detto: Se la swara lunare (della donna) è preso attraverso swara solare (uomo) e si mantiene nel suo jiva mandala (anahata chakra), quindi la donna sarà affascinata per tutta la sua vita. Questo è detto da asceti.

277. Se swara attiva della donna è detenuto dal swara attiva dell'uomo, e quindi la mette nel suo jiva mandala, controlla la donna per tutta la vita.

278. L'uomo che beve il swara sushumna della donna durante il periodo dell'ultima yama (tre ore) della notte quando la donna è addormentato mantiene il prana della donna affascinato.

279. Se, dopo il periodo del flusso di swara sushumna, si recita il mantra di otto sillabe Om Namō Narayanaya e immediatamente dà la sua swara lunare alla donna, lei sviluppa l'amore per lui.

280. Se, quando dorme o fare sesso o semplicemente abbracciare, l'uomo beve il swara lunare della donna attraverso il suo swara solare, quindi il suo fascino diventa affascinante come quella di Cupido.

281. Al momento del rapporto sessuale con una donna o anche durante il corteggiamento (dakshine), se attivo swara solare della donna è abbracciato da attivo swara lunare dell'uomo, e lui la incita subito di ricambiare la sua azione, allora può affascinare un centinaio di donne .

282. Quando i flussi Swara solari e le relazioni hanno luogo tre, cinque, sette o nove volte, o durante la swara lunare due, quattro o sei volte, la donna diventa incantata e sottomessa.

283. Disegno entrambi i suoi swara solari e lunari e sequestrare le labbra di una donna come un serpente, si dovrebbe baciare ancora e ancora lei, la bocca semiaperta a forma di loto.

284. L'uomo deve continuare a baciare la bocca di loto della donna fino alla piena tratto di prana fino a che non si addormenta. Più tardi, quando è il momento per lei di svegliarsi, dovrebbe baciarla sulla gola e gli occhi.

285. O Dea Suprema, seguendo questi metodi un uomo (amante) può catturare tutte le donne. Ma è il mio ordine che il metodo di stordimento non devono essere divulgate a

qualsiasi altra persona.

286. Se il quinto giorno dopo il ciclo mestruale, quando il swara solare dell'uomo e la swara lunare della donna scorre, che hanno rapporti sessuali, quindi un figlio sarà concepito.

287. Se la donna beve shankhavalli (un'erba) mescolato con latte di mucca, e sia l'elemento terra o l'acqua scorre, poi si dovrebbe pregare tre volte al marito di darle un figlio.

288. Quando, al termine del ciclo mestruale, la donna ha preso la suddetta bevanda dopo il bagno, poi l'uomo deve entrare in rapporti con lei. In questo modo un bel figlio maschio coraggioso come un leone nascerà.

289. Se un uomo mette il flusso delle sue nadi solari in sushumna della donna durante i rapporti, poi un figlio maschio storpio e deforme viene prodotto.

290. Se le relazioni si svolgono durante il giorno o la notte dopo un numero dispari di giorni dall'ultimo giorno di mestruazioni, e swara solare dell'uomo e swara lunare della donna scorrono, e sia l'elemento acqua o il fuoco è attivo, allora anche una donna sterile produrrà un figlio.

291. Se l'unione avviene all'inizio del periodo fertile quando swara solare dell'uomo e swara lunare della donna scorrono, quindi anche una donna sterile, avrà un figlio.

292. Se swara solare dell'uomo scorre all'inizio del rapporto all'inizio del periodo fertile della donna, e dopo l'eiaculazione sua swara lunare comincia a scorrere, allora non ci sarà nemmeno una bambola di legno nella loro destino.

293. Se uno di swara lunare scorre al momento di una domanda sulla gravidanza, il bambino sarà una ragazza. Il flusso del swara solare significa che sarà un maschio, e se entrambi swara flusso in sushumna ci sarà un aborto spontaneo.

294. Se l'elemento terra è predominante al momento della domanda, allora il bambino sarà una bambina; se l'elemento acqua è dominante, poi un ragazzo; se l'aria, poi una ragazza; se il fuoco, poi un aborto; e se etere, poi un bambino impotente nascerà.

295. Il Swara lunare indica una ragazza, un ragazzo solare swara, entrambi swara un eunuco. Ma se viene posta la domanda quando il messaggero è sul lato del pieno swara, poi un figlio sarà nato.

296. O bella, se l'interrogante arriva al lato del vacante (shoonya) swara, allora non vi sarà alcun bambino; se entrambi i swara scorrono, allora i gemelli nasceranno; se vi è un alternarsi di swara (cioè sushumna scorre), allora ci sarà un aborto spontaneo. Il conoscitore dei Tattwas deve sapere ciò che ho spiegato.

297. Se il concepimento avviene quando l'elemento aria è predominante, la prole sarà moroso; quando l'elemento acqua è dominante, sarà famoso in tutte le direzioni ed avrà una vita piacevole; quando l'elemento fuoco è dominante, non ci sarà o un aborto il bambino sarà di breve durata; e quando l'elemento terra è predominante, si godrà la vita materiale e di essere bello e ricco.

298. Se il concepimento avviene durante il predominio dell'elemento acqua, poi il figlio nato sarà ricco, felice e un fruitore della vita materiale, e la ricchezza sarà sempre con lui. Se il concepimento avviene durante il dominio dell'elemento dell'etere, allora ci sarà un aborto.

299. Se il concepimento avviene durante il predominio dell'elemento terra, poi un bel figlio nascerà, e sotto l'elemento acqua una figlia. Se si svolge sotto gli altri elementi, allora ci sarà un aborto o il bambino morirà poco dopo la nascita.

300. Se la swara lunare passa attraverso la swara solare o l'energia solare attraverso il lunare, allora si dovrebbe chiedere il parere di un guru in fretta, perché i Veda o tutti i Shastra non

saranno di alcuna utilità.

304. La nadi sushumna è crudele e malvagio in tutti gli affari e provoca dolore attraverso la distruzione del paese, le epidemie, la sofferenza e afflizione.

303. Se sotto la luna swara l'elemento fuoco o etere è presente, poi ci sarà grave carestia e sofferenza. Allo stesso modo, gli effetti delle Tattwas sull'anno completo, mese o giorno dovrebbe essere scoperto.

302. Al momento dell'inizio della swara luna, se l'elemento terra, acqua o aria è attivo, ci sarà prosperità causa abbondanza di grano.

301. Lo yogi esperto dovrebbe analizzare i cinque elementi nella mattina del primo giorno di Chaitra (marzo, aprile), Shukla paksha, quando il sole si muove verso il sud o nord, poi chiedere domande circa gli eventi del prossimo anno.

305. Il conoscitore dei Tattwas dovrebbe esaminare le differenze tra i swara al momento del passaggio del Sole nel segno dell'Ariete e dovrebbe prevedere i risultati di conseguenza per tutto l'anno per il bene del popolo.

306. Quando l'elemento terra o l'acqua è prominente, i giorni, i mesi e l'anno intero sarà prospero. Se l'elemento etereo, l'aria o il fuoco è presente, le condizioni saranno cattive.

307. Se al momento sopra (vedi sloka 305) l'elemento terra è attivo, ci sarà cibo abbondante, la prosperità del paese, buoni raccolti, abbondante pioggia e felicità.

308. Se il giorno di cui sopra (vedi sloka 305) l'elemento acqua scorre, ci saranno piogge sufficienti, abbondanza di cibo, libertà dalla malattia, la prosperità e le colture ricche.

309. Se l'elemento fuoco è scorrevole, quindi ci saranno carestie, la distruzione del paese, la distruzione delle coltivazioni di grano e precipitazioni scarse.

310. Se l'elemento aria scorre durante la transizione in Ariete, ci saranno problemi, calamità, la paura, le precipitazioni scarse e calamità naturali (come la pioggia in eccesso, topi, cavallette, uccelli, siccità, ecc).

311. Durante Mesha Sankranti (vedi sloka 305) se l'elemento etere è attivo, indica la desolazione a causa di colture scarse e la mancanza di prosperità.

312. Quando i flussi swara completi e gli elementi appaiono nel loro modo corretto, ci sarà prosperità causa buoni raccolti. Quando i swara solari e lunari flusso irregolare, quindi grano dovrebbe essere conservato perché ci saranno raccolti poveri.

313. Se l'elemento fuoco scorre nella swara solare o solo l'elemento etere è attiva, ci sarà un forte aumento dei prezzi entro due mesi, così si dovrebbe conservare il grano e gli articoli necessari.

314. Se la swara solare scorre durante la notte e la swara lunare al mattino e vi è una congiunzione di elementi etere, aria e fuoco, ci sarà una condizione infernale sulla terra.

315. Al momento della discussione, se il Tattva terra è attiva, quindi sappiamo che la malattia è il risultato di prarabdha karma (destino). Se l'elemento acqua è attiva, malattia è dovuta ad uno squilibrio dei dosha. Nell'elemento fuoco è dovuta ad un disturbo di dea Shakini o un errore ancestrale.

316. Se il messaggero avvicina sul lato chiuso e si siede sul lato che scorre, il malato sopravviverà, anche se in coma.

317. Se l'interrogante pone una domanda, mentre seduto sul lato del swara attiva, quindi il paziente, anche se soffrono di diverse malattie, sopravviverà.

318. Se la swara solare scorre e l'interrogante viene e dice parole terribili, il malato sopravviverà. I risultati saranno simili durante il flusso del swara lunare.

319. Se la figura del malato, come spiegato dal messaggero appare sullo schermo mentale dello yogi e swara si stabilizza, allora questo indica che il paziente sopravviverà.
320. Se il messaggero entra nel veicolo dal lato destro quando il swara lunare è fluida e fa una domanda (su una persona malata), seduti a bordo del veicolo, sarà sicuramente soddisfatto il suo desiderio.
321. Se la swara scorre verso il basso, al momento della discussione, per il paziente andrà tutto bene. Se la swara fluisce verso l'alto, allora il paziente andrà certamente al luogo di Yamaraja (morte).
322. Se l'interrogante è sul lato del swara chiuso, le parole sono confuse e la swara irregolare comincia a fluire, vengono invertiti i risultati.
323. Se il swara lunare è scorrevole e l'interrogante si trova sul lato del swara solare (cioè il lato destro), allora il paziente muore anche se seguito da centinaia di medici.
324. Se pingala è attivo e il messaggero fa una domanda da sinistra, quindi anche dopo aver protezione di Shiva il malato non sarà sopravvissuto.
325. Quando un elemento scorre in modo irregolare, esso indica la sofferenza causata dalla malattia. Quando due elementi scorrono irregolari, indica un cattivo presagio per i parenti e gli amici. Quando gli elementi fluiscono fuori ordine per un mese continuo, la morte è certa.
326. Sulla base del flusso di swara un saggio dovrebbero esaminare il momento della morte all'inizio del mese, quindicina e anno nello stesso ordine.
327. Questo corpo composto di cinque elementi è come una lampada di terra (deepaka) alimentata dall'olio di Shiva (prana) e la vita della persona è protetta dal vento e quella del sole (swara solare) si stabilizza.
328. Una persona che evita regolarmente swara solare per tutto il giorno (cioè dall'alba al tramonto), controllando il flusso respiro gode di una lunga vita.
329. La luna scende dal cielo (cioè bindu). Si dovrebbe nutrire i fiori di loto del corpo (chakra) con il nettare che fluisce dal bindu. Con la pratica completa di karma yoga e nutrimento dal flusso di nettare, si diventa immortale.
330. Colui che evita sempre il flusso di ida di notte, e pingala durante il giorno, diventa uno yogi perfezionato. A proposito di questo, non c'è dubbio.
331. Quando il flusso della swara scorre la notte e giorno attraverso una narice, la morte arriverà in tre anni.
332. Se la swara solare di una persona scorre ininterrottamente per due giorni consecutivi e notti, si dice dai conoscitori degli elementi che ha solo due anni di vita rimanenti.
333. Quando la stessa nadi scorre continuamente per un massimo di tre notti, a un anno è lasciato per lui vivere, i saggi dicono.
334. Quando la swara lunare di una persona scorre continuamente durante la notte e la swara solare durante il giorno, la sua morte sarà sicuramente in sei mesi.
335. Se, quando si guarda il riflesso del sole in acqua, si trova tagliato il disco del sole o mancante in direzione sud, ovest, nord o est, uno morirà entro sei, tre, due o uno mese, rispettivamente. Se si trova un foro al centro della riflessione, si morirà in dieci giorni. Se il sole è visto essere coperto con fumo, si morirà lo stesso giorno. I grandi saggi onniscienti hanno chiaramente parlato così circa la durata della vita.
336. Se uno viene a chiedere la salute di un malato indossa abiti rosso, zafferano o nero e ha denti rotti, la testa rasata, olio spalmato sul suo corpo, una corda in mano, guarda miserabile, è in lacrime, arriva sul lato sinistro, ha ceneri, tizzoni ardenti, un teschio, cappio o un pestello

in mano, o viene dopo il tramonto, è venuto in forma di Yamaraja per la persona malata (cioè il malato morirà).

337. Se il malato improvvisamente peggiora e all'improvviso si sente bene o i sensi diventano improvvisamente confusi, capire questi sono i sintomi di delirio.

338. descriverò separatamente e in breve i sintomi negativi di una persona malata quando si avvicina la morte, il cui corpo è diventato freddo e il temperamento è diventato innaturale.

339. Colui che è soddisfatto di un linguaggio volgare e si sente la felicità nel parlare parole errate e poi si pente di esso morirà presto, non c'è dubbio.

340. Uno la cui humkara (cioè espirazione forzata attraverso il naso con un suono forte di hum) è freddo e la cui phootkara (cioè forza che soffia attraverso la bocca) ishot come il fuoco è sicuro di morire pur di essere alla presenza di eminenti medici.

341. La persona che non riesce a vedere nemmeno davanti a lui: la sua lingua, il cielo, la stella polare, la Via Lattea, la Matrika Mandala (una particolare costellazione di stelle), Arundhati (una piccola stella vicino a una delle stelle del grande orso), la luna, la stella del mattino o al centro di un cerchio, sarà sicuramente morto entro un anno.

342. Uno che non può vedere il disco del sole che sorge (senza raggi), o il disco della luna, o il fuoco non vivrà oltre undici mesi.

343. Uno che sia in stato di veglia o in un sogno vede escrementi, urine, oro o argento in uno stagno non vivrà oltre dieci mesi.

344. Uno che non vede la luce di una lampada o oro strofinato su una pietra di paragone, o che vede tutti gli esseri viventi in forme deformate, non vive più di nove mesi.

345. Se una persona grassa diventa improvvisamente sottile o una persona magra diventa grasso, o se il suo scintillante carnagione dorata diventa improvvisamente agitato e nero, o la sua natura cambia improvvisamente dal coraggio di viltà, dalla pietà per empietà dal fermezza a volubilità, poi vivrà solo fino a otto mesi.

346. Se si sente dolore nel palmo della mano o alla radice della lingua, o se il sangue diventa nerastro, o se si sente troppo dolore verso il luogo dove si punge, vivrà fino a sette mesi.

347. Se le tre dita centrali non si piegano, se la gola diventa secca, e se sembra che vi sia perdita di memoria, chiedendo ancora e ancora domande, poi la sua morte arriverà in sei mesi.

348. Chi non ricorda nulla del passato sicuramente morirà in cinque mesi.

349. Uno i cui occhi non hanno palpitazioni ma ha dolore in entrambi è destinato a morire in quattro mesi.

350. Uno cui denti e lo scroto non provare alcun dolore (se premuto) sarà sicuramente morto in tre mesi.

351. Ora mi limiterò a descrivere in breve la scienza come indicato nel shastra Shiva con la quale si può calcolare la vicinanza o distanza dalla morte.

352. Andando da solo in un luogo solitario e mantenendo il sole di schiena, si dovrebbe concentrare la sua attenzione sulla zona dell'ombra della gola.

353. Poi si dovrebbe guardare verso il cielo pronunciando il mantra Hrim Parabrahmane Namah cento e otto volte, poi la forma di Shiva appare.

354. Si vedrà Shiva il cui aspetto è come il cristallo puro e che assume molteplici forme. Colui che pratica questo upasana per sei mesi diventa un re, e se continua a praticare per due anni, può diventare egli stesso il creatore, distruttore e onnipotente Signore.

355. Attraverso la regolare pratica costante diventerà il conoscitore di tutte le tre volte, Kalas,

(cioè passato, presente e futuro) e otterrà beatitudine assoluta. Nulla rimarrà inaccessibile a lui.

356. Lo yogi che vede nel cielo terso, sotto forma di Shiva come colore nero, sarà sicuramente morito in sei mesi.

357. Se la carnagione della forma di Shiva gli appare come il giallo, si soffre di malattie; se rosso, egli soffre di paura; se blu, si sottoporrà la perdita; e se multicolore, sarà raggiungere il successo o siddhi (poteri soprannaturali).

358. Se vede che i piedi, caviglie e la pancia non sono presenti sotto forma di Shiva, poi incontrerà la distruzione graduale, e quando vede entrambe le braccia mancanti, ci sarà sicuramente la morte.

359. Se vede che il braccio sinistro della forma di Shiva manca, poi la moglie senza dubbio morirà, e se vede che il braccio destro è mancante, quindi i suoi parenti moriranno, e in un mese morirà.

360. Se non vede la forma del capo, morirà entro un mese. Se non vede le cosce o spalle, morirà entro otto giorni. Se lui non vede l'ombra della forma a tutti, allora morirà quel momento.

361. Al mattino, si distinguono con il sole su una schiena e concentriamoci sull'ombra. Se le dita e le labbra sono mancanti, allora la morte sarà immediata. Uno che non è in grado di vedere la propria ombra si può aspettare la morte all'interno di un momento. Se non si vede le orecchie, le spalle, le mani, il viso, i lati o il petto, poi la morte può venire in mezzo secondo. Se l'ombra è senza testa e non si conosce il significato delle diverse direzioni, vivrà solo fino a sei mesi.

362. Se la swara solare scorre per sedici giorni di continuo, la morte arriverà entro la fine dei giorni pari del mese.

363. Se la swara solare scorre piena forza costantemente e la swara lunare non scorre affatto, la morte avverrà entro quindici giorni. Questo è detto dai saggi che hanno conoscenza del tempo.

364. Quando l'urina, escrementi e il vento sono tutti espulsi contemporaneamente, allora è un caso perso e lui sarà sicuramente morto entro dieci giorni.

365. Se il swara lunare scorre piena forza costante e swara solare non scorre affatto, morte si verifica entro un mese. Questo è detto dai saggi che hanno conoscenza del tempo.

366. Coloro che non vedono le stelle Arundhati, Dhruva, Matrika Mandala ed il cielo, la durata della vita è finita.

367. Nei sloka sopra la lingua rappresenta Arundhati, la punta del naso Dhruva, le sopracciglia i piedi di Vishnu e le stelle del Matrika Mandala (cioè le sette madri divine).

368. L'uomo sarà sicuramente morto in nove giorni se non è in grado di vedere l'ombra delle sopracciglia, in sette giorni, se non è in grado di sentire alcun suono, in cinque giorni, se non è in grado di vedere le stelle, in tre giorni, se non è in grado di vedere il suo naso e in un solo giorno, se non è in grado di vedere la sua lingua.

369. Se dopo la pressione con le dita agli angoli degli occhi e guardare con fermezza in uno spazio vuoto, non si vede alcun punto di luce, uno morirà entro dieci giorni.

370. La morte può essere scongiurata da bagno nei luoghi santi (tirtha), effettuando la carità, la penitenza, l'austerità o atti virtuosi, recitazione di mantra o preghiere, meditazione e yoga.

371. I disturbi dei tre umori (cioè vata, pitta e kapha), i fluidi primari e le escrezioni (dodici in numero) del corpo continuano a distruggerla. Ma il bilanciamento del vayu (vento) aumenta il

vigore e la forza.

372. Pertanto, il corpo deve essere protetto (cioè mantenuto sano) perché il corpo è il mezzo principale per l'esecuzione di doveri religiosi. Praticando yoga si devono rimuovere le malattie. I disturbi diventano incurabili a causa di non praticare e uccidono, senza lo yoga non c'è altro rimedio.

373. Non vi è alcuna paura della morte, anche in sogno a tali persone il cui cuore pulsare con l'incantesimo mistica della conoscenza eterna e senza precedenti del swara, che distrugge una moltitudine di ignoranza buio e li illumina come la luna piena.

374. Ida nadi è conosciuto come Ganga, pingala come Yamuna, e la nadi centrale (sushumna) come Saraswati, e il luogo della loro confluenza è conosciuto come Prayag.

375. In principio i mezzi per l'esecuzione delle pratiche è stato detto per generare fiducia. Ora lo yogi seduto nella posizione del loto dovrebbe praticare uddiyana bandha (cioè mantengono l'aria apana nell'ombelico).

376. Al fine di purificare i loro corpi lo yogi deve conoscere a fondo circa puraka (inalazione), kumbhaka (ritenzione) e rechaka (espirazione).

377. Puraka è responsabile per la crescita e l'armonia degli ingredienti essenziali del corpo, mentre kumbhaka migliora la conservazione della vita che viene eseguita dalla sospensione del respiro.

378. Rechaka distrugge tutti i mali della mente e impurità fisiche e il praticante raggiunge lo status di yogi. Così, dopo il completamento del rechaka il praticante dovrebbe rimanere stabile e ripetere la pratica sopra ritmicamente con profonda concentrazione.

379. Il saggio deve inalare attraverso la narice destra ed eseguire kumbhaka, mantenendo il respiro e prana nei limiti della loro capacità, e poi espirate attraverso la narice sinistra.

380. Uno che respira attraverso il canale destro (sole) quando è il momento per la sinistra (la luna) e poi respira attraverso il canale di sinistra quando è il momento per il giusto (cioè respirando attraverso il canale che non è attivo) vivrà finché la luna e le stelle esistono.

381. Uno che trattiene il nadi attiva che è proprio canale chiudendo la bocca (ingresso) e non rilasciando il flusso d'aria, certamente ringiovanisce.

382. Chiudere la bocca, narici, gli occhi e le orecchie con quattro dita e diventare consapevoli del Tattwa attiva. Questa è la piacevole shanmukhi mudra.

383. Tale un uomo che fa la conoscenza con i percorsi degli elementi praticando mudra shanmukhi acquisisce anche la conoscenza della forma, del movimento, il gusto, regione e attributo. La conoscenza Tattwas si ottiene anche attraverso la definizione di un rapporto intimo con loro attraverso la pratica regolare.

384. Lo yogi senza peccato non deve preoccuparsi di nulla. Liberandosi dalle impressioni inconsciamente lasciate sulla sua mente da azioni buone o cattive del passato, che quindi producono piacere o dolore, ottiene la vittoria sulla morte.

385. Il potere di conoscere il mondo intero è vissuto attraverso gli occhi della persona la cui mente diventa stabile in quel potere, anche per una yama (tre ore).

386. Poi la vita di una persona continua ad aumentare al ritmo di tre ghatikas ogni giorno, Shiva ha detto in tempi antichi in Shastra tantra, che è nella conoscenza nascosta di Siddha.

387. Yogi, seduto in padmasana, dovrebbero smettere il vayu apana situata nella regione anale, sollevare verso l'alto e poi fondersi con il prana vayu. Quando entrambi vayu raggiungono sushumna nadi, dovrebbero essere prese attraverso il Brahmarandhra e rilasciato nel percorso del cielo. Questo risultato è ottenuto solo da pochi beati che si

dedicano ai piedi di Shiva.

388. Lo yogi che conosce questo testo e canta ogni giorno mette fine a tutti i suoi dolori e sono soddisfatti i suoi desideri.

389. Chi è padrone della scienza swara ha Lakshmi (prosperità, fortuna) che vive ai suoi piedi, e lui è sempre e ovunque felice e anche fisicamente sano.

390. Proprio come Omkara è venerato da tutti i Veda e Surya (il sole) di Brahmana, l'uomo che ha avuto conoscenza della swara è adorato dalla gente di questo mondo transitorio.

391. Anche lakhs o centinaia di migliaia di elisir di lunga vita non possono eguagliare una persona che ha una conoscenza completa dei tre nadi e dei Tattwas.

392. Non c'è nulla sulla terra con cui si può rimborsare e non contenere il debito della persona che la conoscenza discriminativa delle nadi, swara e Tattwas e un insegnante anche di una lettera di quella conoscenza.

393. O Dea! Attraverso la conoscenza del Shastra Swarodaya, i dettagli e le previsioni sul swara, Tattwas, guerre, stordimento delle donne, il concepimento e la malattia può avere in mezzo kala (una piccola misura di tempo) solo.

394. Così la scienza della Swarodaya è stata fondata in questo mondo e si è propagato dagli yogi che avevano raggiunto la perfezione. La sua recitazione durante le eclissi lunari e solari e anche la sua semplice lettura fornisce siddhi.

395. Bisogna praticare la moderazione in cibo e del sonno, uno (il praticante di yoga swara) dovrebbe continuare a pensare e concentrarsi sul Paramatma, il Potere Supremo. Così Uno sarà. Così terminano gli shastra Swarodaya nella forma di un dialogo tra Shiva e Parvati. benedetto con il potere che tutto ciò che si percepisce che accadrà (avvererà).