

196. Zur welt der väter, zum monde, zum winde, regen, wasser und zur erde, der reihe nach, und gelangen wieder diese welt.

197. Wer nicht mit reinem geiste diesen doppelten weg kennt, der wird eine schlange, eine heuschrecke, ein inkt oder ein wurm.

198. Die ausgebreiteten füsse auf die schenkel legend, und die ausgebreitete rechte hand auf die linke, das gesicht ein wenig erhebend und auf die brust stützend,

199. Die augen schliessend, in ruhe verweilend, die ohren mit den zähnen nicht berührend, die zunge unbeweglich am gaumen haltend, mit verhülltem antlitz, ganz unbeweglich,

200. Alle sinne im zaume haltend, auf nicht zu niedrigem und nicht zu hohem sitze, vollziehe er zweifache oder dreifache athemhemmung.

201. Dann denke er an jenen herrn, welcher wie eine empfehlung im herzen weilt, er halte den geist an diesem fest, und übe sammlung des gemüthes verständig.

202. Verschwinden, erinnerung, schönheit, gesicht und gehör, die fähigkeit den eigenen körper zu verlassen und in jenen anderen einzugehen,

203. Schaffen von dingen nach belieben, sind die zeichen der vollendung der andacht. Wer in vollendeter andacht den körper verlässt, ist zur unsterblichkeit geeignet.

204. Oder wer den Veda studirt, seine thaten niedersetzt, im walde wohnt, unerbetene speise geniesst, wenigstens, der erlangt die höchste vollendung.