

38. Chapter 15 - Slokam 14

aham vaiśva:naro: bhū:thva:
 pra:nina:m de:hama:śrithah |
 pra:na:pa:na sama: yukthaha
 pacha:myannam chathur vidham ||

అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణీనాం దేహమాశ్రితః |
 ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధం ||

తా: నేను జఠరాగ్నినై సమస్త ప్రాణుల దేహమును ఆశ్రయించి ప్రాణాపాన వ్యాపార భేదములతో కూడిననాడనై నమలబడు, జుబ్బబడు, నాకబడు, త్రాగబడు నాలుగు విధములైన యన్నములను పకవము చేయుచున్నాడు.

I am the universal fire (of digestion) within the body of living beings. I am the air of life, outgoing (pra:na) and incoming (apa:na), by which I digest the four kinds of food (that are swallowed, that are chewed, that are licked and that are drunk).

The Dew of Essence

విశేషార్థము

Know how to eat – Make your life a worship.

తినే క్రమం తెలుసుకో - జీవనం ఉపాసనగా మలచుకో.