V.78 Vasištha mluví o pohybu prány.

VASIŠTHA pokračoval: Ó Rámo, točíme-li hořící větévkou, vytváříme iluzorní ohnivý kruh. Podobně se tu v důsledku chvění a vibrací, které vznikly ve Vědomí, objeví iluzorní projevený svět. Vědomí a jeho vibrace jsou neoddělitelně spojeny, podobně jako jsou spojeny sníh a jeho bělost, semínko a olej, květina a její vůně nebo oheň a jeho žár. Popisovat je jako oddělené věci je mylné. Mysl a pohyb myšlenek jsou neoddělitelné. Ukončení jednoho znamená i ukončení druhého.

Ó Rámo, jsou dvě možnosti, jak ukončení myšlenek dosáhnout. Jednou možností je *jóga*, jež zahrnuje zastavení pohybu mysli, a druhou je cesta poznání, která zahrnuje poznání Skutečnosti.

Energie, která koluje v těle v energetických drahách či kanálech zvaných *nádí*, je obecně označována jako *prána* neboli životní dech. Tato energie má podle toho, jakou má funkci a umístění v těle, různé názvy jako *prána* či *apána*.[8] *Prána* je neoddělitelně spjata s myslí, přičemž myslí se rozumí vědomí, jež se v důsledku pohybu *prány* zabývá myšlením. Pohyb myšlenek v mysli vzniká z pohybu *prány* a tento pohyb vzniká z pohybu myšlenek ve vědomí. Mysl a *prána* jsou vzájemně závislé tak jako vlny a proud vody.

Mudrci praví, že mysl neboli *čitta* znamená pohyb *prány*, a proto zastavením pohybu *prány* se utiší mysl. Když se mysl vzdá pohybu myšlenek, zmizí iluzorní projevení světa. Pohyb *prány* se zastaví v okamžiku, kdy v nitru člověka ustanou všechny naděje a touhy, a to v důsledku opravdového a upřímného následování rad mudrců a svatých textů, rozvíjení nezaujatosti z předchozích životů, snahy provádět kontemplaci či meditaci a dosažení stavu oddanosti jediné Pravdě jednobodovým zaměřením mysli.

Pohyb *prány* lze též zastavit dechovým cvičením, prováděným o samotě, nenásilně a tak, aby nepřivodilo bolest, nebo opakováním posvátné slabiky *Óm* spojeným s uvědoměním si jejího významu, kdy vědomí dosáhne stavu podobného hlubokému spánku. Výdech neboli *réčaka* zbavuje tělo nečistot, *prána* se pohybuje volně v prostoru a mimo kontakt s tělem lze pohyb *prány* zastavit. Nádech neboli *púraka* naplní vnitřek těla a při zastavení dechu lze pohyb *prány* zastavit. Zádrž dechu neboli *kumbhaka*, kdy je dech zadržen na dlouhý čas, může opět pohyb *prány* zastavit. Podobně k zastavení pohybu *prány* vede uzavření dechové trubice špičkou jazyka, kdy *prána* proudí ke korunní *čakře*, dále provádění meditace, při níž ustane pohyb myšlenek, zadržení vědomí pevně v bodě dvanáct palců nad špičkou nosu, zadržení *prány* mezi obočím, tedy v bodě třetího oka zvaného *ádžňá*, či

8 Životní energie, životní dech neboli *prána* se dělí na pět dechů, kterými jsou *prána*, *apána*, *udána*, *vjána* a *samána*. (Pozn. překl.)

naprosté zastavení pohybu myšlenek a psychických podmíněností pomocí dlouhodobé meditace na prostor v srdečním centru zvaném *anaháta*.[9]

9 Významný energetický bod v těle, v němž se nachází jakýsi vír energie, se nazývá *čakra*. Mezi sedm nejdůležitějších patří kořenová *múládhára*, sakrální *svádhišthána*, solar plexus *manipúra*, srdeční *anáhata*, krční *višuddha*, třetí oko *ádžňá* a korunní *sahasrára*. (Pozn. překl.)