V.79 Ráma se dotazuje na pojem srdce.

RÁMA se zeptal: Pane, co je to srdce, o němž jsi mluvil?

VASIŠTHA pokračoval: Ó Rámo, mluví se tu o dvou aspektech srdce. Ten jeden je třeba si osvojit a druhým se zabývat není třeba. Není třeba se zabývat srdcem jakožto částí fyzického těla nacházející se na určitém místě těla. Srdce, které je třeba si osvojit, má povahu čirého Vědomí, je uvnitř i vně těla a není ani uvnitř ani vně. Je to podstata, v níž se jako v zrcadle odráží vše ve vesmíru. Je to pokladnice veškerého bohatství. Srdcem či podstatou všech bytostí je samo Vědomí, a nikoli kus masa, který lidé srdcem nazývají! Pohyb *prány* ustane, když mysl osvobozená od všech podmíněností splyne s čirým Vědomím.

Zastavit pohyb *prány* lze kteroukoli z rozličných metod, které různí učitelé doporučují. Tyto metody *jógy* přinesou žádoucí výsledek, pokud nejsou prováděny silou. Jestliže se člověk v jejich provádění pevně ustálí a dojde u něho k posílení nezaujatosti a k úplnému odstranění psychických podmíněností, přinese to výsledek ve formě zastavení pohybu *prány*.

Během cvičení může člověk k zastavení pohybu *prány* použít *adžňá čakru* neboli třetí oko, patro úst, špičku nosu či vrcholek hlavy dvanáct palců nad špičkou nosu, zvaný Brahmův otvor neboli *brahmarandhra*. Vytrvalým cvičením může člověk dosáhnout toho, že se špička jazyka dotkne čípku na patře a pohyb *prány* se zastaví. Pochopitelně se všechna tato cvičení mohou jevit jen jako rozptylování, ale jejich neustálým opakováním člověk dosáhne toho, že rozptýlenost zmizí. Pouze vytrvalé cvičení povede k tomu, že se člověk osvobodí od utrpení a zakusí blaženost Já. Ó Rámo, prováděj *jógu*, a jakmile cvičením zastavíš pohyb *prány*, pak jediné, co zůstane, je konečné vysvobození neboli *nirvána*. Ve stavu *nirvána* je vše, z něj je vše, *nirvána* je vše a je všude. V něm není projevený svět, svět není z něj a ani se mu nepodobá. Ten, kdo je ustálen ve stavu *nirvána*, je osvobozen za života.

Ten, kdo cvičením *jógy* ustálil svou mysl v klidu a míru, má pravé poznání Skutečnosti. Poznat Skutečnost znamená pochopit, že nejvyšší Já je bez počátku a bez konce a že nesčetně objektů není ve skutečnosti nic jiného než Já. Mylné chápání vede k novým zrozením. Pravé poznání znamená konec dalších zrození. V pravém nazření Skutečnosti není vztah subjektu a objektu, neboť nejvyšší Já je zároveň tím, kdo poznává, poznáváním i tím, co je poznáno. Rozdělování je nevědomostí. Jakmile se objeví přímé nazření, není tu omezení ani osvobození. Spočine-li mudrc ve svém Já s myslí pevně ustálenou v Já, jaké potěšení by ho mohlo poutat ke světu?