V.92 Vyhasnutí mysli není možné bez vhodných metod.

RÁMA se zeptal: Svatý muži, řekni mi, prosím, jak může člověk rychle zničit všechna semínka neklidu a dosáhnout nejvyššího stavu?

VASIŠTHA pravil: Ó Rámo, semínka utrpení lze ničit jedno po druhém. Pokud se však dokážeš zbavit všech sklonů a podmíněností najednou a díky vlastnímu úsilí spočineš třebas jen na okamžik ve stavu čirého Bytí, pak budeš v tomto nejvyšším stavu okamžitě ustálen. V nejvyšším stavu spočineš také rozjímáním o neomezeném Vědomí, ale vyžaduje to větší úsilí.

Rozjímat nelze o objektech zakoušení, neboť ty existují pouze ve Vědomí, v Já. Budeš-li však v rozjímání usilovat o to, aby ses zbavil sklonů a podmíněností, tedy myšlenek, představ a zvyků, pak v jediném okamžiku zmizí všechny tvé omyly a slabosti. Nicméně tento způsob je obtížnější než ten, který jsem popsal dříve. Dokud není mysl osvobozena od pohybu myšlenek, je obtížné zbavit se podmíněností, a platí to i naopak. A pokud neustanou podmíněnosti, nemůže být pochopena nepodmíněná Skutečnost, a platí to i naopak. Není-li pochopena Skutečnost, nepřestane mysl fungovat, a platí to i naopak. Pochopení Skutečnosti, utišení mysli a ukončení podmíněností jsou věci velmi úzce propojené, a je proto nesmírně obtížné poradit si s nimi jednotlivě a odděleně.

Ó Rámo, všemi silami, všemi prostředky usiluj o to, aby ses zbavil touhy po potěšení, a všechny tři metody přitom použij naráz. Budeš-li tyto tři způsoby praktikovat po určitou dobu současně, přinesou své ovoce, jinak nikoli. Ó Rámo, velmi dlouho byl projevený svět mylně zakoušen jako skutečný. Aby to bylo možné překonat, je třeba vytrvale praktikovat všechny tři metody najednou.

Mudrci prohlašují, že zbavit se sklonů a podmíněností nebo ovládnout pohyb *prány* má obojí stejný výsledek. Člověk by měl obojí provádět současně. *Pránu* lze ovládnout cvičením dechu zvaným *pránájáma* a zaujetím určité pozice těla, jež se nazývá *ásána*, a to pod vedením *guru* nebo pomocí návodů ve svatých textech. Pokud v mysli člověka nevyvstane touha, chtění ani nechtění, přestože má člověk objekty tužeb přímo před sebou, lze z toho usoudit, že psychické podmíněnosti začaly slábnout. A čím více narůstá poznání, tím více slábnou podmíněnosti. Pak se mysl zcela utiší.

Vyhasnutí mysli není možné bez vhodných metod. Poznání Já, společnost mudrců a světců, oproštění se od sklonů a podmíněností a ovládnutí *prány*, to vše jsou prostředky k překonání mysli. Opominout tyto metody a namísto nich se věnovat silovým cvičením *hatha jógy*, odříkáním, poutím, obřadům či rituálům, je ztrátou času. Poznání Já tě naplní radostí. Pouze člověk poznání žije doopravdy. Ó Rámo, dosáhni Sebepoznání, dosáhni poznání Já.