

Personlig vekst og møte verden som den er (15 sider)

Å følge sin egen livsvei og Natur – Svadharma.....side 1

Karma og dharma yoga – arbeide med seg selv.....side 1

Vi kan ikke omgå vårt forhold til det totale.....side 2

Behovet for ledsagende oppmerksomhet til psykologisk vekst.....side 3

Personlig veksts relativitet.....side 3

Personlig utvikling og visjonen.....side 4

Dharma og verdier.....side 4

Universelle verdier og Dharma.....side 5

Universelle verdier er ikke absolutte, men relative.....side 5

Hva er Dharma – Verdienes verdier.....side 6

Fri vilje baserte kjerneverdier.....side 8

Upasana Yoga Dharma – Disiplinsverdiene.....side 8

1. Kultivere disse verdiene – Kunnskap.....side 9

2. Transformere disse verdiene og anvende den motsatte verdien.....side 9

Gunaer og Verdier – Triguna Vibhava Yoga Dharma.....side 10

Å møte verden som den er og overgi seg til Det Totale Sinnet eller Ikke-dualistisk hengivenhet – Isvara Pranidanam.....side 12

Emner, som du også kan fordype deg i som er relevant til bloggen utenom de som har blitt nevnt allerede i bloggen er.....side 15

Å følge sin egen livsvei og Natur - Svadharma

Kraften til å holde på sin egen natur/ livsvei (svadharma på sanskrit). Det betyr at du ikke lengre prøver å fikse på verden, deg selv eller en annen person. De fleste i verden ønsker at dem selv, verden og alle andre er forskjellig fra det de er og en føler seg dydig. En av baksidene ved dyder, ønske om å gjøre verden til et bedre sted, fordi en skal føle seg bedre eller føle seg mer fullstendig.

Å gjøre en forskjell er det veldig mange som er opptatt av. Vedanta sier at en bør stoppe å gjøre en forskjell, fordi du prøver å fikse på verden, deg selv og andre mennesker. Fordi det er ikke noe galt med deg selv eller verden. Det er ikke noe galt med den personen du tror du er. Du er verken en dårlig eller god person. Du er en person. Du har ikke skapt denne personen. Du er ikke ansvarlig for dette. Du er ansvarlig for å akseptere denne personen. Det er alt du kan gjøre.

Den personen du liker eller misliker er gitt deg. Det er et problem når man ikke liker den personen man er. Svadharma (min natur) betyr at jeg har akseptert den personen jeg er. I den spirituelle verden snakker en om å overskride eller ødelegge den personen. Du må dra til en høyere tilstand og stoppe å tenke. De sier at denne personen er ditt problem. Flere guruer eller spirituelle ledere som tjener en del penger på denne tanken om at det er noe galt med deg. Vedanta sier det motsatte: Det er ikke noe galt med deg og den personen du er gitt. Problemet er at du ikke liker den eller ikke.

Hva er poenget med å like eller mislike personen? Det har ikke noe med den vi egentlig er. Jeg har ikke valgt denne personen med sine kvaliteter. Jeg kan bare akseptere den. Det er hva svadharma (min natur) er. En objektiv, klar og moden holdning. Å akseptere meg selv er også kjærlighet.

Karma og dharma yoga – arbeide med seg selv

Selv om Selvet er handlingsløs, er individet en del av Skapelsen (Manifestasjonen), og må bidra til Skapelsen. En viss grad av deltakelse er obligatorisk: det er derfor vi ikke bare er blitt gitt persepsjonsorganer, men også handlingsorganer. Deltakelsen skjer i form av handling som må bli gjort, med andre ord å følge dharma.

Moderne spirituelle lærere har en tendens til å hoppe over delen som har med obligatorisk arbeide. Det er lite snakk om dharma eller karma yoga, fordi det frister ikke akkurat den vanlige spirituelle søkeren.

Ifølge disse listige spirituelle gründerne sine pakker er de bare saftige elementene av undervisningen for å selge deres bøker og workshops. Mennesker ønsker generelt sett ikke høre at kvalifikasjoner er nødvendig og at de må jobbe hardt for å få undervisningen til å virke. I dagens samfunn ønsker vi alle og forventer umiddelbar tilfredsstillende. Uheldigvis, det å hoppe over noe fungerer ikke med Vedanta. Det kan gjøre det om sinnet er ekstremt rent til å begynne med, men slike sjeler er uvanlige. Bortimot alle som lever i dag er forvirret og i den forvirrede verden med sine endeløse distraksjoner: Iphoner, dingser, sosial media, Netflix og porno kan trygt anta at de enda ikke har en rolig, rensert sinn av en yogi.

Derfor burde alle starte ved begynnelsen av, ved å adoptere karma yogainstilling og følge dharma for å nøytralisere sinnets utadvendte tendenser. Som med alt i livet, må du erfare det. Du vet når karma yoga jobber, fordi du vil se resultatene for deg selv. Som Swami Chinmayananda sa: «Når sinnet er blitt rent av dets begjær-bølger, må det nødvendigvis bli mer og mer rolig og fredfullt. Når intellektet er rensert, som betyr å være immun mot begjær, som reflekterer sinnets preging av intellektet, kan det ikke ha noe uro. Det sentimentale og følelsesmessige livet av en som har kontrollert begjærslusene blir automatisk temmet og rolig.

Med karma yoga, erfarer du et skifte fra avhengighet av objekter for lykke til avhengighet til Det Totale Sinnet for lykke. Begjærets urenheter og uvilje blir smeltet bort når du overgir deg til et liv av selvmestring og hengivenhet. Alle dine handlinger er viet til Det Totale Sinnet og utøvd for dharma, for det Totales beste, istedenfor personlig vinning. Du aksepterer uansett hva slags resultater Det Totale Sinnet deler ut med sinnsro, fordi ditt sanne mål er å kultivere et fredfullt og rent sinn. Et slikt sinn, når opplyst av selvkunnskapens alkymi, skifter igjen fra avhengighet til Det Totale Sinnet til sann Selvavhengighet, og du kjenner deg selv som ett med hele Skapelsen.

Vi kan ikke omgå vårt forhold til det totale

Mange studenter av Bhagavad Gita og Vedanta forstår ikke viktigheten av å relatere til årsaken for vår personlig utvikling. De vurderer at deres hovedjakt er å oppdage den grenseløse Jeg-naturen. Siden både årsaksstatusen (Det Totale Sinnet) så vel som sinnets natur er relative i natur, trenger vi ikke å ta hensyn til dem.

Hvis vi forsøker å unngå eller omgå personlig vekst, vil ikke vår jakt være fullstendig, verken på det kognitive eller på det emosjonelle nivået. På det kognitive, kan vi ikke hevde at vår gransking i virkelighet og på samme tid ignorere gransking i årsaksnaturen og vårt forhold til den. Å være i kontakt med virkelighet kan ikke være delvis, som betyr å leve til hva som er hele tiden. Slik som bølgen ikke kan unngå dens relasjon med havet eller det totale, kan ikke individet overse dets forhold med årsaken, fordi begge løser seg opp til slutt i den ene grenseløse bevissthet. Å leve i virkeligheten betyr at vi må sette alt der de hører hjemme. Det er hva vi kaller kunnskap.

For det andre, på det emosjonelle nivået, å si at vi er grenseløs bevissthet hjelper oss ikke å utvikle som et menneske. Å forstå at Jeg er grenseløs bevissthet gjør ikke nødvendigvis at vi undersøker vår etikk eller vår atferd: Ei heller gir det oss veiledning for vår transformasjon. Vi finner oss selv i et univers hvor vi må samhandle, kommunisere og handle. Vi kan ikke si at Jeg er bevissthet, i motsetning fra kropp-sinn-sanse komplekset; derav ingen regler eller normer for å samhandle med andre gjelder meg. Hva en må huske på er at den tilsynelatende verdenen krever et passende respons fra vår side. For å respondere passende, trenger vi modenhet. Vi trenger å forstå en hel del fra livet før vi blir skikket til å holde på den endelige visjonen med klarhet. Denne modenhet kommer ikke automatisk. Vi trenger å sette i gang prosessen av selvutvikling og jobbe med den.

Vår oppfatning om at vi er individer er så sterkt at det å gi slipp på det trenger vi å oppdage forbindelsen med det totale. Bare å være oppmerksom på årsaken er ikke nok. Veksten som Bhagavad

Gita snakker om inneholder verdsettelsen av Det Totale Sinnet, som en storslagen orden, som gjennomtrenger universet inkludert vår eksistens og hvert aspekt av vårt liv.

I tillegg, finner vi mennesker oppfinnsomme måter å rettferdiggjøre å opprettholde de samme etablerte trossystemer og holde på våre gamle atferdsmønstre. Vi kan forvrengte at vi lærer for å overbevise oss selv om at vi forstår, at vi utvikler oss. Vi kan skape en slags komfortsone uten å virkelig endre på mye grunnleggende. Å bringe Det Totale Sinnet inn i våre liv er kritisk. Kontinuerlig vilje til å se i oss selv og utfordre våre eksisterende forståelsesmodeller er avgjørende til vår transformasjon.

I Bhagavad Gita underviser Lord Krishna Arjuna at Jeg er grenseløs bevissthet, som er altgjennomtrengende. Kan Arjuna bruke undervisningen av grenseløs bevissthet til å ikke krige? Kunne Arjuna si at siden Jeg er grenseløs bevissthet, vil jeg ikke gjøre noe? Nei. På samme måte er våre handlingsvalg krevd forskjellige sett av kriterier til oss for å vurdere den situasjonen og gjøre passende valg. Til det, må vi bruke vår årsaksforståelse og vårt forhold til det. Et intelligent nettverk forbinder alle sammen. Den leverer infrastrukturen på en slik måte at symbiotiske handlinger kan skje. Vi må få oss til å tenke på at den bevisste årsaken, som forbinder oss med alt annet i universet.

Det Totale Sinnets lover er slik at hvis vi ikke har håndtert våre grunnleggende problemer, vil situasjoner fortsatt dukke opp i våre liv som vil drive oss til å oppdage våre forvrengninger og håndtere med våre dysfunksjonelle atferd og korrigere dem slik at vi kan gjøre framskritt i våre emosjonelle liv. Ofte ignorerer vi ledetråder og vi fortsetter å oppføre oss på en uansvarlig måte og vår subjektivitet dukker opp eller til og med forsterker. Forståelsen av vårt forhold til Det Totale Sinnet og innlemme den forståelsen i våre atferd er essensielt til å unngå mer komplikasjoner og stress i livet.

Behovet for ledsagende oppmerksomhet til psykologisk vekst

Å korrigere denne grunnleggende visjonen om vår virkelige natur er ikke så enkelt. Hvis det er et rep og på grunn av manglende lys, ser Jeg at det er en slange, kan mine usanne konklusjoner bli fjernet av noen som gjenkjenner virkeligheten. Personen må bringe med seg fysisk lys, slik at konklusjonen om at det er en slange, er korrigert for alltid. Ved å kjenne virkeligheten, vil våre frykter umiddelbart forsvinne. Å korrigere feilaktige oppfatninger av vår begrensning er mer komplekst enn vi aner. Hva som gjør det så vanskelig er det komplekse vevet av subjektiviteter, som filtrerer hvert aspektre av mitt liv. Det er en lang prosess og det krever selvfølgelig en bevisst anstrengelse og forpliktelse.

Personlig veksts relativitet

Vi trenger å strebe etter selvutvikling og være oppriktig i vår spirituelle jakt, men på samme tid trenger vi å unngå å bli besatt av selvperfeksjon. Sinnet er et fantastisk instrument, som hjelper oss til å oppnå kunnskap og uttrykke følelse. Bhagavad Gita underviser oss imidlertid at tankene, som utgjør vårt sinn endrer seg hele tiden. Derfor er det urealistisk å sette mål om at vi vil aldri igjen vil ha en upassende tanke eller følelse.

Poenget med sinnets relativitet kan også være verdsatt gjennom å huske betydningen av ordet mithya. I den empiriske verdenen hvis virkelighet er mithya, kan vi ikke finne absolutt perfeksjon. Vi kan ei heller forvente at sinnet bare skal inneholde spesifikke tanketyper, ei heller kan vi finne en årsak for hver tanke som dukker opp. Ja, vi trenger å fortsette å jobbe med sinnets klarhet, men til slutt må vi oppløse alle våre begrensninger og hjelpeløshet i oppdagelsen av Det Totale Sinnets orden. Som med alt som er mithya, når vi går inn i årsakene bak sterke følelser, finner vi oss selv i å gå videre og videre og det er ingen slutt på dem. Til slutt må vi oppløse det i Det Totale Sinnet (Isvara).

Vi kan si at på tross av å forsøke veldig hardt å komme over vår lidelse, kommer lidelsen tilbake om og om igjen. At vi må erfare denne følelsen for en bestemt tidsperiode er også en del av orden. Sammenhengen av tidligere hendelser og følelser, som lidelser stammer fra er for mange og for komplekse for oss til å være i stand til å favne hele arbeidet av vårt sinn. Vi må slappe av i bevissthetsens tilstedeværelse av den storslagne ordenen og la disse følelsene gradvis avta i deres eget tempo.

Swami Dayananda brukte å si at hvis vi var redd av vår frykt, ville vi aldri være i stand til å komme over frykten. Eneste måten vi kan bli fullstendig fri fra frykt er å akseptere og hilse den velkommen. Vi kan si at Jeg omfavner frykten, Jeg er ikke redd for å erfare frykt. Å gjøre det aksepterer vi hver følelse som en del av ordenen og vi oppnår kognitiv rom med referanse til vår frykt. På denne måten kan vi takle frykten objektivt og frykten vil forsvinne naturlig siden den vil miste dens kraft til å ryste oss.

Vi må ha nok klarhet og ro hvis vi skal oppnå evnen til å sette pris på hvor langt en skal gå inn og finne årsak til å endre vår måte å se på ting. Slik som den utvendige verdenen ikke kan bli favnet fullstendig, det samme med vårt indre liv kan ikke bli favnet fullstendig. Eneste måten å løse det på er å verdsette at alt som er her er Det Totale Sinnet.

Til slutt vil vi finne absolutt ro gjennom bare den andre dimensjonen av denne undervisningen, som avslører selvet, Jeg som totalt fri fra alle sinnets preginger. Denne prosessen av å bringe tilbake inn i vår bevissthet igjen og igjen, Jegets ultimate virkelighet, som er forskjellig fra vår sinnsmodus, blir kalt for nididhyasana. Det må være en fin balanse mellom å håndtere våre følelser på det emosjonelle nivået ved å se på årsakene og prøve å gjøre om ens forvrengte syn; og på den andre siden å se den ultimate virkeligheten av vår eksistens totalt fri for lidelser. Bare når følelser er håndtert på det emosjonelle nivået er vi klar til å se den emosjonelle livets relativitet og dvele i den ultimate virkelighetsvisjonen. Ved å repetere til en selv at vi ønsker å bli fri fra alle begrensninger har ikke større verdi enn ønsketenkning.

For at vår nye visjon skal virke for oss og bringe med seg endringer på en måte vi lever på, trenger vi å ytterligere analysere den overordnede ordensideen og forsøke å bryte dette store konseptet inn i biter. Dette betyr å plukke ordenens kunnskap ytterligere, å se nyanser og se dens anvendelse i en spesifikk livssituasjon. Ingen livsaspekter kan forbli uberørt av Det Totale Sinnets forståelse, som betyr oppdagelse av ordenen og av tiltro.

Personlig utvikling og visjonen

Noen oppdagelser kan endre våre liv på en grunnleggende måte. For eksempel, har oppdagelsen av penicilin økt forventet levealder betydelig. Mange tidligere uheldelige livstruende sykdommer kan nå bli forhindrede eller kurert med vaksiner. Men til tross for betydelige utvikling med tanke på menneskets helse, og mange andre disipliner, har ikke vitenskap og astronomiske oppdagelser av det siste halve århundret endret måten vi ser på verden og vår plass i den. For eksempel, har kvantefysikk vist at verden ikke er så begripelig som vi en gang tenkte; men har ikke gjort oss mindre materialistiske, fordi vi har ikke stoppet opp til å tenke over innvirkningen slike oppdagelser har på vår verdensvisjon. Istedenfor å innlemme dem i våre liv har vi holdt dem separat og fortsatt tenkt at de ikke er relevante.

På samme måte krever visjonen som er utfoldet av Bhagavad Gita og Upanishadene et bevisst forsøk på forståelse og reorientere vårt syn på universet, Jegets natur og universets årsak. Selv om vi oppnår ny forståelse som et resultat av granskingen i disse grunnleggende spørsmål, finner vi fortsatt ut at vi ikke innlemmer de nye innsiktene i våre daglige liv. Å takle ønsker, i hvordan vi velger å handle og reagere med andre og i å vite hvordan fortsette i forskjellige situasjoner, kan det hende at vi fortsetter å gjøre som før. Slik at Bhagavad Gita understreker at etter å ha blitt eksponert til undervisningen, at vi i det minste må gjøre et bevisst og pågående forsøk på å reorientere oss selv. Hvis vi ikke gjør det ender vi opp med å leve parallelle liv, hva vi forstår er en ting og hvordan vi handler er ganske annet. For at undervisningen skal virke for oss, trenger vi å undersøke vårt nåværende verdisystem og endre det radikalt. Det er en anstrengelse involvert her. Det er et stort steg og det kan ikke bli omgått.

Du kan lese mer om [emnet verdier her](#).

DHARMA OG VERDIER

Universelle verdier og Dharma

Dharma er læren om universets lovmessighet, orden og etiske grunnregler. Dharma er din beste venn og som de vediske skriftene kaller det som, din beskytter. Dette er et rettmessig univers, et dharmafelt og ved å leve i harmoni med disse lovene, lever du i harmoni med Det Totale Sinnet. En karma yogi forstår faktisk at dharma er Det Totale Sinnet. Det Totale Sinnet kontrollerer Maya, som er prinsippet som avgjør, setter og vedlikeholder de universelle lovenes vev, som omfatter Skapelsen.

Når du spiller på lag med lovene og følger den passende dharma, som relateres til din kropp, sinn, miljø, livets omstendigheter og andre mennesker, vil du ha tendenser av positive resultater. Livet flyter, og du unngår for mye ulykker og du kultiverer sinnsro nødvendig for en suksessrik Selvgransking. Ditt liv blir en Dharmadans, og slik at hver handling blir en hengivenhetshandling til Det Totale Sinnet.

«Når du er drevet av dine liker og misliker, handler du bare for din skyld, mens derimot hvis du ofrer dine liker og misliker og handler med dharmaoppmerksomhet gjør du det for Det Totale Sinnet» - Swami Dayananda

Universelle verdier er ikke absolutte, men relative.

Bhagavad Gita forteller oss at verdier er universelle, men ikke absolutte og det betyr at det er ekstraordinære omstendigheter hvor disse verdiene trenger å bli tolket forskjellig. Det vanlige eksempelet på denne relativiteten handler om en tyv som jakter en uskyldig person. Denne uskyldige personen kommer til vårt hus og spør om overnatting og vi lar han komme inn. En tyv banker på døren og spør om vi har sett noen løpe bort. Hvis vi forteller sannheten, vil tyven bedra en uskyldig person. Å lyve er å foretrekke for å beskytte denne uskyldige mannen for å bli skadet. Det er mange slike saker hvor verdier må bli tolket. For eksempel hvis noen er uhelbredelig syk, og kommer til å dø snart. Burde vi fortelle dem om dette? Det vil avhenge av flere faktorer slik som den psykologiske sammensetningen og situasjonene som personen er plassert i.

Vår evne til å tolke verdiene riktig er kritisk for å leve effektivt. Et eksempel på en manglende evne til å tolke verdier nøyaktig kan lede til feilaktige handlingsvalg er veldig innlysende når vi ser på valget av Bhishma til å slå sammen med Duryodhana i Mahabharata. Bhishma har gitt et løfte til å beskytte mot hvem som ville okkupere tronen til Hastinapura. Han holdt på dette løftet helt til slutten, uten å tolke den og som resultat endte han å støtte Duryodhana, som ledet kongeriket dårlig. Til å komme til den rette beslutningen, måtte han ha vurdert at Duryodhana okkuperte tronen ulovlig, derfor hadde han ingen forpliktelse til å beskytte han. Bhagavad Gitakonteksten har også et annet klassisk eksempel hvor behovet er for tolkning. Lord Krishna ba Arjuna om å krige. Selv med den generelle ikke-skadeloven, i disse spesifikke situasjonene, var det å krige nødvendig. Denne handlingen var ikke rettferdiggjort på bakgrunn av å ta personlig hevn, men fra ståstedet av fellesskapets ve og vel. Lord Krishna argumenterte med at hvis vi forlater en korrumpert og en grådig person i en maktposisjon ville mange mennesker lide. Arjuna ble plassert i en unik situasjon hvor han var født inn i en kriger (ksatriya) familie, og hans hovedansvar var å beskytte hans folk, opprettholde lov og orden, og beskytte tronen som lovlige tilhørte han og hans brødre. Derfor var krig på alle disse punktene berettiget.

Analysene overfor gjør det klart for behovet av verditolkninger til tider. Imidlertid, er faren for tolkning at vi subtilt sett kan tolke en gitt situasjon på en måte som passer en selv. For eksempel, om vi går tilbake til den offentlige ansatte som kan rettferdiggjøre å ta penger ved å tro at det ikke gjør noe siden sjefen og alle andre rundt han også gjør det og kanskje for større beløp. Vi kan alltid komme opp med noe logikk til å overbevise oss selv at samme hva vi gjør er det rette. Tolkning kommer med stort ansvar. Slik at hva er kriteriet vi burde bruke for å tolke dharma nøyaktig (passende) og ikke som et middel til vår egen selvinteresse? Lord Krishna antydte til Arjuna at det å lede slike bedømmelser ikke burde være vår personlige egen nytte, men til fellesskapets beste. Hvis vi vurderer konsekvensene av

våre handlinger på andre, og ser på helhetens nytte involvert for maks antall numre av personer, er vår tolkning mer sannsynligvis i tråd hva som burde gjøres.

Hva er Dharma – Verdienes verdier

Introduksjon

A. Dharma Sastras – Skriftene på Dharma – Puranas Ramayana

Om Karma-emnet selv vise personer er forvirret. Fordi Dharma Feltet er kompleks. Vi trenger verdier fordi moral er et problem på grunn av den frie viljen.

1. Vår medfødte natur (svabhava)
2. Dharmiske handlinger (svadharma)

B. Bhagavad Gita – Dharma og Moksa Skriftene – Konteksten – Kapittel 1, 2

«Livets slagmark er et dharma-felt» - Bhagavad Gita.

C. Identitet og Dharma

I. Det Grunnleggende Problemet – Samsara (nullsumspill i verden) Dharma

1. Jeg verdsetter lykke fordi jeg verdsetter ikke meg selv. Jeg forstår ikke at jeg er problemet.
2. Vår søken er rettferdiggjort av mitt samfunn.
«Vi mener det er en selvinnlysende sannhet at alle mennesker er født like, at de alle har fått vise umistelige rettigheter av sin skaper, og at retten til liv, frihet og streben etter lykke er blant disse. «
-Uavhengighetserklæringen
3. Strategier for å oppnå lykke – Å få det jeg ønsker. Og unngå hva jeg ikke ønsker. (raga/dvesha – liker/misliker)

A. En verdslig Samsara – Jeg ønsker suksess og respekt

1. Jeg verdsetter fri vilje og retten til å jakten mine liker og misliker.
2. Jeg lider fordi verden er ikke i samsvar med dem. Min lidelse er forsterket av min strategi.
3. Jeg har en krise og omdanner mine verdier for objekter/erfaringer til verdier for frihet fra samsara og blir en søker.

B. Spirituell Samsara – Jeg kjenner ikke til at spiritualitet er fortsatt samsara en frustrerende sidevei.

4. Min følelse av å være liten øker og jeg blir desillusjonert med Neo-Advaita.
5. Jeg hører om Vedanta (ikke-dualitet) og prøver å erfare ikke-dualitet.
6. Jeg hopper over Karma Yoga fordi jeg ønsker rask og lettvent løsning
7. Jeg forstår ikke verdien av karakteren i jakten på frihet (moksa) og jeg stiller ikke spørsmål ved mine verdier eller hvorfor jeg verdsetter meg, selv.
8. Jeg assimilerer intellektuelt ideen om at Jeg er Bevissthet og føler fri, hel og komplett, og realiserer ikke at fullstendighetssansen er bare en følelse forårsaket av tapet av ignoranse.
9. Jeg føler at jeg har feilet og gir opp Vedanta uten å vite at Vedanta er løsningen.

II. Løsningen – Motivasjoner (purushartas) – granskning i samariske verdier.

Hva er det jeg verdsetter mest: Sikkerhet, nytelse, dyder eller frihet eller ønsker jeg frihet fra disse verdiene?

A. Verdiene som må bli undersøkt

1. Sikkerhet: Noe praktisk, følelsesmessig, sosialt eller politisk i formen av penger, eiendom, rykte, status, innflytelse eller kraft til å føle deg trygg.
2. Nytelse: Noe som underholder og tilfredsstillende dine sanser, følelser eller sinn: sinn, litteratur, sex, dop, reise, luksus osv.
3. Dharma: Nytelse ikke født ut av ønsker, men fra å tjene, hjelpe, vennskap eller lindre lidelse. Det er nytelse som kommer fra hva jeg trenger å få gjort. Å gjøre noe godt.
4. Frihet: Frihet fra hva du ikke ønsker for eksempel lidelse, mangel, tap, usikkerhet osv. Ingen ønsker frihet fra hva de ønsker. Jeg vet ikke at frihet fra hva jeg ikke ønsker er bare et annet objekt.

B. Å få. Å beholde og fjerne objekter som ikke virker

«Bare du er krevd for ulykkelighet» - Dayananda

1. Lykke er ikke i objektene.
2. Lykke er i Meg/ Jeg er lykken (gleden).

C. Omdanne begjær (ønske) å ha og ikke ha i begjæret til å vite

Vedantas visjon

1. Problemet er at jeg ikke vet at ingenting mangler.
2. Jeg tror jeg har problemer når jeg er problemet.
3. Siden jeg har fri vilje er jeg løsningen. Jeg har det gøy hele veien.

III. Karma Yoga Dharma – Dharma av følelser og emosjoner kapittel 3, 4

Å elske verden er å elske deg selv.

Å ha kjennskap til at handlinger er til din fordel gjør at alle dine handlinger er meningsfylte.

Å gjøre det godt ved å være god. Søk selvet og alt vil bli tillagt deg.

Dharma Yoga er Karma Yoga er Bhakti Yoga er Kunnskaps (Jnana) Yoga

Hva det er - Hva det gjør for meg?

1. Jeg ønsker ikke å være fri av sikkerhet og nytelse, og trenger heller i å være det. Jeg ønsker frihet fra hva jeg ikke ønsker meg. Men, det er mange ting som må bli gjort hvorvidt jeg ønsker å gjøre dem eller ikke.
2. Å respondere til dem på en passende og tidsrettet til dem er dharma, å gjøre Guds vilje. Å ikke respondere i en passende og tidsrettet måte er adharma. Jeg er en brikke i den Kosmiske klokken.
3. Å respondere passende blir kalt for punya (god dharma). Å respondere på en upassende måte blir kalt for papa (adharma).
4. Å respondere på en passende måte øker min egenkjærlighet, mens derimot å respondere upassende reduserer min selvfølelse. Jeg trenger å elske meg selv hvis jeg skal lykkes. Første steget å elske meg selv er å elske Gud (Det Totale Sinnet).
5. Hvis jeg jakter sikkerhet og nytelse med dharma i tankene gjør jeg alt i min kraft. Hvis jeg gjør mitt beste for meg, elsker jeg meg selv.

6. Jeg trenger ikke å bekymre meg for å motta og beholde fordi Isvara (Det Totale Sinnet) støtter meg.

Fri vilje baserte kjerneverdier

1. Selvhjulpenhet leder til selvtillit. Jeg stoler på meg, og ikke objektene.
2. Gi avkall, Ofre - Kapittel 5.

- a) Ytre avkall – Handlinger, Situasjoner, Objekter. Flukt (å unnslippe): ingen konflikt og ingen vekst.
- b) Indre avkall – Å sette pris på konfliktverdien; Den er en motor for vekst.

Trinn 1 – Karma Yoga – Gi avkall på liker og misliker i favør av Gud (Isvara, Det Totale Sinnet).

Trinn 2 – Å gi avkall på sansen av handleren gjennom kunnskap (jnana yoga)

3. Tilpasning – Å gi bort at alt handler bare om meg og ha en holdning mer om vi.
4. Takknemlighet – Å sette pris på småting reduserer arroganse. Det Totale Sinnet er sjefen.
5. Hengivenhet – Å tjene (bidra), tilpasse seg og ofre er kjærlighet for verdenen.

Forstyrrende liker og misliker er bakkdelen av fri vilje.

IV. Upasana Yoga Dharma – Disiplinsverdiene – Kapittel 6, Yoga sutraene

Sentrer livet ditt på granskning. Ikke tilpass det inn i livet ditt.

Hva er det? Hva gjør det for meg?

- A. Den påkaller de tre sentrene (ego, sinn og intellekt) som integrerer min personlighet.
- B. Den gir meg kontroll over ufrivillige tanker.

Implementering – Meditasjon – Ashtanga Yoga

Meditasjon impliserer Karma yoga og Verdier

I. Verdiene

A. Forhindre (niyamas) – Unngå å gjøre

1. Ikke-skade (ahimsa). Unngå fysisk skade, støtende uanstendig språk og aggressive voldelige tanker.
2. Ikke lyve (asatyam) til deg selv eller til andre.
3. Ikke stjele (asteyam). Gi rimelig verdi, fysisk, følelsesmessig, intellektuelt.
4. Ikke vise mangel på respekt (brahmacharyam) til det motsatte kjønn. Vær ærbar.
5. Ikke vær en gjerrigknark (aparigraha). Unngå unødvendige ting og grådighet. Ikke skryte.

B. Oppfordringer (Yamas) – Å gjøre

1. Å være rent mentalt, følelsesmessig og fysisk (shoucham). Ikke-skjule. En person med rent sinn har ingen hemmeligheter. Åpenhet.
2. Å være tilfreds med hva du har (santosam). Å oppnå nok i tøffe tider. Med en gang du har nok, vær generøs. Eliminer avhengighet. Å sette pris på overfloden av din eksistens.
3. Å klare seg uten (tapas). Lite er bra.
 - (a) Å være energisk. Fysiske øvelser bygger vitalitet.
 - (b) Å spare mer enn du bruker og snakke bare når du er snakket til bygger motstandskraft, utstråling og karisma (punya)
4. Øk din kunnskap. Studer Vedantaskriftene daglig. Chante hellige mantraer og navn. (svadhya).
5. Tilbe din personlige guddom (Isvara pranidhanam) og praktisere karma yoga. Ikke tillate erfaringer til å skape en kynisk bitter personlighet.

I - Disiplinen

1. Asanam – Å sitte i en bevisst behagelig stilling (sukasana). Å la kroppen være avslappet med sinnet

for å kontrollere ufrivillige tanker.

2. Pranayama – Pustkontroll anstrenger eierskap av sinnet.

3. Pratyahara – Å gjenopprette. Å brine sinnet tilbake fra klørne av de kraftfulle ufrivillige tankene.

4. Dharanam – Konsentrasjon, å fokusere oppmerksomhet på en spesifikk tanke. Å be (chante) med total oppmerksomhet som om du hører deg selv eller ser ordene, som viser seg i skjermen av ditt sinn. (5 minutter).

5. Dhyanam – Å utvide oppmerksomhetens omfang helt til en kan lytte til en 60 minutter undervisning med full oppmerksomhet (Å sette opp for å lytte)

6. Samadhi – Oppmerksomhetsdybde. Det er konsentrasjon helt til ens omgivelser forsvinner. Jeg hører ikke noe. Jeg lukter ikke noe. Jeg er ignorant av verdenen og jeg har tanker som ikke forstyrrer meg. Når tanken jeg mediterer forsvinner er jeg ikke oppmerksom på meg selv fordi jeg er totalt konsentrert (absorbert). Total selv-absorbering blir kalt samadhi uten delte tanker.

V. Jnana yoga Dharma – Forpliktelse til Kognitiv transformasjon – kapittel 7-12

«Du er bare så god som tanken som er i ditt sinn i hvert øyeblikk. «

A. Verdi for Kunnskap av den usynlige Isvara – Det Totale Sinnet/Den Intelligente Ordenen

B. Stødig daglig forpliktelse til Karma Yoga og Upasana Yoga

C. Stødig daglig forpliktelse til Å lytte (savana), reflektere (granske) (manana) og assimilering (nididhyasana).

1. Verdi for Kunnskap: Vitenskap – Skriften – Upersonlighet – Objektivitet

De tre Virkelighetsordener

2. Verdi for en lærer – Å sette pris på avidya – «Jeg er alltid ignorant. «

B. Verdien av Karakter – To personlighetstypene – kapittel 13-18

C. Verdier som Kunnskap – Verdi av Verdier

«Akutt sensitivitet til Ikke-skade forhindrer en gransking i verdiene»

1. Kultivere disse verdiene – Kunnskap – Kapittel 10 og 16.

«Du er bare så lykkelig utfra verdien som spiller i ditt sinn til ethvert øyeblikk. «

Tilpasningsdyktighet, Samarbeid, Fleksibilitet, Besluttsomhet, Å avslutte noe, Integrering, Overbærenhet, Tjeneste, Hengivenhet, Tålmodighet, Moderasjon, Å gi avkall på, Objektivitet, Nøysomhet og Strenghet, Tilbakeholdenhet, Selvkontroll, Forholdsregel, Takknemlighet, Veldigdom (godhet), Generøsitet, Nåde, Beskjedenhet, Måtehold, Oppriktighet, Å være direkte og åpenhjertig, Ærlighet, Rettferdighet, Likeverdighet, Overveieelse, Diskriminasjon, Fryktløshet, Renhet, Åpenhet, Kyskhhet, Å ha orden, Stødighet, Å være konsekvent, Enkelhet, Fullføring, Ro, Ensomhet (Alenehet), Tilfredshet, Medfølelse, Empati, Sympati, Kjærlighet, Vennlighet, Lojalitet, Troskap, Tillit, Stabilitet, Pålitelighet, Harmoni, Stillhet, Respekt, Besluttsomhet, Hjelpsomhet og tilrettelegge, Ydmykhet, Selvtillit, Ansvarlighet, Plikt, Årvåkenhet, Entusiasme, Introspeksjon

2. Transformere disse verdiene og anvende den motsatte verdien:

Konflikt (Harmoni), Argumentasjon (Besluttsomhet), Konkurrans (Samarbeid), Fremmedgjøring (Forsoning, Besluttsomhet), Aggresjon (Høflighet, Tålmodighet), Grusomhet (Vennlighet, Nåde, Godhet, Medfølelse, Kjærlighet, Tilgivelse), Stahet (Fleksibilitet), Fiendtlighet og Motsetningsforhold (Empati, Vennlighet, Respekt), Arroganse (Ydmykhet), Obstruksjon, Misnøye, Separasjon, Utålmodighet (Tålmodighet, Overbærenhet), Utskeielse (Moderasjon), Ettergivenhet (Nøysomhet og Strenghet), Forherligelse (Ydmykhet, Beskjedenhet), Gjengjeldelse (Nåde), Hevn (Tilgivelse, Benådning), Ustabilitet (Å være konsekvent), Tvil (Besluttsomhet, Selvtillit), Mistillit, Uærlighet (Oppriktighet), Utilfredshet (Tilfredshet), Mistanke (Tillit), Svik og Bedrag (Åpenhet), Forræderi

(Lojalitet, Troskap, Standhaftighet), Uaktsomhet (Årvåkenhet, Ansvarlighet), Apati og Sløvhet (Besluttsomhet), Bli for selvtilfreds (Gransking, Introspeksjon), Avsky (Respekt, Ømhet), Frykt, likegyldighet (Empati), Luksus, Urimelighet (Enkelthet, Strenghet, Sparsommelighet, Bevaring, Økonomi). Snakkesalighet (Stillhet og Ro), Arroganse (Ydmykhet), Stolthet, Innbilskhet, Nedlatenhet, Frimodighet, Skrytende, Overdådig (Beskjedenhet, Ydmykhet), Stor eiertrang (Generøsitet, Godhet, Gi avkall på), Utroskap (Lojalitet), Indiskresjon, Behovstrengende, Vulgær.

Gunaer og Verdier – Triguna Vibhava Yoga Dharma

De tre gunaene – energikvaliteter

Konseptet av Gunaene, de tre energikvalitetene, som påvirker hele det skapte universet, stammer fra Samkhya filosofi og er et nøkkelord i Vedanta. Disse tre kvalitetene former og har innvirkning på alle vesener, objekter og krefter i naturen, fra grove fysiske nivåer til mer subtile sinnsnivåer, følelser og intellekt.

Gunaene er tilstede i alle ting, men eksisterer i forskjellige andeler: og det er disse andelene som avgjør karakteren og kvaliteter av det spesifikke objektet. Det er til veldig hjelp å ha en forståelse av disse kvaliteter og måten de farger vår livserfaring til enhver tid.

De tre gunaer er sattva, rajas og tamas.

1. Sattva: Ordet sattva stammer fra sat, som betyr selvet, eller ren bevissthet. Sattva reflekterer harmoni, likeverdighet, åpenhet og fred. Når sattva er dominerende i sinnet, føler vi fred, glede, rolig og fri av begjær og frykt. Dette er sinnstilstanden hvor yogier og søkere av spirituell frigjøring lengter, fordi det setter oss i stand til å tenke og diskriminere klart og uten hindring. Med et visst livsstilmål på plass, som å leve et fredelig, dydig liv og å spise et rent og enkelt kosthold, er det mulig å kultivere et dominerende sattvisk sinn.

2. Rajas: Mens derimot sattva er ettertensksom i natur, er rajas en projiserende kraft. Det er en modus av lidenskap, handling, utadvendthet og agitasjon. Rajas er nødvendig til å skape handling og få ting til å skje. Den får begjær og tvang til å skje. Når det er dominerende rajas i sinnet, er en kontinuerlig urolig, rastløs, preget av begjær og frykt, alltid en følelse av behov for å ha det travelt, og mulig tilbøyelig til sinne og aggresjon. Aktivitetene som vi deltar i, miljøet vi er i, maten vi spiser og tankene som vi tenker påvirker alle gunaene i våre kropper og sinn. En viss grad av rajas kan være sunt til å kultivere en balanse, men overdreven rajas er en kilde av stor lidelse.

3. Tamas: Livløs og tung, er tamas den mest kompakte av de tre energiene. Mens derimot sattva er reflekterende og rajas projiserende, har tamas en skjult, tilslørt kraft. Tamas trengs for å hvile og sove, og kan bli erfart i kroppen og sinnet som sløvhet, apati og latskap. Mens derimot et rajasisk sinn er aktiv og fullt av begjær, har et tamasisk sinn tendenser til å være lat, treg og ignorant. Det kan være veldig hardt å tenke klart med et tamasisk sinn. Istedenfor, ønsker vi alle å late seg på sofaen ved å se på tv med et stykke pizza i den ene hånden og en øl i den andre.

Det er klart at vi virkelig ønsker å oppnå våre mål i livet, hvorvidt de er verdslige eller spirituelle, sinnets kvalitet er veldig viktig. Glede, sinnsro og klar tenkning er ikke mulig når sinnet er skjult av tamas og rajas. Derfor anbefales det sterkt at en kultiverer et sattvisk sinn.

Gunas (Gunaer) er et sanskrit ord og har med kvaliteter eller energier å gjøre. Det er snakk om makrokosmisk (helheten - det totale - universet) og mikrokosmisk (mennesker).

De tre Guna-kjenntegn er forklart i grove trekk:

Rajas: Urolig Sinn Handler, handler og handler (behov for å gjøre noe hele tiden) Oppnå ting i verden: En partner, penger, hus, barn... Forretnings-sinn

Oppside: Kreativitet og skape noe.

Bakside: Stress, Utbrenthet, Ulykkelig, Sjalu, Over-stimulert.

Mat: Sukker, Karbohydrater, Hurtig Mat.

Tamas: Sløv og lat Sinn. Kan ikke gjøre noe, kan ikke stå opp, Jeg vil ikke gjøre det, fryktbasert

Oppside: Jording og er viktig energi i forbindelse med søvn.

Bakside: Depresjon, Manglende modenhet, Tar ikke Ansvar, Kjedsommelighet, Klandrer.

Mat: Pizza, Fettbasert mat, Sauser, Karbohydrater, Ost, Kjøtt.

Sattva: Klart sinn I stand til å ta avgjørelser, er rolig og tar passende/ riktige avgjørelser. Forstår verden, Forstår livet

Bakside: Arroganse, Bli altfor komfortabel, tiltrekker seg mennesker med endel behov/ begjær.

Mat: Salat, Frukt, kokte grønnsaker, råmat, bestemte proteiner.

I Bhagavad Gita kapittel 16 blir verdier nevnt og i boka Verdi av Verdiene av Swami Dayananda. Kunnskapen av virkeligheten bak Jiva (Individ), Jagat (verden) og Isvara (Det Totale Sinn) som meg selv fjerner samsara (bindinger til verden) og setter meg fri. Denne kunnskapen tar bare plass i et raffinert og kvalifisert sinn. Kapittel 16 og 17 i Bhagavad Gita har med å forberede og raffinere sinnet. Det er basert på Dharma sastras (skrifter).

Noen verdier som bør bli kultivert

- 1) Selvtillit, mot og frihet fra frykt.
- 2) Selvmestring. Kontroll av kropp-sinn-intellekt instrumentet gitt av Isvara til å navigere gjennom livet.
- 3) Ydmykhet. Erkjenne Det Totale Sinnets bidrag.
- 4) Renhet.
- 5) Medfølelse. Sensitivitet til følelser av andre. Når du føler andres smerte så vil du ikke skape smerte på dem.

Noen verdier som bør bli fjernes

- 1) Sinne.
- 2) Gjerrighet.
- 3) Vrangforestilling og forvirring. Tro på at lykke avhenger av objekter.
- 4) Arroganse.
- 5) Sjalousi.
- 6) Sammenligning.

Noen midler for å fjerne negative verdier

- 1) Diskriminasjon (viveka). Sinnet bør studere oppsiden og baksiden av verdier av et rent sinn.
- 2) Anvende Motsatt Tanke (pratipakshana bhavana) når du oppdager at du er grådig f.eks. - vær generøs.
- 3) Være med sattviske mennesker som deler din interesse i spiritualitet (satsanga).
- 4) Bønner. Be om hjelp til Det Totale Sinnet (Isvara/ Gud/ Makrokosmisk Sinn) om ikke noe annet fungerer.

Du kan lese mer om De Tre Gunaene her - https://f93f736c-ec30-48fc-9f11-0dd8269828e7.filesusr.com/ugd/bbf970_cd4a7ee59a584e31bb83c7c2309b9103.pdf

Å møte verden som den er og overgi seg til Det Totale Sinnet eller Ikke-dualistisk hengivenhet – Isvara Pranidanam

En verdslig person er fullstendig tilfreds med seg selv og verden. Den har ingen begjær for ting til å være forskjellig fra hva de er. Det blir kalt for Isvara pranidanam, å overgi seg til Isvara (Det Totale Sinnet) eller ikke-dualistisk hengivenhet.

Isvara pranidanam er også ikke bare ikke-dualistisk hengivenhet og være tilfreds som jeg er som person og verdenen er. Det er også frigjøring, som Vedanta prater om.

Dialog med en person på facebook, som hadde gode refleksjoner rundt emnet som står i kursiv. Og mine svar i henhold til Vedantas ståsted i ikke-dualitetsvisjonen:

Spørsmål og tvil: *Ja, men hvem kan det? Skal man streve hele livet etter uoppnåelige mål som kun fåtall mennesker (om noen) har oppnådd, skal man piske seg selv og hele tiden gi seg selv signaler om at man ikke er god nok, presterer ikke bra nok, andre har klart det bedre og fullere?*

Ellers skal man i stedet skifte religion, for eksempel til en religion som ærer både kroppen, livet og naturen som hellig? Og som tillater oss å være menneskelige?

Svar: Det kommer an på hva man definerer ordet som oppnåelig. Vi har alle en tendens også i spirituelle miljøer eller blant religioner å ta ord for bokstavelig når man skal granske eller undersøke dypere hva som er virkelighetens natur om verden, universet og hvem vi er.

Hvis man tar metaforen bølgen (Personen) og havet (det totale/ Makrokosmos) og ser på det bokstavelig så kan man ikke se at det er en enhet her. Men når man ser på det symbolsk eller ser på underforstått betydning så er essensen av bølgen og havet: Da er svaret vann (grenseløs bevissthet). Personen er ikke en del av havet, men er udelt hele. Med andre ord er bølgens natur og essens, vann. Dvs personens natur og essens er grenseløs og uforanderlig bevissthet. Det er en enhet som vi ikke ser, men når man gransker dypere så er vi alle ett. Vår natur er udelt hele, fullstendighet og frihet.

Det betyr at det er ikke uoppnåelig, fordi vi er allerede det vi ønsker å oppnå eller søker etter siden vi føler oss ofte utilstrekkelig og fragmentert. Vi er allerede det vi ønsker å oppnå. Det som holder oss igjen er hva og hvem vi identifiserer oss med i livet. Vi tror vi er den personen, som spiller ut gjennom våre kropp- og sinnsverktøy. Vi tror vi er bølgen, når granskingen viser oss at vi er vannet metaforisk sett. Å møte verden som den er og ikke ønske om å endre den er også å se verden med mer upersonlig og objektive øyne. Å se det utfra det ståstedet. Personen er perfekt som den er betyr at vi også skal omfavne og ære dens uperfekthet. Alle menneskelige sider og livet selv.

I noen åndelige retninger så er det ønske om å overskride eller fjerne egoet og sinnet til og med. Da møter man ikke verden som den er. En ønsker da at verden var annerledes eller at en selv er annerledes. Å møte verden som den er, vil si å omfavne alt som har med oss i livet og naturen. Det inkluderer mørke sider, som frykt blant annet. Det er også ikke-dualistisk hengivenhet å omfavne alt som er her og presenterer seg til oss gjennom våre verktøy. En er da tilfreds med det som kommer uansett hva det er. Og er takknemlig for alle gaver vi har mottatt i livet vårt.

Når en ser på noe som er hellig så betyr det også at en ærer helheten. Ordet hellig kommer fra ordet hel blant annet. Det er også noe å granske og reflektere over. Naturen er også helhet. Vi er udelt hele, fullstendig og fri. Det er vår natur og når vi realiserer det så har vi ikke behov for å endre på noe i

verden eller i oss selv. Men vi går alle igjennom personlig vekst, følelsesmessig transformasjon og endringer fysisk uansett om vi ønsker det eller ikke i en verden hvor alt er i endring.

Men Vedanta som jeg følger er opptatt av å vise at vi er allerede fullstendig, fri og udelt hele slik at vi ikke trenger å føle oss utilstrekkelig og uoppnåelig. Det eneste vi trenger å gjøre er å fjerne ignoransen (feilaktige oppfatninger) som hvem vi er og tenke utfra helhetlig ståsted. At bølgen tenker mer utfra havets og det totale sitt ståsted. Fra et større bilde og da vil en også naturlig ære livet og de menneskelige sidene ved å møte det som er uten å ønske at noe var annerledes. Forskjellen er at en ikke identifiserer seg med bølgen (personen), men det som er vår essens og natur, vann (grenseløs bevissthet, eksistens, lykkosalighet og kjærlighet).

Vi er god nok som vi er i de rollene vi spiller ut i verden. Når man er tilfreds noenlunde uten å måtte ønske om å endre seg selv, verden eller andre så vil man heller ikke sammenlikne seg selv med andre mennesker/ personer. Man omfavner alt av ren egenkjærlighet, som man er – alle sider både på godt og vondt. Og omfavner ikke bare de vakre sidene, men også de stygge/uperfekte sidene. En har heller ikke behov for å klandre på noe der ute i form av regjering og konspirasjonsteorier. En viser modenhet og ansvarlighet når man er tilfreds med og ser på verden som perfekt som den er.

Tvileren: Jeg har erkjent dette; jeg har vært ett med altet i et par minutter. Jeg vet hvem jeg er: uendelig bevissthet, vet hvor jeg kommer fra: uendelig bevissthet, vet hvor jeg skal: tilbake til uendelig bevissthet.

Likevel er livet, tankene, mellommenneskelige forhold, dramaet i illusjonen komplekse. Det er jo livets natur! Samtidig er jeg tvilende til at vi bør holde opp et ideal om å ikke ønske at verden var annerledes. Det er vi mennesker, som forsøker å optimere strukturer som ikke fungerer; for eksempel i forhold til miljø, klima, sosiale og samfunnsmessige forhold, (f.eks undertrykkende kastesamfunn) det anser jeg som evolusjon og utelukkende en god ting.

Men samtidig må man erkjenne verden som den er for å innse hva som trengs å endres på. Jeg er også oppmerksom på at de samme tankene som for deg representerer personlig frihet; å ikke ville endre seg selv, andre eller verden kan misbrukes fra myndigheter og maktapparat for å slavebinde befolkningen. For eksempel i et samfunn hvor ressurser er urettferdig fordelt (hvor noen er veldig rike og langt de fleste er lutfattige) kan en slik religion etablert være med på å styrke og befeste posisjonen til den økonomiske styrende eliten som kan hevde: «Du er egentlig alt allerede, det er bare en illusjon at du er fattig og lider, og jeg er en rik maharaja. Det er bare en illusjon (og samtidig din karma) at du er kasteløs og jeg er av brahmin-kaste, egentlig er vi alle ett. Det er karma at du er kvinne og jeg er mann- og kun en mann kan realisere seg selv fullt ut.

Kvinnen må vente til å bli gjenfødt som menn i neste liv før de kan oppnå selvrealisering. «

Slike ideer som dette i et samfunn presentert som en religion majoriteteten tror på, er med å slavebinde en befolkning ved å fungere som snedige trøst- og forklaringsmodeller på et urettferdig samfunn, så befolkningen ikke skal gjøre opprør mot grov urettferdighet.

Svar: Å se på verden som en illusjon er ikke konstruktivt. Det er jeg enig med deg i. Det skaper en slags åndelig bypass eller åndelig unnskyldning, som du også nevner. I tillegg er det også underforstått betydning om at vi og verdenen ikke eksisterer. Men det gjør den jo. For øvrig har spirituell idealisme mye med å ønske at jeg var en annen enn det jeg er som personen jeg er nå i verdenen. Og frelse og redde verdenen eller mennesker er også bakside av spirituell idealisme. Livet er et nullsumspill. Det er oppsider og nedsider med alt som skjer i verden eller hva vi gjør. Vi har ikke kontroll på utfall av resultater i verdenen.

Det sitatet jeg viser til om å være tilfreds med seg selv og verdenen som den er, betyr ikke at jeg ikke er opptatt av personlig vekst og transformasjon. Det sitatet skal ikke sees bokstavelig, men det er en underforstått betydning, som er vanlig for oss som er i Vedanta. En må presentere og utfolde det sitatet

i riktig kontekst.

Det vil være ting som skjer i verden, som vi ikke liker og som vi liker. Det handler om å ha en passende holdning til handlinger. Og bruke energi der man har kontroll over og ikke bruke energi på der man ikke har kontroll over. Hvis du forstår hvor jeg vil. Vi alle har jo vår livsvei og natur. Om vi liker den eller ikke så følger vi som regel det som er vår natur, men vi har tendenser til å ta for mye ansvar eller bruke energi på det man ikke skal egentlig bruke energi på. Men man finner vel ut hva som en skal bruke energi på og som kan gagne verden. Når en forstår og realiserer at en er det hele (udelt hele) og det er egentlig bare en Bevissthet eller en person (det totale sinn) så har en medfølelse for alt som skjer uansett, men man har også aksept for at verdenen utspiller seg slik som den skal og utfolder seg i det tempo som den skal.

Vi ønsker ikke å endre på en veps som kan stikke. Ei heller en skorpion, som også kan stikke eller en katt som kan klore. Poenger er å omfavne alt i livet uansett om man liker det eller ikke med kjærlighet, som også er vår natur. Det er virkelig ubetinget kjærlighet å elske det vakre så vel som det stygge. Med andre ord positive og negative ting som vi tolker det som.

Vi realiserer også at alt er gitt oss av gaver positivt og negativt. Vi eier egentlig ikke noe og en viser en passende holdning av ren takknemlighet til de upersonlige kreftene, som gir oss det vi skal på livets vei. Vi dedikerer alle våre tanker, handlinger og følelser m.m. til Det Totale. Det betyr at vi viser en form for aksept, forståelse, ydmykhet osv. at vi ikke vet bedre enn de kreftene (all-intelligens, all-kraft, all-kunnskap), som har gitt oss alle disse gavene. Men heller bidrar der vi kan gjøre, som er naturlig for oss å engasjere oss i. Vi ser på verden som en intelligent orden og lever i harmoni med den. Nøkkelen til å ha det godt med oss selv er å bruke energi fornuftig, passende og ikke misbruke.

Det er lett å tro at en vet bedre enn disse upersonlige kreftene, som deler ut resultater i verden. En kan kalle dem for universet, naturen, det totale sinn, gud, gudinne, makrokosmisk sinn osv. Disse kreftene tilrettelegger alt i universet og vi har fri vilje til å møte det med den holdning vi skal gjøre. Når man lever mest mulig i harmoni med seg selv og verdenen så vil man ikke endre på noe, men man vet at alt er i endring i verdenen slik som den skal og har forståelse for det. Og bidrar som sagt der man kan og bruker energi på det man har kontroll over. Jeg har for eksempel ikke kontroll over hva Donald Trump gjør og sier. Han følger sin natur og livsvei. Jeg bruker lite energi på han for eksempel. Det er sunn mediafaste også i dette. Vi kan bli lett forstyrt av media i forhold til hvordan vi skal respondere i verden.

Vi er problemet og vi er løsningen. Det betyr at vi må se på holdninger vi har til oss selv og verdenen. Til våre egne projeksjoner og hvordan vi er i forhold til andre mennesker, natur, dyr, verdenen osv. Ting må utspille seg slik som det skal og ikke alltid som vi ønsker. Og det er fint med intensjoner om å forbedre noe eller at ting skal være annerledes. Men en bør stille seg spørsmålet: Hva kan en bidra med som en har kontroll over? Og hva bør man bruke mindre energi på? Jeg ser at mange spirituelle bevisste mennesker går på akkord med seg selv og bruker energi på det de ikke har kontroll over. Og glemmer å ta ansvar for sine egne projeksjoner og negative sider på ulike måter. Og det går utover deres fysiske, mentale og følelsesmessige helse. Da glemmer de å ta ansvar for disse tingene og overdriver sin rolle som de spiller i verdenen. Da kan de også lett gå imot sin natur og livsvei.

Jeg har respekt for hva andre gjør og følger. Jeg er opptatt at alle følger sin natur og det er også noe Vedanta er veldig opptatt at vi gjør og ikke følger andre idealer, som det er også en bakside med det å være spirituell. Det er fint å være opptatt Buddha, Jesus, Mohammed, Maria og andre mestre, profeter, åndelige lærere osv. Og bli inspirert av dem, men det betyr ikke at vi skal være som dem. Å være seg selv er godt nok. Du er god nok som du er. Vi skal følge vår natur og vi gjør vårt beste der vi er uansett for det meste.

Det er vel det alle prøver på og når man er tilfreds med å omfavne det som er i seg selv av alle sider og verdenen på godt og vondt. Det er det Isvara Pranidanam betyr. Å dedikere alle sine tanker, følelser, handlinger m.m. til det totale. Upersonlig intelligent orden som gjennom ulike lover (fysiske,

biologiske, psykiske, universelle, karmiske, mentale, verdier m.m.) spiller ut det som er behovene av totale. Å ha tillit til at ting spiller seg ut slik som den skal og vi bidrar der vi skal som er naturlig for oss å gjøre.

Vi skal være glade for at vi ikke spiller rollen som den som spiller ut resultatene i verden. Den setningen som jeg viser til krever mye gransking og refleksjon over tid. Fordi det er så mye som ligger i setningen ifm Isvara Pranidanam og som nevnt før at en skal se på dens underforståtte betydning og ikke bokstavelig betydning. Vi mennesker er så programmert til å se ting altfor bokstavelig ifm ord, tanker, sitater, kunnskap og erfaringer. Sannheter om oss og hvem vi er ligger mellom linjene og ordene. Rett foran øynene og en bør se mer symbolsk og dens underforståtte betydning om man skal virkelig få innblikk i det store bildet. Det er noe jeg følger og jeg møter også verdenen som den er med passende holdning og aksept for at folk følger det de skal.

Jeg gjør mitt beste for å bruke energi på det jeg har kontroll over. Også i mitt eget kropp- og sinnsverktøy. Det er også sunt og i tillegg har jeg stor tillit til det Universet/ Det Totale, denne upersonlige all-kraft, all-intelligens og all-kunnskap gir oss av utfordringer på vår vei i denne tilsynelatende virkeligheten hvor alt er i endring. Mens vi er essensmessig det uforanderlige, ufødte og evige ikke-erfarende vitne til alt vi oppfatter og erfarer i verdenen.

Du kan lese mer om dette i bloggen – Å se på verden som en intelligent orden og leve i harmoni med den - <https://www.bevissthetsvitenskap.com/post/%C3%A5-se-p%C3%A5-verden-som-en-intelligent-orden-og-leve-i-harmoni-med-den?lang=no>

Emner, som du også kan fordype deg i som er relevant til bloggen utenom de som har blitt nevnt allerede i bloggen er:

1. Bloggen [Verden er perfekt som den er](#).
2. Emnet [Skapelsen - Enheten mellom Individ og Det Totale Sinnet, som er del 10 i kapittel 3 i boka Bevissthetsvitenskap - Selvgransking av Virkelighetens Natur](#).
3. Emnet [Manifestasjon - Upersonlig Skaper - Makrokosmisk kausale - Det Totale Sinn, som er kapittel 4 i boka Bevissthetsvitenskap - Selvgransking av Virkelighetens Natur](#).
4. Bloggen [Bhagavad Gitas Visjon og Universets Årsak](#).

Boka [Bevissthetsvitenskap - Selvgransking av Virkelighetens Natur](#) kan du få kjøpt her.

Bevissthetsvitenskap.com