

## BHAGAVAD GITA – SAMMENDRAG

### KAPITTEL 2 – Kunnskaps Yoga

#### (A) De Fire Opplysthetsstadier vers 1-10

(1) **Samsara** er forårsaket av selvignoranse og er gjenkjent, som tre emosjonelle problemer.

(a) **Binding** til situasjoner, ting, mennesker (raga).

(b) **Mental forstyrrelse** forårsaket av forventingsfremkallede bindinger. Selv tanken av tap av et bindingsobjekt kan forårsake dyp smerte (shoka).

(c) Raga, shoka og moha (**vrangforestillinger forårsaket av raga og shoka**) forårsaker manglende diskriminasjon (aviveka). Disse stadiene er utfoldet i kapittel 1.

(2) **Samsara kan ikke bli løst og fjernet på egenhånd.** Vi er hjelpesløse. Når problemer kommer, hvordan skal jeg reagere? Skal jeg stå og sloss eller skal jeg flykte? Kapittel 2 begynner på dette stadiet.

(3) **For å løse Samsara er hjelpen av noen, som ikke er fanget i det behøvd.** Hvis din søking er oppriktig, vil en lærer dukke opp. Hvis du søker en lærer, er du kanskje ikke klar for en.

(4) **Å overgi deg til en lærer.** Å synes synd på deg selv på grunn av din lidelse er ikke nok til å motta undervisning. Villighet til å bli undervist er nødvendig.

#### (B) Kunnskaps Yoga er den Primære Spirituelle Praksis. Vers 11-38

Den essensielle naturen av individet er grenseløs bevissthet.

Hva er den?

(1) Bevissthet er ikke en del, produkt eller eiendel av kroppen.

(2) Bevissthet er en uavhengig faktor, som gjør kroppen levende, som elektrisitet gir kraft til en vifte.

(3) Bevissthet er ikke begrenset av kroppens grenser. Den gjennomtrenger alt som rom.

(4) Den dør ikke når kroppen dør. Den er evig (satyam). Den står alene, med andre ord den eksisterer fullstendig uavhengig av objekter.

(5) Den er ikke en handler eller en nyter. Hvis den ikke gjør karma yoga, kan den ikke nyte handlingens resultater. Den endrer seg ikke. (nirvikara).

Poenget med selvkunnskapspraksisen er å gradvis se deg selv som evig bevissthet og ikke kropp/sinn. Kroppen bør bli betraktet som en gave, som vil bli tatt bort på et annet tidspunkt. Den bør bli gladelig levert tilbake til giveren, Isvara (Det Totale Sinnet).

Feilplassert medfølelse for din lidelse eller ideen at du kanskje lider eller forårsaker lidelse er en uhjelpsom impuls. Det ser ut til at Arjuna er villedet når han bestemmer seg for å slåss med hans slektninger, men det er det rette for han å gjøre fordi han er en kriger, som har blitt skadet på bedragersk vis. Hvis han ikke korrigerer situasjonen, støtter han egentlig adharma, overtredelsen av den evige ærlighetsverdien, fordi Duryodana vil fortsette å påtvinge lidelse på folk og Arjuna sitt rykte vil bli ødelagt. Dette i sin tur vil forårsake ødeleggelse til samfunnet, fordi han er en rollemodell. Duryodana

er et symbol av fryktløse, harde, egoistiske delen av selvet. Arjuna er et symbol av søkeren. Hans tap av rykte er et symbol av tap av selvfølelse, som kommer når du ikke gjør hva som er best for din gransking.

**(C) Karma Yoga den Grunnleggende Kvalifikasjonen for Kunnskaps Yoga** Vers 39-53. Hva er den?

**(a) Det er å bruke ens innsats til å rense sinnet** ved å ta behovet av ens miljø i betrakning. Det er en givende, ikke en grafse til seg-holdning. Den krever sattviske karmaer og arbeidsfornøyelse.

**(b) Det er kunnskapen om at handlingens resultater er utforutsigbare** slik at det er ikke klokt å stole på dem for emosjonell tilfredsstillelse.

**(c) Selvkunnskapsfrukten, med andre ord moksa.**

(1) Du er tilfreds med livet ditt, fordi du er fullstendig.

(2) Du erfarer dyp fred på tross av negative situasjoner. Sinnsro. Som en ugle som sover på dagen, sover samsaris til selvet og nettopp som mennesker sover om natten, sover den vise personen til samsara. Den vise personen er som et hav, alltid fullstendig. Han er fri i livet og etter døden. Etter selvkunnskap bør en kontrollere sansene, kontrollere sinnet og leve et rent liv inntill kunnskapen er stødig. Vers 54-72

### **KAPITTEL 3 – Karma Yoga**

**(A) Introduksjon.** Vers 1-7.

Arjuna spør hvorfor Krishna glorifiserer Kunnskaps Yoga og oppmuntret han likevel til å gjøre Karma Yoga. Selv om Vedanta er en krystallklar undervisning, tolker søkeren den ifølge hans liker og misliker. Arjuna ønsker ikke å krige slik at han misforstår undervisningen. Granskeren trenger å vite hvordan han skal lytte. Hvis du er bundet til en spesifikk vane eller vaner vil du misforstå undervisningene, som antyder en endring i vaner.

Både kunnskap og handling er nødvendig for selvgransking, fordi de har forskjellige resultater. Karma yoga forbereder sinnet slik at kunnskapen kan frigjøre deg. Karma Yoga får sinnet til å bli fredfullt slik at det kan diskriminere i hverdag-situasjoner. Den krever å gjøre hva som er best for situasjonen og å leve et enkelt rent liv. Det er ikke nødvendig, ønskelig og ei heller mulig å oppgi handling. Hvis du gir avkall på verdenen, vil dine verdslige begjær dra deg tilbake for ønsket om nødvendig modenhet.

**(B) Karma Yoga er Passende Handling pluss Passende Holdning** Vers 8-20

**a) Passende Handling.** Du bør ta deg av din utvendig situasjon, men du bør også gjøre handlinger som er passende til din indre vekst. **Gi mer enn du tar.**

1) Tilbedelse av dine guddommer (symboler av selvet).

2) Å bidra til foreldrene dine.

- 3) Å bidra til Vedisk kultur, mahatmas(lærere).
- 4) Å gjøre sosiale tjenester i samfunnet.
- 5) Ta vare på miljøet.

**b) Passende Holdning.** (Eksoterisk tolkning: motvirke tendensen av «do-gooders» til å utvikle stolthet på grunn av deres gode handlinger, fordi det er basert på ideen om at handlingsfeltet, ikke individet, er handleren. Esoterisk tolkning: jeg elsker livet og er derfor takknemlig til den ene som gav det til meg. Jeg dedikerer mine handlinger til Gud.

- (1) Jobb som tilbedelse.
- (2) Glede av jobb.
- (3) Prasad. Ta hva som skjer som en gave. Livet er Isvara sine instruksjoner: Bra er bra og dårlig er bra.

*Karma yoga reduserer avhengigheten av objekter og utvikler selvtillit og selvhjulpenhet.*

**c) Karma Yoga er Krevd Etter Frigjøring.** Vers 20-35.

Selv om en frigjort person ikke har noe å oppnå av karma yoga, må han eller hun fortsette å gjøre passende handling for det gode av verden, fordi opplyst eller ikke, har alle et ansvar (forpliktelse) til samfunnet. Passende handling er ikke praktisert, fordi det er naturlig i den vise personen.

**d) Begjær og Sinnemestring**

Tamasisk begjær er begjær som krever umoralsk middel og/eller umoralsk slutt. De bør bli sluttet med umiddelbart. Rajasisk begjær forårsaker verdslig karma, som får individet til å tjene og bruke og er ansvarlig for spirituell stagnasjon. De trenger å bli håndtert, ikke fjernet fullstendig. Sattvisk tilfredsstillelse (nyttelse) er begjær for spirituell vekst. De bør bli gitt næring til.

Rajas og tamasa ødelegger diskriminasjon og trenger å bli håndtert ved å kontrollere sansene, sinn og intellekt. Sansene presenter objektene, sinnet dveler ved dem og intellektet konkluderer at de er ønskelige. Hvis du kontrollerer dine instrumenter, sinnet er kontrollert fordi sinnet er bare blokkert begjær.

## **KAPITTEL 4 – Kunnskap og Handlings-Avvisning**

**A. Avatar-konseptet.** Vers 1-18

Isvara viser seg som en lærer i alle tidsaldre. Hvordan kan Isvara vise seg som et ordinært menneske, en lærer? Ordinære mennesker er født av selvignoranse, men avatarer er født ved å vite hvem de er. De er fri og er motivert av medfølelse, ikke begjær. Individet er født ut av Maya sine materialistiske elementer, men avatarer er født direkte fra Maya. Individet er født av god og dårlig karma, men avatarer er karma-fri slik at de kommer for å gi, og ikke ta. De kommer for å etablere dharma og ødelegge adharma. Gud realisering, som individ realisering, leder til moksa (frigjøring), fordi selvet og Gud er essensielt det samme, med andre ord bevissthet. Bølgen og havet er begge vann.

## **B. Selv-kunnskap. Jnana Yoga vers 16-24.**

Kjenn den virkelige naturen av individet og bli fri. Den essensielle naturen av individet er grenseløs bevissthet. (1) Bevissthet er ikke en del, produkt eller eiendom av kroppen. (2) Det er en uavhengig faktor som får kroppen til å være levende, på samme måte som elektrisitet, som gir strøm til en vifte. (3) Den er ikke begrenset til kroppens omfang. (4) Den dør ikke når kroppen dør. Den er evig, den er virkelighet, den er altgjennomtrengende, den er ikke et erfaringsobjekt, **den er ikke en handler/nyter** og den modifierer seg ikke til erfaringen, som presenterer seg selv til den.

Vers 18 «En vis person ser handling som handlingsløshet og ikke-handling som handling. «

En person som vet han er bevissthet identifiserer seg ikke med kroppen slik at når kroppen handler vet han at han ikke handler. Og en vis person vet at når kroppen er inaktiv, med andre ord i søvn er handling bare midlertidig innstilt, fordi som den våkne gjenoppstår handleren og handlingen begynner igjen. Selv om du sier at du gjør ingenting når du sitter stille gjør du handling, fordi det å sitte stille er en handling.

## **C. Selvkunnskapsglansen og primære midler. Vers 25-34**

**12 bidrag.** De første elleve er indirekte kunnskapsmiddel. Det tolvte er selvkunnskap, høydepunktet av de indirekte praksisene og direkte frigjøringsmiddel. Kunnskap skjer bare ikke. Det kreves et middel og du må jobbe for den. Du trenger en lærer, en bevist skrift og kvalifikasjoner. Du trenger å gå alle trinnene: karma yoga, upasana yoga, sravanna, manana og nididyaasana.

- (1) Du bør tilbe Gud.
- (2) Du bør ta alt som er mottatt av sansene som en gave fra/til Gud.
- (3) Du bør håndtere sansene.
- (4) Du bør disiplinere sinnet, kontinuerlig observere din tenkning og avslå å samarbeide med negative tanker. Å luke ut usunne tankemønstre.
- (5) Du bør være generøs med din tid og penger.
- (6) Du bør lære å leve med få objekter.
- (7) Du bør vedlikeholde din helse.
- (8) Du bør synge/chante skriften.
- (9) Du bør lære betydningen av ordene.
- (10) Du bør regulere din pust.
- (11) Du bør kontrollere spise- og talevaner.
- (12) Jakte Selvkunnskap.

## **D. Resultatet(frukten) av Selvkunnskap**

- (1) Konflikter forsvinner.
- (2) Utilstrekkelighet forsvinner og selvtillit viser seg.
- (3) Det er ingen separasjonssans og du ser ikke forskjeller.
- (4) Både negative og positive vasanaer er ødelagt.

## **Støttende praksis**

(1) Tiltro, tillit i skriften (2) Brennende ønske om frigjøring. (3) Personlighetsintegreering.

## **KAPITTEL 5 – Å gi Avkall på Handling**

### **(A) Hva er å gi avkall? (sannyassa) vers 1-6**

Arjunas spørsmål over erklæringen til Krishna om å gi avkall er født av beleilig misforståelse, hentet i en forvirring mellom ideen av utvendige aktivitetsavkall og indre tankeavkall født ut av spirituell praksis. Å løpe fra konflikt vil ikke frigjøre deg.

### **(B) Karma Yoga er det Første Trinnet av Avkall vers 7-12**

Indre avkall er oppnådd ved kunnskaps yoga, som går forut av karma yoga. **Det første trinnet av indre avkall er karma yoga, gi avkall på liker og misliker.** Baksiden av fri vilje er faktumet at den forårsaker liker og misliker, som opprører sinnet. Baksiden av materialistisk framskritt er sårbarhet, binding til flere og flere objekter. Når noe du ønsker kommer er du glad, når den forsvinner er du ikke glad. Når det kommer noe du ikke ønsker er du ulykkelig, når det forlater deg er du glad. Karma yoga forvandler liker og misliker til ikke-bindende liker og misliker. Den gjør sinnet rolig.

Hengivenhet til Isvara er en uvurderlig del av karma yoga. Siden du jobber for fremtiden forvandler du resultatene dine handlinger til Isvara. Karma yoga er vilje til å motta resultatene, som ikke har dukket opp, å ta hva enn som skjer som gave fra Isvara.

### **(C) Selvgransking (Jnana Yoga) er det Andre Trinnet av Innvendig Avkall Vers 13-21**

Jnana Karma Sannyassa er avkall på sansen av handleren, ikke aktiviteter, og den er oppnådd gjennom Sravanna, Mananna og Nididhyasana.

Selvkunnskap tar vare på den grunnleggende forvirringen med referanse til betydningen av ordet «Jeg», eliminerer ideen av «Jeg» og «mitt». Gransking forteller oss at selvet ikke er kropp/sinn, handler/nyter, fordi kroppen for eksempel er ikke selvet på grunn av det faktumet at den er ikke der før fødsel og etter døden, ei heller i dyp søvn. Det er et objekt, som er lokalisert i bevissthet og er egentlig bevissthet. Selvet er det ikke-erfarende vitnet.

Handleren/Nyteren er aldri fri av samsara, slik at det er umulig å ikke handle. Den er der for å bruke opp prarabdha og er bundet til universets lover. Gransking overbeviser individet til å akseptere bindingen av handleren/nyteren til handling. Opplyste mennesker har deres egne prarabdha problemer. Selv avatarer kan ikke endre deres prarabdha.

### **(D) (1) Kunnskapspraksis og (2) Frukten av Kunnskap vers 22-26**

**(1) Kunnskapspraksis er grunnleggende sinnemestring.** Når du er sint på noen som tilsynelatende skader deg bør du realisere at du er egentlig sint på sinnet. Når du er sint tenker og handler du ikke rasjonelt. Når du handler impulsivt vurderer du ikke konsekvensene og vanligvis gjør du handlinger, som produserer (noen ganger livsvarig) anger. Impulsiv tale er en stor hindring til frigjøring

siden den genererer stor karma.

Sinne er blokkert begjær. Du kan ikke eliminere begjær, fordi det er din livskraft, men du kan sublimere inn i spirituell praksis, med andre ord gransking. På samme tid kan du tålmodig redusere dine forventninger og derfor redusere sinne og unngå ufin karma.

**(2) Jivan Mukta.** Frigjøring er varig sinnsro bragt av stødig selvkunnskap. En fri persons sinn er immun mot livets sjokk. **Videha Mukti**. *Sanchita* er brent. *Agami* er unngått og *prarabdha* er brukt opp. Individet fletter seg inn i bevissthet.

### **(E) Introduksjon til Vedantisk Meditasjon Vers 27-29**

Å lytte til undervisningen (sraavanam) uten meditasjon er som å tillegge sukker i teen uten å røre den: Sukkeret synker i bunnen av koppen og teen smaker ikke søtt. Meditasjon er tilbaketrekking fra verdslige aktiviteter og røre kunnskapen oppnådd i lyttefasen helt til personligheten blir moden og søt.

## **KAPITTEL – 6 – Meditasjon**

Meditasjon på former er meditasjon på objekter, fordi bare objekter har former. Det er dualistisk og blir kalt for upasanam. Den krever ikke studier av skriftene.

Meditasjon hvor det er ingen skille mellom subjektet og objektet blir kalt for ikke-dualistisk eller formløs meditasjon, *nididyanam*. Det er bare mulig etter å hørt Vedant undervisningene. Den er ikke for frigjøring, fordi frigjøring er den mediterendes natur. Hvordan kan du oppnå eller erfare den? Frigjøring er ikke en hendelse. Den er bare vist av gransking.

Meditasjon er ikke for selvkunnskap. Hvis den var det ville det ikke være noe behov for Vedanta. Selvkunnskap er kommunisert av en kompetent levende lærer eller veileder, som utfolder et bevist selvkunnskapsmiddel og er en tre-trinns prosess: Å lytte, å resonere og assimilere. Erfaring vil ikke skifte ens identitet fra individet til bevissthet, kanskje bare midlertidig. De mediterende tar individet til å være selvet og vil gi det en spesiell erfaring. Selvkunnskapspraksisen, som kan bli gjort i meditasjon eller ikke, er krevd å fullstendig skifte betydningen av ordet «Jeg» fra individ til bevissthet. Vedantisk meditasjon har med å assimilere selvkunnskapen. Den bygger en solid og stødig *satya/mithya vasana*.

### **(A) Fire Krav for Meditasjon (bahiranga sadhana) vers 1-9, 16-17**

- 1. Selvtillit**, selvnåde. Uten Gud sin nåde eller lærer sin nåde er gransking nyttesløs, men Gud og læreren sin nåde er ikke nok. Du må nåde deg selv. Aldri se ned på deg selv.
- 2. Selvanstrengelse.** Skriften og læreren kan oppmuntre deg, men du må gjøre jobben.
- 3. Selvintegrering.** De tre indre sentrene...sinn, intellekt og ego...bør fungere sammen i symfoni bak en enkel ide...moksa. Kroppen bør være sunn. Følelser bør være omdannet til hengivenhet. Tenking bør være i harmoni med skriften.
- 4. Karma yoga** er obligatorisk, fordi uten den vil *vasanaene* forstyrre sinnet og hindre gransking, med andre ord praksisen og assimileringen av undervisningen.

## **(B) Fire Spesifikke Disipliner For Meditasjon** vers 10-17

1. **Riktig sted.** Passende atmosfære.
2. **Riktig tid.** Mediter når sinnet er hovedsakelig sattvisk. Samsvarende tider.
3. **Sete/Stol.** Noen fysiske behagelige stoler.
4. **Meditasjonsvennlige stillinger.** (antaranga sadhana)
  - a) Kropp på linje.
  - b) Trekke tilbake sanseorganer.
  - c) Taktfast pusting.
  - d) Rolige følelser
  - e) Sterk overbevisning om at meditasjon er verdifullt.

## **(C) Meditasjonsprosessen- og naturen.** (dhyana svarupam). Vers 18-32

Meditasjon har ikke med å fjerne tanker. Det er mentalt å dvele på mange trekk av selvet(ikke-dualistisk, altgjennomtrengende, evig, ufødt, selvlysende, uavhengig, osv) og objektenes natur, spesielt den ubestandigheten av objekter, null-sumspillet natur av verden, sans av handleren, sans av nyteren, osv. Det leder til fullstendig konsentrasjon på undervisningen. Meningen er å skape en så sterk satya/mithya vasana at kunnskapen dukker automatisk opp når det er behov for den. Den er suksessrik når dualistisk tenkning ikke fortrenger ikke-dual tanke. Dualistisk tenkning kan eksistere, men den er alltid underordnet den ikke-dualistiske tanken.

## **(D) Fordelen med Meditasjon:** Ikke-dualistisk visjon, Medfølelse vers 18-32

**(E) Hindring til Meditasjon – Et Vandrende Sinn.** (vikeshepa) vers 33-36. Løsningen er objektivitet og repeterende praksis. Å fjerne liker og misliker med karma yoga og med kunnskap. Å tenke gjennom undervisningene på objektenes defekter til de som en er bundet til.

## **(F) Hva skjer om du feiler ved å sette deg fri?** Vers 37-45.

Arjuna mangler selvtillit på at han vil lykkes slik at Krishna oppmuntrer han til å fortelle at han vil bli fri etter hvert. Ikke gi opp.

## **KAPITTEL 7 – Kunnskap og Selvkunnskap**

Isvaras natur er fremhevet i den midtre delen, mens derimot i den første delen er individet sin natur fremhevet. Individet er ikke kroppen, sinnet og tankene; De er overfladiske materielle tildekninger. Individet sin virkelige natur er bevissthet. Karma yoga-praksisen er fremhevet i den første delen, med andre ord omdanne ens liv til et liv av tilbedelse, men praksisen av upasana yoga er fremhevet i den andre delen, med andre ord meditasjon på enhver form av Isvara. I den første delen er individuell anstrengelse og personlig ansvar understreket, Stå opp og kjem!  
Du får alltid bruk for din frie vilje gjennom din spirituelle reise. I den midtre delen, økes understreking av den individuelle anstrengelsen med forståelse av Isvara sin rolle...ens miljø, det totale sinnet, osv i aktualisering av kunnskapen. Emnene er:

- (1) Isvaras natur
- (2) Meditasjon på Isvara
- (3) Isvara sin nåde

#### **(A) Introduksjon** Vers 1-3

Isvara(Det Totale Sinnet) har en høyere natur og en lavere natur. Fullstendig kunnskap er kunnskap av både den høye og lavere naturen. Dens fordel er fullstendig følelsesmessig tilfredsstillelse. Når problemene kommer blir vi interessert i Isvara. Det er en sjelden og stor kunnskap bare satt pris på jaget kontinuerlig av noen få.

#### **(B) Isvaras Natur** Vers 4-12

- (1) Det er den materielle og intelligente årsaken av universet. (jagat karanam)
- (2) Det er ren bevissthet og Maya. Begge er begynnelseløse. (anaadi) og begge er krevd for skapelse. Bevissthet og Materie er Gud. Skapelsen er en blanding av uforanderlig formløs bevissthet og endrede materielle former. Hva som helst som er erfart er bevissthet og materie. Kroppen er kjemikalier og er levende. Begge er Isvara. Kroppen endrer seg,men den sansende vesen, livets prinsipp..er kontinuerlig,fordi det er bevissthet som reflekterer i Subtil Kroppen. Isvara er ikke en stor Jiva. Alle guddommer er symboler av selvet. Bevissthet er erfart,som eksistensens aspekt av den fysiske kroppen. Alle religioner sier at det er bare en Gud,men Vedanta sier at det er *bare* Gud,med andre ord ånd og materie.

#### **(C) Årsak og Samsara Medisin – Menneskeproblemet** vers 13-19

Fordi individet kjeder seg er materie attraktivt. Det er attraktivt,fordi det kan modifiseres og er dynamisk; Vi blir involvert og bundet til det. **Selvet er ikke interessert,fordi det har ingen eiendommer og endrer seg ikke.** Vi blir så oppslukt i filmen at vi ikke ser skjermen. Men fordi verden er ubestendig er den ustabil og oppfyller ikke det grunnleggende behovet for sikkerhet. Slik at individer mangler sinnsro. Det forklarer for troen på at et stabilt forhold....ekteskap for eksempel...behøves for sinnsro. Dyr er ikke usikre,fordi deres egoer er ikke selvbevisst. Taperen i et hundeshow tror den ikke er en fiasko, ei heller er vinneren stolt.

Svaret på usikkerhetsproblemet er bhakti for Isvara. Du trenger å se at Isvara støtter deg hele tiden. Kunnskapen er bhakti,fordi den forårsaker til å gi slipp av dine bekymringer og når du gir slipp,føler du kjærligheten som du er og du nyter deg selv.

Det er fire typer hengivne:

- (1) En som tilber Gud bare når det er problemer.
- (2) En som tilber for å få noe.
- (3) En som tilber for å forstå Gud
- (4) Den som forstår at hans natur er parama prema svarupa,ubetinget kjærlighet.

**(D) Hengivenhet for Materielle Fordeler** (sakama bhakti) Vers 20-26. Den type hengiven tror at siden Gud har alt bør han gi dem hva de ønsker.



## **(E) Hengivenhet for Spirituelle Fordeler** (nishkama bhakti) Vers 27-30.

Problemet med sakama bhakti er at det produserer sorg, fordi Gud fjerner aller objekter...følelsesmessig støtte fra mennesker spesielt, på et visst punkt..slik at det er lurt å ha en back-up, med andre ord Isvara.

## **KAPITTEL 8 – Reinkarnasjon og Frigjøring**

Dette kapitlet er en sammenlikning av handlere(karmis) og de som gjør spirituell praksis (upasakas). Den sier at handlere søker erfaring og forblir i samsara og sadhakas/upasakas får moksa. Hvis du vil ha moksa trenger du å utvikle en vasana for den ved å tilbe/tenke/fokusere på Isvara. Det er ingen diskusjon av selvkunnskap, som er overlegen til både karma og spirituell praksis.

### **Nye Ord** – vers 1-4

Selvet er altgjennomtrengende bevissthet(paramatma). Med referanse til kroppen er det kalt jivatman. Den foranderlige skapelsen er kalt de fem elementer(adi bhutas). Det intelligente prinsippet, som opererer lovene som utgjør skapelsen er kalt hiranyagarba...Gudene, adidevam. Skaperen, med andre ord forårsaker hiranyagarba blir kalt for adi yagna(Den som leder over alle våre handlinger , med andre ord karmaphala data. Den eksisterer i alle. Karma er universets årsak. Isvara skaper ikke universet(14 loksas) til sin fordel, men til fordel for jivaer(individer). Isvara iverksetter av jivaer. Karma skaper miljøene krevd av jivaer.

### **Hva Du Tenker er Hva Du Blir**

I dag er en person skapt av tankene han hadde i går. Uansett hva en person husker ved dødsleien avgjør påfølgende fødsel. Hvis du tenker på selvet ved døden vil du oppnå moksa. Isvara vasana vil ødelegge alle karmaer. Men du vil ikke tenke på selvet ved døden om ikke du har skapt Isvara-vasana når du er ung, med andre ord forstår du at selvet er den eneste kilden av varig fred, lykke og sikkerhet.

### **Metodikk til å Uvikle en Selv Vasana** – vers 5-14

- (1) Bhakti.** Hvis du vil forstå dette faktum vil du elske selvet (bhakti).
- (2) Upasana.** Repeterende tanker av selvet(upasana, med andre ord meditasjon på enhver form av selvet) skaper en sterk selv vasana.
- (3) Yoga.** Fokus. Yoga har med å trene(tilbaketrekking) sinnet til å tenke på selvet.

### **Søk Hva som er Varig eller Kortvarig.** Vers 15-22

Former av selvet er bare symboler, fordi selvet er formløs. Det er uforanderlig ikke-erfarende bevissthetsvitne. Mennesker som gjør karma får erfaring inkludert den begrensede brahmalokas lykksalighet, men granskere får den varige selvets lykksalighet.

### **To Veier** – vers 23 til slutten

Etter døden er individet ubevisst slik at det trenger å bli ledet av krefter(Gud),som sender det til enten moksa eller tilbake tilbake til samsara. Den type liv en leder avgjør hvor individet går etter død, ikke dødstiden. Hvis dødstiden var de målbevisste realiserte mennesker,som døde om natten ville bli født som samsaris og adharmis,som døde iløpet av dagen ville få krama mukti.

Hvis du vil ha frigjøring ved døden må du gjøre spesifikke handlinger...å gå ut av kroppen gjennom toppen av hodet , osv. Den vil ta deg til brahmaloka hvor du ville bli undervist av Isvara. Vedanta sadhana i brahmaloka er tilsvarende til Vedanta sadhana i dette livet , hvorfor vente?

### **Sammendrag**

Kapittelet blir kalt for akshara brahma yoga fordi det starter med ordene akshara brahma. Det betyr Det Uforanderlige Selvets Yoga(emne),men er ikke om selvet. Det er bare en sammenligning av individer som jakter verdslige mål og de som jakter moksa med referanse til de to typene av frigjøring; Frigjøring her og nå, og frigjøring etter kroppens død. Det er ikke et dypsindig kapittel på en måte,fordi ingen bekymrer seg over hva som vil skje i det neste livet og hvis de gjorde det, er de dumme siden det er ingen bevis av det neste liv for personen de tror de er. Og hvis vi tar skriftenes ord at det er et neste liv, er det ingen spesifikk fordel til krama mukti siden jiva må fortsatt gå igjennom Vedanta sadhana i brahmaloka. For at dette kapittelet skal virke, trenger døden å bli definert som kroppens død,mens derimot er det ingen død for den fysiske kroppen fordi den er evig materie. Den er død når Jiva er i den. Døden er enkelt og greit et endringssymbol. Slik at det er mer intelligent til å se døden og fødsel i en psykologisk betydning: Døden er en ikke-identifisering med et objekt og fødsel er identifisering med et objekt. Jiva kan enten dø for objekter ved å trekke tilbake dets sinn (yoga) , med andre ord å ta oppmerksomheten fra dem eller det kan identifisere med objekter, i så fall er det født inn i et forhold med objektet. Forhold med objekter er binding, med andre ord samsara.

## **KAPITTEL 9 – Kongelig Hemmelig Kunnskap**

### **Verdens Årsak (Isvara)**

**(1) Isvara** er en miks av ren original Bevissthet(paraprakriti) og Maya(aparaprakriti) eller Materie. Begge er begynnelseløs. Men det er forskjellige på følgende måter: Bevissthet er kvalitetsløs,men Materie har kvaliteter i virkelige og potensielle former. Materie endrer seg. Bevissthet endrer seg ikke. Bevissthet er fri for Materie, men Materie er avhengig av Bevissthet. Bevissthet er det ikke-erfarende vitne-prinsippet. Den er ikke en handler eller en nyter. Handleren og nyteren tilhører den materielle verden. Den er skjermen til filmene som spiller på den. Den er som rom, ubesmittet av objekter som viser seg i den. Materie er manifestert eller umanifestert. Forbundet med Bevissthet, skaper den Fem Elementer, Sinn, Fysiske kropp, karmaflyt, liker og misliker og repeterende fødsler. Den materielle verden er et objekt som viser seg i Isvara. Den er verken eksisterende eller ikke-eksisterende (sat-asat-vilakshanam). Den er en avhengig tilsynelatende virkelighet. Den er ikke ikke-eksisterende,men den er så godt som ikke-eksisterende,fordi den påvirker ikke Bevissthet.

**(2) De Tre Bhakti-Trinn**, et indirekte frigjøringsmiddel

**A. Karma Yoga** er tilbedelse av Isvara ved å bidra til dharmafeltet,med andre ord samfunnet,miljøet, osv. Den renser sinnet og gjør det klar til selvkunnskap.

**B. Meditasjon** (upasana) bruker symboler til å rense og forberede sinnet. Den er innvendig, ikke utvendig karma yoga.

**C. Formløs meditasjon**, med andre ord Vedanta. Gransking inn i Bevissthet og Materie veiledet av skriften.

### **(3) To Typer Bhakti**

**A. Tilbedelse av Isvara motivert av begjær for objekter.** (sakama bhakti).

Denne tilbedelsen involverer kunnskap av faktorene som opererer i feltet av objekter, fordi tilbedelse-resultatet avhenger av tilgjengeligheten av objekter i feltet. Alle starter her men ingen realiserer at de tilber Isvara. Hvis handleren har en religiøs impuls tilber han Isvara for å oppnå objekter av hans verdslige begjær.

**B. Tilbedelse av Isvara for Kunnskap av Isvara**, med andre ord moksa, overskridelse av ens liker og misliker. Frigjøring er diskriminering mellom hva som er virkelig (evig bevissthet) og hva som er tilsynelatende virkelig (kortvarige objekter). (nishkama bhakti). Det er ingen krav for begjærløs tilbedelse. Ethvert objekt vil fungere bra...blad, en blomst, dråpe vann. Det er det andre trinnet hvor fokuset på ens liv er på frigjøring fra avhengighet av objekter, ikke på objekter i seg selv. På dette trinnet stoler en på Isvara til å håndtere ens behov, på denne måten forenkler en angsten forbundet med materielle behov. Den hengivne stoler på Herren.

Hvem som helst kan praktisere hengivenhet, fordi kjærlighet er selvets natur. Men det siste trinnet...formløs meditasjon...krever et forberedt sinn.

## **KAPITTEL 10,11 – Spesifikke Manifestasjoner av Selvet & Den Universelle Personen**

### **Bevissthet som Skaper**

Å skape et objekt, krever en ide og en substans. I den tilsynelatende virkeligheten er krukken og keramikeren er alltid forskjellige, men siden virkelighet er ikke-dualistisk, er verdens skaper og verden ikke-forskjellig, slik som vevet av en edderkopp er født ut av edderkoppen i seg selv. Bevissthet i forbindelse med Maya er Isvara, skaperen (jagat karanum). Den er både den intelligente og materielle årsaken av verden.

For å erfare bevissthet kreves ingen særskilt erfaring. En trenger bare å forstå at alltid-erfarende objekter presenterer seg kontinuerlig i bevissthet, slik som bølger er ikke noe annet enn havet. Kapittel 10 presenterer selvet som usedvanlig spesiell eller spesiell (vibhuti) kvaliteter av skapte objekter for å gjøre det enkelt å forstå for en person av begrenset intellektuell og følelsesmessig modenhet, et nødvendig steg i utviklingen av den ikke-dualistiske visjonen.

Kapittel 11 presenterer mer vanskelig ide at alt er usedvanlig og ordinært, god og dårlig, vakker og stygg, snill og slem, spirituell eller materiell, er bevissthet, selvet.

## Skapelsen er Deg

Gita uttrykker denne ideen iform av et symbol. Den personfiserer bevissthet, som personen fra hvor alt kommer inn og inni hvor alt blir oppløst, en universell person. Denne personen viser seg først i Vedaene, og merkelig nok, har den til hensikt til å transformere en hengiven sin personlige konsept av Gud inni en upersonlig visjon. Dessverre har uskolerte og umodne sinn en tendens til å ta symboler bokstavelig, som er årsak til den utbredte tro på at Gud er et spesielt individ. Siden Gita går god for ideen om en personlig Gud, noen som den hengivne kan kommunisere hans personlige problemer, fokuserer på å utvide den hengivne sin visjon av guddommelighet for å avsløre at alt og dens motsetninger er ikke-dual bevissthet. Skapelsen er bare bevissthet.

Det krever stor modenhet å forstå at ondskapen i verden tjener en nyttig hensikt, som med det gode. Alt som eksisterer har dens plass fordi skapelse er bevisst designet. Fordi Arjuna er umoden spirituelt sett er han ikke i stand til å sette pris på kunnskapen, som Krishna avslører og spør om at den ikke-dualistiske visjonen blir trukket tilbake.

Presentasjonen av den ikke-dualistiske visjonen er en diskret erfaring gir inntrykket at ikke-dualitet er et resultat av en spesifikk ønskelig erfaring. Men den er ikke det, fordi bevissthet sine mange former er alltid tilstede som alltid eksisterende objekter i tid/rom kontinuumet. Bevissthet kan ikke presentere seg selv ved en spesiell tid eller sted, fordi den er allerede tilstede overalt. Slik at denne kunnskapen kan bare bli symbolisert.

Solen og månen symboliserer bevissthets-kraften som opplyser objektene. Foten symboliserer bevissthetskraften til å bevege seg tilsynelatende. Bevissthets-pusten er energien som forårsaker materie til å endre seg. Skaperens munn er tiden, Livmorsødeleggeren, skapte ting. Som med en annet selv-symbol, ild, fortærer alt. Det gudommelige øyet eller det tredje øye er den ikke-dualistiske visjonen, ren objektivitet, å se tingene som de er, ikke gjennom ens frykter og begjær.

## Emosjonell innflytelse på den Universelle Personens visjon

Hensikten med denne visjonen er å innpode

**(1) En sans av undring, ærbødighet og kjærlighet** for alt fordi alt er ikke noe annet enn selvet av den hengivne/granskende. Å se objekter på denne måten fjerner ens liker og misliker. Den ikke-dualistiske visjonen forårsaker forundring: Hvordan kan en ting og dens motsetning være en ting, mitt selv?

Ikke-dualistisk kunnskap involverer aksept av det uungåelige uønskete endringer, som livet presenterer, symbolisert av dødsideen.

**(2) Den skaper frykt** i Arjuna, som ikke kan akseptere dødsideen av to mennesker som er kjært for han, hans lærere Bishma og Drona som gjorde han til den han er.

## Frihet eller Skjebne

Krishnas erklæring: Jeg vil fortære dem alle og du vil bli mitt instrument» kan forårsake granskeren til å stille spørsmål hvorvidt alt eller ikke er forutbestemt. Er vi bare marionetter på Isvaras streng eller er vi fri til å velge? Hvis valg tilhører Isvara, er Isvara ikke noe mer enn delvis kraftfull Jiva. Men hvis

Isvara er en jiva ville skapelsen ikke virke, fordi upartiskhet er krevd for karmaloven skal fungere. Noen mennesker er intelligente, noen er rike og andre fattige, noen lider og andre nyter, noen er late og noen energiske. Hvis det ikke er noe fri vilje er mennesker ikke noe mer enn dyr, og de vil ikke engasjere i målbevisste handlinger for spesifikke resultater. Fri vilje redegjør for forskjellene vi ser i menneskelivene. Valg tilhører jiva, fordi det er ingen dualitet for Isvara. Hvis Isvara er en handler, som anvender fri vilje, ville Isvara ha god og dårlig karma og bli en samsari. Hvis Skaperen er uberegnelig, vil skapelsen være uberegnelig og livet vil bli stående fast. Og hvis Skaperen avgjør alt, vil det ikke være noe valg i det hele tatt og vi vil ikke erfare konflikter. Imidlertid er vi de eneste levende vesener som erfarer konflikt, fordi vi har fri vilje. Hvis det ikke er fri vilje, ville det ikke være skrift, som pålegger handling eller diskriminering.

**(3) Overgivelse.** Det er mulig å gjøre ens valg på grunnlaget av ens liker og misliker eller en kan velge å handle i harmoni med behovene av hans eller hennes miljø. Verden stiller kontinuerlig krav til oss. Gud vil vise seg som behovene av individets fysiske, psykologiske og moralske situasjoner. Er det lurt å insistere på å få hva jeg vil i hver situasjon eller burde jeg tilpasse og bidra til situasjonen? Når din vilje er på linje med Det Totalets vilje, er du overgitt og blir et instrument av det Totale.

Skapelsens ide har ingen betydning bortsett fra ødeleggelses-ideen. De er bare forskjellige måter å se på objekter, som viser seg og forsvinner i oppmerksomhet/bevissthet. Hvis du ikke kan akseptere endring, vil du bli kontinuerlig forstyrret, fordi livet er en kontinuerlig endring. Overgi deg til det, si velkommen til det... i formen av solid og stødig forståelse av dens ustoppelighet er moksa, frihet fra dødelighet. Å ønske om å leve, en unødvendig luksus for den levende, motbeviser en universell frykt for endring. Den døde er glad for deres skjebne.

Selv om en gransker fortsatt ikke er i stand til å akseptere det faktum at den ikke-dualistiske visjonen rettferdiggjør både det gode og det onde, endring og uforanderlighet, burde det fremkalle en hengivenhetssans til å forstå, som det gjør med Arjuna. Bhakti er den vilje-baserte ønske om å frigjøre en selv fra avhengighet av objektene for ens sikkerhet. Det er et indirekte middel, nummer to etter kunnskap, av frigjøring. Det er et verktøy, som motiverer deg til å omdanne alle erfaringsbaserte handlinger til et liv av tilbedelse, den brennende ønske til å vite hvem du er.

## **KAPITTEL 12 – Hengivenhet**

Forhold er kjærlighet. Kjærlighet er villig oppmerksomhet. Vi mediterer på det vi elsker.

Arjuna spør: hva er bedre, de som mediterer på bevissthetsformene eller de som mediterer på formløs bevissthet? Det er ingen sammenlikning mellom et middel (meditasjon på former) og til slutt (formløs meditasjon). Du kan sammenlikne middel mot middel og slutt mot slutt, men ikke middel med slutt. Krishna gir et svarløst svar: «De form-mediterende er overlegen, men bare de formløs-mediterende gir moksa». Hver gransker trenger å gjøre begge med jevne mellomrom. Vers 1-2

**Fem Bhakti Yoga-Trinn;** arbeid som alle må igjennom. Vers 3-12

### **(1) Karma Yoga**

**(a) Hengivenhet med begjær.** (sakama bhakti) er å omdanne et verdslig liv til et hellig liv. Alle

handlinger er viet til Isvara og uansett hva som skjer blir tatt som en gave(prasad). Verdslige begjær er akseptabelt til et visst trinn.

**(b) Hengivenhet uten begjær.** (nishkama bhakti) På dette trinnet er ingen begjær for verdslige ting tillatt, bare bønner for motet og styrken til å ta både positive og negative resultater som Isvara. Med andre ord karmaloven. Den hengivne ønsker ikke å oppnå en spesiell erfaring. Det er begjær, men begjæret er for sinnsro. Dette trinnet renser liker og misliker, fordi en går med det som Isvara, ens situasjon, krever det. Den hengivne stopper å behandle Gud som en problemløser, tar karma som en mann, og stopper å klandre på Gud for hans dårlige karma.

## **(2) Meditasjon (upasana yoga)**

**(c) Gradvis reduksjon av fysiske aktiviteter og økt mentalaktivitet** for å binde sammen med Isvara og nære mitt forhold med Isvara. Isvara blir ens følelsesmessige støtte i dette trinnet. Det er stødig kunnskap at objektene...de en er glade i spesielt...ikke kan levere følelsesmessig støtte. Dette trinnet fjerner frykt. Den hengivne kan tilbe former eller den formløse Isvara.

**(d) Å tilbe alle objekter som Isvara.** Dette fjerner liker og misliker: sjalusi, hat, besettelse, osv. Den utvider sinnet.

## **(3) Kunnskapsyoga – Jnana Yoga (Sravanna, Manana, Nididhasana)**

På dette trinnet realiserer den hengivne at Isvara og Jiva nyter samme identitet. Opp til dette trinnet er det et forhold, men dette trinnet ødelegger forholdet mellom individet og det Totale. Jeg ser meg selv i deg. Jeg er hva Jeg elsker. Jeg elsker hva Jeg er.

### **Frukten av Moksa vers 13-19**

Den hengivne er fri fra mentale og følelsesmessige hendelser forårsaket av begjær. Han har ingen begjær for objekter (raga) fordi han er fullstendig. Å oppfylle andre begjær er OK, fordi de er ikke bindende. Han er fri av sinne (kroda). Den opplyste personen er følelsesmessig tolerant. Han misliker ikke de som ikke er i samsvar med hans verdier. Alt er OK for han. Den ikke-dual hengivne er fri av besettelse (loba). Ingenting tilhører han, inkludert kroppen. Isvara eier alt. Han er her for å bidra (tjene). Den høyeste av den hengivne er fri av vrangforestillinger. (moha). Han vet at det er ingen sikkerhet, fred, osv i objekter. Han lar seg ikke lure av Mayas skjønnhet, mangfoldighet, curiositet. Han er fri fra arroganse, stolthet, overlegenhet (mada). Han er fri fra konkurransedyktighet (matsarya). Han er fri av hat og misliker (dwesha) av andre.

Vise mennesker kommer godt overens med alle. De er vennlige og har velluktende medfølende personligheter. De gjør positive bidrag til deres miljø og de er ikke opprørt av forstyrrete miljøer.

Bhakti yoga er universelt anvendelig. Den virker for alle, overalt. Du vil like din jiva veldig mye hvis det går trinnene og realiserer at dets natur er grenseløs ikke-dualistisk kjærlighet (parama prema svarupa). Vers 20

## **KAPITTEL 13 – Feltet og Den som Vet**

I denne ,den tredje og siste seksjonen av Gita fokuserer undervisningen på

- (1) Jiva-Isvara identitet.
- (2) Jnana Yoga – Kunnskaps Yoga – med andre ord lytte(sravanna),kontemplere (mannana),(aktualisere)nididhyasana,som midler til å oppå kunnskapen av ens identitet og
- (3) Faktorene som forbereder sinnet for kunnskap. Det 13 kapittelet er introduksjonen og det mest viktige kapittelet av denne seksjonen.

### **Diskriminasjon av Subjekt og Objekt (drk/drysha viveka) vers 2-24**

Seks tekniske terminologier (kshetram og kshetregna,prakriti og purusha jnanam og jneyam) er introdusert i dette kapittelet. Kshetram og Prakriti er anatma, objekter. Kshetregna,Purusha og Jneyam er bevissthet. De utgjør alle til diskrimineringen av subjektet fra objektene (atma-anatma-viveka).

Subjekt/objekt diskrimineringen er basert på det mest grunnleggende virkelighetsprinsippet

- (1) **subjektet og objektet er aldri identiske.** Den erfarende er forskjellig fra hva den erfarer.
- (2) **Alle erfarte attributter tilhører de erfarte objekter** og aldri til den som erfarer, subjektet. Jeg er vitnet av verden, kroppen og sinnet. Å anvende dette prinsippet hevder jeg min identitet som bevissthet. Alle egenskaper eller kvaliteter tilhører ikke meg.

### **Objektens Egenskaper**

- (1) De endrer seg.
- (2) De har form og er derfor begrenset
- (3) De er livløse.

### **Verdienes Verdi – Kunnskapens Praksis Vers 8-12**

#### **a) Jiva-Sentrerte Verdier**

- (1) Jiva bør vedlikeholde dets fysiske, følelsesmessige, intellektuelle og spirituelle helse.
- (2) Kosa (slirene) bør bli underordnet til Jiva. Jiva burde ikke være i kontroll av slirene.
- (3) Alle lagene(slirene) burde bli integrert bak en enkel ide.

#### **b) Verdslig-Sentrerte Verdier**

- (4) Jiva har ingen forfatterskap,eierskap eller kontroll av objektene. Jiva burde ikke utvikle ideer av Jeg eller Mitt. Det bør bidra til verden, og ikke prøve å trekke ut verdi fra den. Denne holdningen bringer med seg spirituell vekst.

#### **c) Gud- Sentrerte Verdier**

- (5) Jiva omdanner dens begjær for objekter i ønsket om å bidra og realisere dets identitet med Isvara.

#### **d) Guru-Sentrert Verdi**

(6) Jiva bør eksponere dets sinn til undervisningene og anvende dem.

### **Vers 25 og tilslutt.**

### **Kunnskapsstadier**

- (1) Karma yoga til å rense sinnet.
- (2) Upasana yoga til et konsentrert sinn.
- (3) Sravanna – å lytte.
- (4) Manana – å fjerne tvil.
- (5) Nididhasana – å assimilere.

### **Kunnskapens fordeler**

- (1) Vise mennesker ser alt som likestilt, fordi de vet at det er bare et selv. De prøver ikke å endre seg selv eller andre.
- (2) Vise mennesker tror ikke at de er handler-/nyterentiteten.
- (3) Derfor er de karmafri.

## **KAPITTEL 14 – De Tre Gunaer**

### **Sammendrag**

De seks første kapitlene, som med karma kanda av Vedaene, fremhever karma yoga fordi individet trenger rajasa til å fjerne tamasa. Kapittel 7-12 fremhever viktigheten av upasana yoga, som transformerer overdrevet rajasa til sattva og utskiller gradvis tilbaketrekking fra verdenen. De seks siste kapitlene fremhever Jnana yoga, som krever dominerende sattva og en enkel livsstil. For å oppnå frukten av moksa må alle yogaene bli praktisert. Det neste stadiet er moksa, fordi sattva guna binder liker og misliker inn til preferanser, med andre ord ikke-bindende vasanaer. Omvendelse av bindende vasanaer til ikke-bindende vasanaer er moksa, gunaoverskridelse. Alle situasjoner er akseptable til jnani.

### **(1) Skapelsesprosessen, som det Relaterer til Individet vers 1-4**

Universet utviklet seg ut av en todelt årsak, bevissthet og materie, med andre ord Isvara. Purusha er egenskapsløs, uforanderlig, og uavhengig. Prakriti er materie. Dens natur er motsatt av Purusha sin natur. Den endrer seg, har egenskaper og er avhengig av bevissthet. Begge prinsipper er begynnelsesløs. De fem elementene, erfaringsverden og jivaer utviklet seg fra kombinasjonen. Derfor er jivaer en kombinasjon av bevissthet og materie, fordi virkningen er årsaken i form. Derfor bør vi vite hvilken del av jiva er bevissthet og hvilken del er materie. Materie er anatma, ikke-selv. Alt som er erfart er materie. Purusha er selvet, bevissthet, atma. Materiekunnskap...instrumentene...er krevd for moksa.

### **(2) En Analyse av Den Materielle Delen av Selvet Vers 5-18**



Den har tre aspekter..sattva,rajas og tamas. Fordi de er iboende i Prakriti...er de iboende i individets personlighet. Hvis jeg ikke vet hva de er og hvordan de fungerer,vil jeg ikke være i stand til å bruke mine instrumenter passende for gransking.

(1) Gunaenes natur:Sattvaguna heller individet mot kunnskap. Rajaguna heller et individ til handlingsmangfoldigheter. Rastløshet. Tamoguna heller individet til ubevegelig treghet. Tamoguna undertrykker rajas og tamas.

(2) Dominerende sattva skaper kunnskaps livs infrastruktur. Den forårsaker sattvisk liker og misliker. Misliker kommer når omstendighetene ikke er tillrettelagt kunnskap,fred, skjønnhet osv. Rajas forårsaker individet til å søke rajasiske omstendigheter. Hvis omstendighetene ikke forstyrrer den rajasiske personen,som da blir opprørt. Tamoguna skaper et mørkt passiv miljø.

(3) Sattva heller en til å søke kunnskap. Rajas heller en til flere aktiviteter. Tamoguna øker latskap.

(4) Etter døden heller sattva en til høyere erfaringsstadier, rajas heller til aktive lokas og tamas til mørke demoniske verdener.

(5) Alle gunaer er nødvendige. Livet begynner i Tamas. Da utvikler Rajas. Da i midtre eller gammel alder mer Tamas eller Sattva. Vedaenes Karma Kanda anbefaler spirituelle aktiviteter til å brenne opp tamas,som leder til sattva guna og Jnana Kanda,med andre ord Vedanta.

Vers 19-20 diskuterer omdannelsen av den sattviske personligheten til en ren viragi(gunatita) av jnana. Kropp-Sinn-Intellekt blir ikke overskredet. Den er alltid livløs. Den blir aldri bevissthet. Bare de relative guna-delene kan bli endret. Den eneste måten å endre ting på ligger i en radikal endring i din forståelse av materie. Med en gang du forstår materiens natur aksepterer du det,fordi det er ingen måter å endre materiens natur. Kropp-Sinn-Intellektet er en alltid foranderlig forfallende instrument slik at du lærer å løsrive deg fra eller disidentifiserer med det. **Jeg overlater eierskapen og kontrollen til Isvara,som den tilhører.** Kunnskap skifter ens identitet fra Kropp-Sinn-Intellekt til bevissthet. Det er ikke lett å overlata kontrollen av Kropp-Sinn-Intellekt til Isvara slik at samsvarende forpliktelse til Vedanta sadhana er krevd. En fri person aksepterer karma loven fullstendig. Han vet at hva som skjer er fullstendig opp til faktorene i dharma-feltet og ens egen prarabdha og ønsker ikke at noe skal være noe annet enn det er.

Vers 21-27 diskuterer atferden til vise personer. En vis person forstår at hans kropp og hans forhold tilhører universet. Hans sinn er rolig i hver situasjon. Livet er et stort – hva så? Han er likeglad til ros og klandring. Den eneste veien til moksa er gjennom karma yoga, upasana yoga og jnana yoga,som forårsaker av sansen av handleren og eierskap.

## **KAPITTEL 15 – Den Aller Høyeste Personen**

Kapittel 13-15, gir Jnana Yoga essensen av Gita og essensen av Upanishadene.

### **A. Skapelsen er Evig og Uforklarlig Vers 1-2**

Skapelsens natur er presentert ved å bruke en tre-metafor lånt fra Upanishadene. Universet er et enormt Banyan tre understøttet av en usynlig rot...Den Umanifesterte Isvara. Som et Banyan tre har øvre og nedre grener har universet grener i høyere og lavere erfaringsfelter. Dets frukt er bitre og søte karmas. Jivas-fuglene forbruker de smertefulle og behagelige fruktene. De hopper fra høyere til lavere grener og lavere til høyere grener...et erfaringsfelt til et annet...og skaper en del behagelige og ubehagelige lyder når de erfarer de behagelige og smertefulle resultatene av deres erfaringer. Individuelle trær begynner og slutter,men treheten flyter evig. Jivas produserer karmaer som igjen produserer vasanaer,som spirer nye karmaer for alltid. Vasana-karma lenken er begynnelsesløs og evig. Individ er kommer og går,men individualitet(jivahood) er evig. Kom kyllingen eller egget først? Kylling-ideen er evig og egg-ideen er evig. De er bakenfor tid. Det er ingen først. Ingen av de kom først,fordi fra årsaksståstedet(tidligere karma) er det en virkning og fra virkningsståstedet(fremtidskarma) er det en årsak. Det er en tilsynekomst skapt av Maya. Før skapelse var det karma og etter karma er det skapelse. Hvis du prøver å finne ut av det vil du bli hindret,fordi årsaken og virkningen er ett. Den samme logikken anvendes til skjebne og fri vilje,fordi på grunn av skjebne virker fri vilje og på grunn av fri vilje virker skjebne. Det er det samme med hver dualitet. Årsak og virkning, skjebne og fri vilje, liker og misliker, kropp/sinn er alle mithya,uvirkelig. De er gjensidig avhengige konsepter. Hver og en av dem påvirker den andre. Den er også uforklarlig,fordi med en gang du forstår den, blir den noe annet.

## **B. Moksa-midler – Fire spirituelle praksis som leder til moksa. Vers 3-6**

(1) **Objektivitet** – er en gradvis reduksjon av binding og avsky mot ting,vesener og situasjoner fordi binding og avsky styrker verden til å forstyrre oss følelsesmessig. Tanken av et ønskelig eller uønskelig objekt forårsaker uro.

(2) **Overgivelse til Isvara** fordi moksa er det mest viktige vågestykket kan foreta seg. Å påkalle Isvaras hjelp fjerner ens tvil om suksess,fordi Isvara støtter deg.

(3) **Å utvikle sattva**, de positive verdier,som skaper sunne tankemønstre. Se kapittel 13, tjue verdier.

(4) **Vichara**, granskning i bevissthet. Sravanna, manana og nididyasana. Sjette verset. Det er den evige, alt gjennomtrengende, bevissthet som er ansvarlig for de levende vesener.

## **C. Bevissthet Reflekterer i Subtilkroppen for å skape Levende Vesener. Jivas er reflektert bevissthet. (chidabhasa) vers 7-11**

Bevissthet deler seg i to og viser seg som den som erfarer og de erfarte objektene,slik som en person går til sengs,som et enkelt individ og skaper en transaksjonsdrømmeverden med et drømmeego og drømmeobjekter.

Bevissthet viser seg som Jiva,som gjør Subtil Kroppen levende og Subtil Kroppen lever opp Den Grove Kroppen. Jiva holder Subtil Kroppen i den fysiske kroppen helt til prarabdha blir brukt opp,når det overfører sinnet inn i en ny kropp. Vise mennesker skjelner Isvara sin tilstedeværelse i Kroppene.

## **D. Bevissthet Viser Seg Som Materie vers 12-15**

Jeg er sollyset, månen og ildlyset. Ytre Ild koker maten først og Den Fordøyde Ilden koker det for annen gang i næringsstoffer.

#### **E. Den Høyeste Personen** vers 16-18.

Virkeligheten er delt inn i tre kategorier, som forståelseshensikt. I Kapittel 7 er bevissthet (paraprakriti), og materie (aparaprakriti) presentert. I dette kapitlet er Materie delt opp i manifestert (vyktam, kshara) og umanifestert (avyktam, akshara) materie. Fysisk materie og subtil materie, med andre ord energi. Paraprakriti og Purushottama er forskjellige navn til original ikke-dualistisk bevissthet.

#### **F. Selvkunnskapens Glans** vers 19-20

**Moksa er å Ta Ikke-Dualistisk Original Bevissthet som min identitet. Den er gjenkjent gjennom de fire sadhanas. Den er ikke kjent som et objekt.**

- (1) Jeg er evig alt-gjennomtrengende bevissthet
- (2) Jeg er den eneste kilden av varig fred og lykke
- (3) Ved min tilstedeværelse gir jeg liv til min kropp og sinn
- (4) Jeg er upåvirket av endringene, som skjer i det materielle universet og i min kropp.
- (5) Denne kunnskapen omdanner samsaric lidelser til underholdning. **Jeg er fri.**

### **KAPITTEL 16 – Verdienes Verdi**

Kunnskapen av virkeligheten bak Jiva, Jagat og Isvara som meg selv fjerner samsara og setter meg fri. Denne kunnskapen tar bare plass i et rensert sinn. De siste tre kapitlene handlet om kunnskapen i seg selv. Kapittel 16-17 handler om forberedelsen eller sinnets rensing. Det er ikke helt Vedanta som snakker. Det er basert på dharma sastras.

#### **To Aspektre av Mental Renselse**

##### **(A) Verdier å Kultivere**

- (1) **Selvtillit, mot og frihet fra frykt.** Uten det er suksess umulig.
- (2) **Selvmestring.** Hunden logrer med halen. Halen burde ikke logre hunden. Kontroll av Kropp-Sinn-Intellekt instrumentet av Isvara til å navigere gjennom livet.
- (3) **Integrering av De Indre Sentrene.**
- (4) **Ydmykhet.** Beskjedenhet. Å erkjenne Isvaras bidrag.
- (5) **Renhet.** Villighet til å dele enhver tanke med hvem som helst. Ingen hemmeligheter.
- (6) **Medfølelse. Empati. Vennlighet.** Sensitivitet til andre sine følelser. Med en gang du føler en annen sin smerte, vil du ikke forårsake smerte på dem.

##### **(B) Verdier å bli Fjernet**

- (1) **Begjær. (kama)**

**(2) Sinne (krodha)**

**(3) Gjerrighet. Grådighet. (loba)**

**(4) Vrangforestillinger, Forvirring (moha).** Tro på at lykke er avhengig av objekter.

**(5) Arroganse (mada)**

**(6) Konkurranspreget sjalusi. Misunnelse. (matsarya)**

### **(C) Midler Til Å Fjerne Negative Verdier**

**(1) Diskriminasjon (viveka)** Sinnet burde bli stimulert ved å studere oppsiden og baksiden av en verdi iform av et rent sinn.

**(2) Besluttsomhet. (sankalpah) Autosuggesjon(vritam)** Praktiser verdien for en betydelig periode og straff deg selv når du bryter den.

**(3) Anvend Den Motsatte Tanken (pratipakshana bhavana)** Når du finner deg selv å være gjerrig, vær generøs og gi.

**(4) Vær sammen med sattviske mennesker** som deler din interesse i spiritualitet(satsanga)

**(5) Bønner (prartana)** Hvis alt annet feiler, be for hjelp.

## **KAPITTEL 17 – GUNA ANALYSE**

### **De Tre Personlighetstypene**

(A) Renset omsorgsfulle sattviske mennesker veiledet av dharma, hvem sine liv er en fordel til dharmafeltet.

(B) Urensete impuls tenkende mennesker hvem sine liv er styrt av liker og misliker består av

(1) Rajasiske egoistiske folk(asuras) kontrollert av begjær, som ikke er en trussel til dharmafeltet på kort sikt, men destabiliserer det på lang sikt

(2) Tamasiske voldelige og onde mennesker(rakshasas) kontrollert av hat og sinne, som er en umiddelbar trussel og trenger å bli satt i karantene.

### **Mattyper**

Mat er grov, subtil og ekstremt subtil. Den grove matdelen imøtekommer bare smaksløker, entrer magen og går til avfall. Den subtile matdelen gir næring og imøtekommer kroppens velvære. Den mest subtile delen gir næring til Subtil Kroppen. Ren mat gjør sinnet rent.

Vegetarmat som er tatt som Gave(prasad) er sattvisk. Sur, bitter, besk og stiv mat er rajasisk. De har en tendens til å opprøre Subtil Kroppen og fremmer lidenskap. Bedervet, overkøkt og fryst mat er tamasisk. De gjør Subtil Kroppen sløv.

### **Tilbedelsetyper**

Tilbedelse av Isvara på en enkel rolig måte for spirituell vekst eller for fordelene av andre er sattvisk. Brautende og praktisk tilbedelse av Isvara for verdslig vinning er rajasisk. Tilbedelse til Isvara for å kontrollere eller ødelegge andre til å tilfredsstille seg selv er tamasisk (svart magi, dyreofring, kroppslig tortur).

### **Veldedighetstyper**

Veldedighet gitt med respekt, vurdering av behovene av mottakeren, til riktig sted og tid er sattvisk. Gledsløs brautende veldedighet gitt for å gjøre at en selv føler seg generøs er rajasisk. Upassende og hensynsløse gaver gitt til feil sted og tid er tamasisk.

### **Disiplinstyper**

(1) **Fysisk disiplin** til å fjerne tamasisk er rajasisk.

(2) **Tale disiplin** er kanskje den mest viktige spirituelle praksisen siden manglende talekontroll skaper mye negative karma og passende tale skaper mange gunstige muligheter.

Å snakke med til en person, som ikke ønsker å lytte er overtredelse (rajas/tamas). Å snakke røft, foraktelig og kynisk er taleovertredelse (rajas). Å snakke ukontrollert uten å la den andre personen komme til ordet er rajasisk. Å snakke uten å vurdere konteksten er tamasisk. Å snakke i korte setninger, å være oppmerksom på til hvordan ordene er mottatt med ideen av å lære hva mottakeren tenker er sattvisk. Å si mer enn nødvendig bare for å høre lyden av din egen stemme er rajasisk. Å avbryte når noen snakker er rajasisk. Å snakke sannheten i en gunstig, behagelig, høflig, lett eller humoristisk måte uten å skade mottakerens følelser er sattvisk. Behovet for å si noe, som mottakeren ikke ønsker å høre er rajasisk/tamasisk. Å tilby uønsket råd er rajasisk/tamasisk.

### **(3) Mental disiplin**

**Renhet** Å tillate noen tilgang til dine tanker, fordi du har ingenting å skjule. Du er ikke flau over det ukjærlige innholdet av ditt sinn. Mennesker som prøver å beskytte deres tanker er usikker og nærer negative tanker om andre.

### **Konvertering av Utilsiktete Rajasisk/Tamasisk Tale til Sattvisk Tale**

Å dedikere det til Isvara (Det Totale Sinnet) med en gang du realiserer det.

## **KAPITTEL 18 – Frigjøring og Avkall**

### **7 Spirituell Praksis-typer**

(1) **Avkall.** Å gi slipp på engstelse for resultater når handling er sattvisk. Å ikke gjøre hva som burde bli gjort, fordi det er fysisk ubeleilig er rajasisk. Å ikke gjøre hva som er passende ut av ignoranse er tamasisk.

**(2) Kunnskap.** Kunnskapen som sier at at det er et prinsipp, som viser seg som grenseløs, som synlige og usynlige navn og former er sattvisk. Kunnskapen som ser individuelle selv er rajasisk. Ideen som hevder at kroppen er virkelig og at det er selvet er tamasisk.

**(3) Handling & (4) Handleren.** Handling gjort med dharma i sinnet er sattvic. Egoistiske handlinger er rajasisk. Skadelige handlinger er tamasisk.

**(5) Intelligens.** Den diskriminerende intelligens, som fatter det store bildet er sattvisk. Intelligensen som vet om småbiter av mange ting er rajasisk. Det motsatte sinnet som er sikker på at ignoranse er kunnskap er tamasisk.

**(6) Viljekraft.** Å holde seg til dharma er sattvisk. Å holde seg til materiell jag er rajasisk. Viljen til til å gjøre minst mulig med unntak å nyte er tamasisk.

**(7) Nytelse.** Nytelse som kommer fra edle anstrengelser er sattvisk. Nytelse som kommer fra å kontakte objekter er rajasisk. Sløve narkotiske sansenytelse er tamasisk.

**Karma Yoga** er passende handling og passende holdning ifølge visesa dharma og svadharma. Å velge jobb du elsker og ikke bryte regler eller lover.

**Jnana Yoga** har med kognitivt å separere bevissthet fra materie, med andre ord kroppen. Bevissthet er:

- (1) Ikke en del, produkt eller eiendommen av kroppen.
- (2) En uavhengig faktor som gjennomtrenger og opplyser kroppen.
- (3) Ikke begrenset av kroppens begrensninger, men utvider bakenfor i all uendelighet. Den er romlik og usynlig. Rom er en substans, ikke et vakuum, slik som bevissthet. Slik som at rommet er overalt, er bevissthet overalt.
- (4) Den overlever kroppens død. Med engang kroppsmediumet er borte, er bevissthet ikke uidentifiserbart, fordi kroppen er en bevissthetsreflektor.
- (5) Den er ikke begrenset av tid.
- (6) Den er fri for sans av handleren og nyteren, osv.

**Konklusjon:** Ta det rene sinnet karma yoga gav deg og at du har enhetlig fokus i selvgranskingen. Du vil bli frigjort. Ta det med ro.

