

3. DE TRE GUNAENE – ENERGIKVALITETER

1) Sattva.....**side 1**

2) Rajas.....**side 1**

3) Tamas.....**side 1**

Vasanaer – Karma – Gunaer – Isvara.....**side 4**

Det er 4 typer tankesett, som Vedanta snakker om.....**side 5**

Bhagavad Gita - kapittel 14 nevnes emnet Kunnskap om Materie - De Tre Gunaer.....**side 5**

Noen verdier som bør bli kultivert.....**side 6**

Noen verdier som bør bli fjernes.....**side 6**

Noen midler for å fjerne negative verdier.....**side 7**

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 kvalitetene 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 livsstilsmål 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 kroppene 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, Blir altfor komfortabel, tiltrekker seg mennesker med endel behov/ begjær.

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

TRIGUNA VIBHAVA YOGA - De Tre Gunaer eller De Tre Energiens Yoga.

Når sinnet er rensert og etablert i karma yoga, er neste skritt å undersøke og identifisere ens betingelser i lyset av selvkunnskap, det vil si gunaer. Dette betyr at du foretar deg en objektiv analyse av programmene (vasanaer) som endrer sinnet og former jivaer/ individenes «ting».

Eksistensfeltet, kausalkroppen eller makrokosmisk ignoranse (Isvara) er laget av tre gunas: rajas, tamas og sattva.

Isvara før Mayas (ignoranse) projeksjon refererer til ren bevissthet eller brahman. Maya er en kraft (shakti, som eksisterer i bevissthet for ellers ville Maya ikke være grenseløs. Maya opererer som ignoranse er også referert til Isvara, eller Gud, Skaperen, Dharmafeltet, makrokosmisk sinn eller kausal kropp. Det er laget av de tre energier eller gunaer: sattva, rajas og tamas, selv om dens natur er ren sattva. Skapelsen kommer ut tilsynelatende av de tre gunaene. Sattva er intelligens, kunnskap; Tamas er den tunge fortettet energi av materie; Rajas har med handling og begjær.

Gunaer eksisterer om du liker det eller ikke, om du er bevisst på dem eller ikke. Siden du er selvet, har de ingenting med deg å gjøre. De er ikke et problem om du ikke identifiserer deg med dem eller ikke har kjennskap til deres eksistens. De preger subtilkroppen (ego, sinn og intellekt) hele tiden. Frigjøring eller selvkunnskap betyr at du har assimilert kunnskapen om at du er hel og fullstendig, og at personen som du tilsynelatende går rundt med ikke er noe mer enn en oppfatning i deg, bevissthet. Når du vet hvem du er, med andre ord, når ignoranse av deg selv, som bevissthet (avidya), har blitt fjernet av selvkunnskap, gjelder maya (makrokosmisk ignoranse og dens påvirkning) enda og gunaer fortsetter å prege subtilkroppen (personen), men de har blitt ikke-bundet og handleren er benektet av kunnskapen. De plager deg ikke, bevissthet, fordi du vet at du er ikke subtilkroppen, personen/ handleren.

Gunaer blir kalt for makrokosmisk vasanaer og de tilhører Isvara, eller det totale sinnet, skapelsen. Helt til vi forstår gunaer, er de i førersetet så og si i våre liv. Vedanta er veldig klar på at bare direkte kunnskap vil frigjøre deg. Det er lurt å observere gunaer, fordi de er alltid i aksjon. Hver eneste tanke og følelse er drevet frem av gunaer. Se hvilke som er sattvisk, hvilke som er tamasisk og hvilke som er rajasisk. Og forstå antydninger med å identifisere med hver av dens energier og tanker de skaper.

Start å se på verden rundt deg fra dette perspektivet og du vil bli forbauset hvor klart alt blir. Det er som å være ekstra klarsynt. Når du er projiserende, lidenskapelig, sint, panisk, overstimulert/ aktiv, utadvendt, redd, utilfreds, umettelig, klandrende, dominerende, sjalu, kontrollerende, ikke kan sove er

det **rajas**.

Når du er i fornektelse, holder på fortiden, skaper unnskyldninger for hvorfor du ikke kan være ærlig, være ubesluttosom, kan ikke stå opp fra sengen om morgenen, utslitt, klagende, treg, lat, deprimert, føler seg som et offer, følelser av at «feil» i verden er på dine skuldre, at verden er et dårlig sted uten kjærlighet så er det **tamas**.

Når du er fredfull, rolig, tenker klart, balansert, medfølende, ærlig, kjærlig, sikker, tar passende handling, eier alle projeksjoner, renser opp karma på en objektiv måte (spesielt av dine tanker og følelser), ubekymret, uberørt av meninger fra andre eller resultater av dine handlinger, nyter objekter for det de er (klar over alle deres iboende defekter), tilfreds, hel og fullstendig så er det **sattva**.

Gunaer er programmert i måter vi tenker på og handler. De er fullstendig forutsigbare. Når du er for rajasisk, vil det trigge våre fryktbaserte tanker og handlinger. Og vi vil projisere våre psykologiske ting på andre eller verden og det vil være ubevisst. Vi vil være styrt av lidenskap og begjær til å oppnå hvilket som helst objekt hun eller han er fiksert på. Når vi er for tamasisk, vil vi være i fornektelse og prøve å unngå det som dukker opp. Noen ganger vil vi være nådeløs, ikke bry oss, være absorbert i seg selv (egoistisk) og uinteressert. Når vi er sattvisk så vil vi være fredfull og rolig.

Gunaene jobber sammen i lag og til gitt tid så vil en av dem være dominerende. Rajas og tamas er uatskillelig. De blir kalt for de grusomme tvillingene. For eksempel når du er rajasisk, projiserer utover og er utadvent så vil tamas være der til å benekte det. De er bare programmer som styrer vår person (og alt annet), så lenge vi er identifisert med oss selv som person. De er et problem hvis du ikke har kunnskap om hvordan virkelighet fungerer og hvis du identifiserer deg med dem. For eksempel hvis du sier «Jeg er rajasisk» eller tamasisk i dag, er du identifisert med dem. Personen er rajasisk/ tamasisk i dag, men du er ikke det. Husk, du er den som vet (vitne), du er den som kjenner til Gunaene eller er et vitne. Igjen hvis du sier jeg er ditt og datt, trykk på pause-knappen og spør deg selv: Hvem er det som snakker her? Hvilket perspektiv er jeg identifisert med, reflektert selv (personen) eller selvet? Hvis du kan konstant gjøre det, så vil det forandre livet for alltid.

Alle tre gunaene har en oppside såvel som en bakside, som det gjør det i den tilsynelatende virkeligheten vi lever i. Uten rajas, så vil du ikke stå opp av sengen om morgenen eller få noe til i det hele tatt. Rajas er den kreative, aktive kraften. Det er også modus av lidenskap. Ikke alle ønsker eller lidenskap er noe negativt: Du trenger lidenskap for selvgransking og et sterkt ønske for moksa (frigjøring). Det er en av kvalifikasjonene. Tamas er substansen til materie, en tung og stødig energi. Uten den så vil du ikke være i stand til å være utholdende. Du vil ikke ha en kraft til fortsatt å få til noe og bare flyte bort fra planeten. Du vil ikke bli jordet og du vil heller ikke være i stand til å sove. Med for mye sattva så kan du sitte fast i den gyldne erfarte lykksalighet, tro at lykke er den hellige gral og at du er ganske spesiell. Sattva er en tilstand i sinnet, som er erfart av handleren, subtilkroppen. Den er rent erfaringsbasert, og varer ikke. Den vil ikke frigjøre deg fra avhengighet av objekter, eller få slutt på den subtile eksistensielle lidelsen som kommer med den. Det er likevel en verdifull energi for gransking og bør bli kultivert. Det er gunaspringbrett til selvkunnskap.

En annen bakside av sattva er forfengeligheit hvor man føler seg ren og hellig, fordi han/hun har hatt en transcendental spirituell erfaring og prøver å dra til Tiru i India eller andre steder. Og de prøver å dra bort fra livet sitt med sine psykologiske utfordringer og bagasje. De tror at ved å benekte sin psykologiske bagasje er det å reise bort, men det er jo en form for virkelighetsflukt. De bygger opp en spirituell identitet som gjør dem mindre liten og redd.

Utenom å oppnå kunnskapen av hva gunaene er og hvordan de fungerer så kan du lede dem. Hvis du føler deg lat eller deprimert, tving deg selv til å gjøre noe. Hvis du har mye stress, frykt og er urolig så handler det om å roe ned. Det kan være til hjelp å finne egen tid for deg selv og være rolig. Når du har roet ned ved for eksempel noe avspenning eller pusteøvelser, kan du meditere og be bønner (takknemlighet for at du eksisterer for eksempel og dedikerer dine handlinger til det totale sinnet).

Å se på din livsstil og endre på det du kan. Kosthold er veldig viktig for gunamestring/ ledelse. Å lære hvilke matvarer skaper hvilke gunaer. Å trene er sunt. Det kan til og med være å gå noe og trenger ikke å være jogging. Prøve å slutte å hamstre ting som ikke er bra for deg og se på forhold til andre mennesker. Ikke vær sammen med negative mennesker som trykker deg ned. Men om du ikke kan unngå dem så se hvilke gunaer som strømmer i dem. Når mennesker ikke er klar over at de kan styre /lede sine gunaer så blir de styrt av dem.

Det er en stor øye-åpner å se hvordan gunaene fungerer i deg selv og i andre mennesker. Selvfølgelig er det egentlig ingen andre, siden det bare er et selv med tre gunafabrikkerte kropp. De fungerer på samme måte i alle andre. De leder showet for alle som er identifisert med kropp/sinn og personens historie. Hvis din dominerende guna er tamas, så er det lurt å gi bort det du ikke trenger, slutt å spise for mye tamasisk mat eller være oppe så sent. Og være årvåken for benektelse av noe. Hvis din dominerende guna er rajas så vær konstant årvåken for aggresjon, projeksjon, utadvendthet av noe slag. For mye sattva? Da er det viktig å stoppe å late som du er spesiell, fordi du har hatt en ute-av-verden åpenbaring, spirituell kunnskap eller mye lykksalighet. Eller at du er hellig fordi du mediterer, chanter i timesvis eller har en opplyst guru (eller du selv er en opplyst guru). Vær ydmyk og fortsatt å praktisere selvkunnskap. Poenget her er at alle har en dominerende guna, som ikke bare vil skape de mest befestede tendenser (vasanaer), men som også kan være hva som har preget dem til å ha en spesiell natur. Det er ingenting rett eller galt her, eller bedre eller verre. Jobben i selvgransking er å identifisere gunaene gjennom selvkunnskap og tillate kunnskapen å hjelpe deg å mestre gunaene ved å dis-identifisere seg med dem, som bevissthet.

Når du handler ut en spesiell guna, bare observer hva som skjer. Ikke døm det og vær objektiv om hva som skjer - det er jo en film dette. Se bakenfor tanker og følelser - identifisere hva som trigget dem. Dette er praksis av kunnskapen hvor man følger med på det vi liker eller misliker. Skriv ned - ta notis av guna og tilpass det hvordan en vil skape sinnet sitt. Hver gang du gjør det, så vil det bli lettere å mestre gunaene og lettere og raskere gjenkjenne dem når de viser seg, som mine liker eller misliker. Det er slik man identifiserer vasana - fordi gunaer og vasana er gjemt i det ubevisste sinnet, som skaper et bestemt gunaprogram, som kjøres.

Lag en fryktløs vareopptelling av dine liker og misliker til å se hvilken gunaverdi de representerer. Vær totalt ærlig med deg selv, uten skam, klandring og frykt når du undersøker. Vær veldig årvåken og observer hva som skjer i hodet og i ditt liv. Å mestre gunaene er den beste måten å rense sinnet og forberede det til opplysthet (frigjøring). Alle vasanaene (tendenser, vaner og programmeringer) og samskaras (inntrykk i sinnet m.m.) har med gunaene å gjøre. De blir til bindende hindringer (pratibandikas) når de ikke er forstått eller kontrollert.

Kunnskapen av hvordan gunaene fungerer lindrer eksistensiell smerte og skyld. Den gir deg røntgensyn i deg selv og andre. Den viser at ingen gjør noe egentlig eller har gjort noe. Du kan stoppe å klandre eller skylde på andre for noe du har gjort eller har skjedd med deg, fordi gunaene forårsaker alt. Hvis mennesker kunne være annerledes, ville de ha vært det. De har ingen valg å følge deres natur og tro at de er handlere (tamas). Når du vet at du er ikke handleren, så kan du stoppe din historie. Det betyr ikke at du ikke gjør passende handling eller at du vil skade en del av skapelsen. Du vil naturlig gjøre valg, som skaper et fredfullt sinn (sattva) og skader ikke, ikke fordi du føler skyld eller er pliktoppfyllende, men fordi du vil nyte et fredfullt sinn.

Vasanaene – Karma – Gunaene - Isvara

Gunaene er sentral i skapelse på makro- og mikronivå. Det vil si makro=universelt eller verden. Mikronivå=Personer,dyr og natur. Jeg vil forklare noe om forbindelser mellom vasanaene,gunaene og karma.

Vasanaene=programmeringer,vaner, inntrykk og tendenser som preger ens liv.

Karma=Handling - resultater av handling

Jiva= Individ/person forbundet med subtilkroppen (Ego-Sinn-Intellekt).

Isvara=Upersonlig Skaper/ Skapelse/ Det Totale Sinn/Makrokosmisk Sinn/ Gud

Alle vasanaene/ karma er evige og eksisterer som prinsipper i kausalkroppen. De oppstår fra de tre gunaene: sattva, rajas og tamas, som utgjør Maya, dharmafeltet eller skapelse. Gunaene skaper jivaene, vasanaene og deres resultater (karma). Som du vet, en vasana er en gunagenerert tendens eller program som vi til stadig repeterer og som binder oss til en feilaktig ide om oss selv, vår karma og livet generelt sett. En samskara er en ansamling av vasanaer, alle forbundet som sopp under jorden. Soppene, som vasanaene vil poppe opp her og der, og der ut til å være diskret eller uavhengig entiteter, men alle vasanaene er forbundet i et enormt nettverk av vasanaer i undergrunnen av kausalkroppen eller det ubevisste.

Vasanaene er ikke i grunnen noe godt eller dårlig. De er såkorn, kunnskapen, som driver Skapelsen. Isvara/Det Totale Sinnet skapte dem. Ingenting beveger seg i Skapelsen, eller tilsynelatende virkelighet, uten en vasana som kjører det, hvorvidt det er en engangs hendelse eller en ofte repeterte atferdsmønstre. En vasana blir en god en når den driver deg inn i behagelige omstendigheter eller den blir en dårlig en når den driver deg inn i en ubehagelig situasjon. Å drikke alkohol er en fin vasana for noen mennesker. Det er en smertefull vasana for andre. En vasana er drivkraften fra en fortidshendelse, tendensen til å repetere det. Det er en ren teknisk terminologi. Men vasanaer kan også spire uten en tidligere kjent tendens eller begjær, fordi såkornet for alle vasanaene er Isvara/ Det Totale Sinnet, og eksisterer derfor som et potensiale for alle.

Det ser ut til at våre vasanaer er personlige og originale, men de er ikke det. Alle vasanaer er evige og upersonlige fordi de oppstår i kausalkroppen (makrokosmisk). Isvara produserer dem om og om igjen, fordi det egentlig bare er en evig Jiva eller subtilkropp, som viser seg tilsynelatende som mange unike individer med tilsynelatende unike utgaver. De er ikke ulike (selv om egoet liker å tro at de er det), men er generisk og tidløs. Det er umulig å sette opp en tidslinje til denne logikken, fordi som prinsipper så kan ikke gunaene, Jivaene og vasanaene bli separert, siden de eksisterer utenfor tid, i et uendelig potensiale inni kausalkroppen, som er uendelig fordi det eksisterer i bevissthet.

4 typer tankesett:

1. Impulsiv ufrivillig tenking - styrt av følelser (rajas/ tamas).
 2. Mekanisk automatisk tankegang - sløv og tung tankegang (rajas/ tamas).
 3. Overveid eller beregnet tankegang - sattvisk - kvalifisert sinn - sparker ut eller fjerner dårlige ideer og Vedanta er et middel til å fjerne ignoranse.
 4. Spontan lett tenking - Isvara/ Det Totale Sinn styrer tankegangen - bakenfor gunaene (nirguna).
- Man følger lett - uten anstrengelse og har full tillit til dharmafeltet - universet og til upersonlig skaper. Ingenting endrer på hvem man er (identitet) – uforanderlig, alltid tilstedeværende, fullstendig og ufødt bevissthet/ selv.

Bhagavad Gita - kapittel 14 nevnes emnet Kunnskap om Materie - De Tre Gunaene.

Moksa - frihet/ frigjøring hvor sattva guna omvender bindende liker og misliker til preferanser – ikke - bindende vasanaer. Å konvertere bindende vasanaer til ikke-bindende vasanaer er transcending av gunaene. Å kultivere sattvisk livsstil er det du ønsker om du ønsker frihet fra bindinger i verden. Vi vil alltid erfare alle de tre energiene, men å ha et sinn som er dominert av sattva er nøkkelen til frihet. Det er forøvrig også baksider om man sitter fast i sattva - forfengelig, arroganse og stolthet blant annet.

Materie har tre sider- sattva, rajas og tamas. Fordi de er bygget inni Prakriti.

Prakriti er den subtile årsaken av materie og energi. Derfor er prakriti materie i form av frø. Den ser bevisst ut fordi den låner sitt lys fra bevissthet. Verden og alle utvendige objekter, enten grovmaterie eller subtil materie, er komprimert av prakriti. Prakriti har tre kvaliteter. De tre gunaene som reflekterer selv og ser ut til å skjule det, men skjuler det egentlig ikke fordi ingenting kan skjule det.

Ren makrokosmisk sattvisk prakriti er som et lyst og klart vindu kapabel til å reflektere bevissthet (pratibimba chaitanya). Makrokosmisk sattva er blåkopien (planen) til alle former, hele skapelsen, evige sannheter, krefter, lover, jivaer, karma, tre gunaer og 5 elementer (rom, jord, luft, vann, ild). Den vet alt. Den er ikke blandet med rajas og tamas, det er ren kunnskap. Det er bevissthet som viser seg som den som har kjennskap. Det er et objekt kjent av bevissthet og inneholder alle objekter, inkludert

energi og rom. Når rajas og tamas oppstår og ren sattva er forurenset, så blir vinduet smadret til utallige småbiter. Maya blir avidya (ignoranse), mange sider, mangfoldig, skaper alle objekter til levende og livløse, inneholder essensen av bevissthet, bevissthet preget av rajas og tamas.

Maya produserer alle substanser ut av tamas, eksistenssiden av bevissthet. Hvis Maya skapte alle substanser ut av sattva så ville alle steiner tenke og snakke. Rajas handler på objektene ifølge deres blåkopi, skaper tilsynelatende bevegelse og endring, individualitet og separasjon.

De fem elementene (rom, ild, luft, vann, jord) er sett på som livløs. Men vi ser at de er i konstant endring, som beviser at de ikke egentlig er virkelig, men viser seg tilsynelatende som. Vedanta lærer om verden at alle deres objekter inkludert jivaer kan bli endret på. Men selvet alene er virkelig fordi selvet er uforanderlig.

Nøkkelen her er at prakriti, i forhold til Mayadrømmen, utvikler seg gradvis. Vedanta aksepterer midlertidig dette synet, men nekter også det når undervisningen utvikler seg. Maya er egentlig bevissthet, så den utvikler seg egentlig ikke, men det ser ut til at den gjør det. Hvis vi aksepterer det faktumet at materie ikke i seg selv kan endres, fordi den er livløs, og må derfor bli endret på, da blir spørsmålet hva endrer den? Det ser ut til å være bare to valg: selvet, som sitt lys reflekterer gjennom intellektet (buddhi) via tanker eller de tre gunaene.

Gunaene er Imidlertid et annet navn for Maya. Den andre muligheten er at Isvara/ Skaper opererer gjennom Maya og bruker Maya`s projeksjonskraft (rajas) til å skape tilsynelatende bevegelse og endring på pratibasika satyam (jiva sristi, individ skapelse og tolkning av skapelse) nivå. All tilsynelatende materie kan bli endret enten eksternt eller internt på dette nivået. Verken Isvara eller Maya eksisterer på pratibasika satyam nivå av den absolutte virkeligheten. Derfor kan ikke selvet verken endres eller bli endret på.

I Bhagavad Gita kapittel 16 blir verdier nevnt og i boka Value of values av Swami Dayananda. Kunnskapen av virkeligheten bak Jiva, Jagat (verden) og Isvara 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) Sjalusi.
- 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 sannviske 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.