

VERDI AV VERDIENE(18 sider)

Verdier et annet selvkunnskapsmiddel.....**side 1**

Universelle verdier og Dharma.....**side 1**

Utdrag fra boka Value of values(Verdi av verdiene) på side 148 – Swami Dayananda.....**side 2**

Å handle i harmoni med dharmordenen.....**side 2**

Universelle verdier er ikke absolutte,men relative.....**side 3**

Universelle Verdier - Samanya Dharma.....**side 4**

Situasjonsbetinget Etikkk – Visesa Dharma.....**side 4**

En Kjenner-Handler Splittelse.....**side 5**

En bedre person?.....**side 6**

Forstå verdier:.....**side 7**

1) Undersøkelse inn i stolthet,forfengelig,hovmod,selvforherligelse.....**side 7**

2) Pretensjon,Affektasjon.....**side 8**

3) Ikke-skade.....**side 9**

4) Tilpasningsdyktighet.....**side 9**

Holdning av ksanti – tilpasning, å romme andre og aksept.....**side 10**

Tilpasning – Forståelse - Medfølelse – Objektivitet av Swami Dayananda.....**side 10**

5) Oppriktighet,ærlighet.....**side 11**

6) Tjeneste til læreren.....**side 11**

7) Renhet.....**side 12**

8) Sjalousi og misunnelse.....**side 13**

9) Stødighet,vedvarenhet,utholdenhet.....**side 14**

10) Sinnsmestring.....**side 14**

11) Sinnsro over sanseobjekter.....**side 15**

12) Avkall,nøysomhet.....**side 15**

13) Fravær av egoisme.....**side 15**

14) Verdsettelse av tid.....**side 16**

15) Fravær av eierskap.....**side 16**

16) Fravær av overdrevet tilknytning til de kjære.....**side 17**

17) Uforanderlig sinn i alle situasjoner.....**side 17**

18) Konsekvent ikke-dualistisk hengivenhet til Gud.....**side 17**

19) Å elske ensomhet.....**side 17**

20) Fravær av krav for selskap.....**side 17**

21) Vedvarende praksis av selvkunnskap.....**side 17**

22) Beslutning,gjennomføring.....**side 17**

23) Forsiktighet, overveielse og avhold.....**side 18**

11. VERDI AV VERDIENE

Verdier et annet selvkunnskapsmiddel

Spirituelle praksiser er nyttig for å roe ned sinnet, men de klargjør ikke sinnet for selvkunnskap. En trenger ikke å være moden eller en person med moralsk sans for å puste på en spesiell måte eller vri ens kropp i en yogaposition. Et klargjort sinn reflekterer på ikke-dualistiske verdier og etiske holdninger. Verdier er et primært middel for å klargjøre sinnet for granskning. Spesielle praksiser er sekundære/underordnede. Kunnskapen av verdier er ikke selvkunnskap. Det er et middel og selvkunnskapen er slutten.

Selvkunnskap skjer ikke nødvendigvis når den passende verdien er tilstede, men det kan skje. Uten den rette verdistrukturen, så vil selvkunnskap kanskje ikke skje og hvis det skjer, så vil det være grunnleggende ubrukkelig.

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

Utdrag fra boka Value of values (Verdi av verdiene) på side 148 – Swami Dayananda

«Selv om verdikunnskapens hovedmål, som fortalt av Lord Krishna til Arjuna i Bhagavad Gita, er for å forberede sinnet til selvkunnskap, når de totale verdiene av disse verdiene er forstått, ser en disse holdningene ha den høyeste personlige verdien for alle. Verdikunnskapen velsigner og gjør både sinnet til de daglige problemene og den oppriktige søkeren mer effektiv. Hverdagssinnet med sine problemer søker fullstendighet i søken av sikkerhet og nytelse, mens derimot kunnskapssøkerens (mumuksu-jinasu) søker for frigjøringens skyld, som har skjelnet håpløshetens av begrensede mål og midler, søker han/hun fullstendighet gjennom å oppnå selvkunnskap, gjennom vedantaundervisningen.

Å handle i harmoni med dharmordenen

Ifølge Bhagavad Gita, er den første normen i overenstemmelse med universelle verdier eller dharma. Universelle verdier kan bli definert som de verdier som vanligvis er forstått og akseptert av alle, og som former et grunnlag for vårt atferd i samfunnet. For eksempel ønsker ingen å bli lurt, eller løyet til eller bli skadet. Vi vet at andre ikke forventer å bli lurt, skadet eller løyet til. Uansett om hvorvidt vi kommer fra India, USA, Europa, Afrika eller Australia – fra en storby eller en liten landsby, fra en rik eller fattig familie, alle er utrustet med denne kunnskapen. Hvis dette er en felles kunnskap av alle, da blir det en universell verdi og burde forme grunnlaget for vår atferd. Problemet er at vi alle strever å følge disse verdiene. Vi kan ta et eksempel om en offentlig ansatt, som har muligheten til å ta imot bestikkelse, han ville kanskje si til seg selv at ved å lyve, ville han oppnå et stort pengebeløp, og nekte for bestikkelsen. Han velger å ta pengene. Mange av oss ville kanskje se på dette på samme måte. Å gi råd til å følge universelle verdier vil sannsynligvis endre vår atferd. Eneste måten noen kan påvirke endring i vår atferd er å sette noe annet i likningen for å få oss til å se den enorme størrelsen av tapet ved å ikke følge den universelle ærlighetsverdien. Bhagavad Gita peker på at når vi går mot en verdi, uansett hvor mye vi prøver å rettferdiggjøre det, kan vi ikke unngå en skyldfølelse. Skyldfølelse skaper en konflikt og gjør oss urolige og bekymret. Hvis det er en kortvarig skyldfølelse, kan vi lett avlede vår oppmerksomhet ved å se på tv eller lytte til musikk eller gå på kino. Men virkeligheten er ikke så enkelt. Når vi går på akkord med en verdi, er det sannsynlig at vi vil gjøre det igjen. Denne repeterende feilen til å rette seg etter universelle normer vil få oss til å holde på skyldfølelsen og dette leder til mer problemer slik som lav selvfølelse, som igjen leder til at vi er mindre lystig og glad.

Å gå på akkord med verdier påvirker også vår verdensvisjon. Vi blir mer bevisste på faktumet at vi kan overskride verdiene, og andre kan gjøre det samme. På denne måten kan vi bli mistenksomme eller kyniske om verdenen generelt sett. Det er vanskelig å leve i verden hvor vi tror vi ikke kan stole på noen eller noe. Slik at ved å akseptere bestikkelsen, når den dukker opp på overflaten for å oppnå noe, er egentlig et stort tap. Analysene overfor foreslår uunngåeligheten av tapet på det psykologiske nivået. Imidlertid utfordrer mange dette synet ved å peke på at de vet at mange mennesker, som ikke følger verdiene, men ser ut til å ha et veldig lykkelig og komfortabelt liv med en stor bil, et stort hus og alle andre gleder. Virkeligheten er at vi kan oppnå mange ting kortsiktig ved å svindle, men objektsakkumuleringene er ikke alltid likestilt til lykke. Ingen kan gå inn i sinnene på mennesker for å se hvilke typer konflikter, prøvelser og lidelser som skjer. Poenget er ikke at en ikke burde ha bekvemmeligheter og rikdom. Spørsmålet er hvordan vi oppnår dem. Hvis rikdommen er oppnådd gjennom etiske lovlige midler og hardt arbeid, da er det ingen problem.

Det er ikke sånn at rike mennesker er ulykkelige og fattige mennesker er lykkelige. Hva som avgjør vår kapasitet til å nyte og ha et godt liv er i hvilken grad vår sinn er fri fra konflikt. Dess mer vi overskrider universelle verdier, dess mindre er vi i stand til å nyte livet selv om vi kan være omgitt av mange dyre eiendeler. Her kommer, forståelsen av Det Totale Sinnet i formen av dharmordenen eller universelle verdier, som hjelper oss til å forstå at erfaring av konsekvenser av hver handling, som vi har valgt er unngåelig. Ingen kan unnsnippe eller slå lovene, som er av natur ufeilbarlige. Bhagavad Gita snakker også om de usynlige resultatene av våre handlinger, som kommer til individet på et tidspunkt i fremtiden. Det betyr at hver handling har to typer av resultat: Synlige (som skjer umiddelbart) og usynlige (som ikke er kjent nå siden det vil produseres i fremtiden). De usynlige resultatene er videre delt opp som punya (behagelige hendelser eller situasjoner, som stammer fra passende handlinger) eller papa (vanskelige hendelser som er resultat av verdioverskridelser). Hver gang vi går imot en universell verdi, resulterer det ikke bare i skyldfølelse, lav selvfølelse og et negativt verdenssyn og så videre (synlige resultater), leder det også til å møte motgang eller hindringer i fremtiden.

Skeptikere argumenterer mot de overnevnte premisser på at våre handlinger leder til tilsvarende resultater i fremtiden, som er kjent som karmateorien, og hevder at slik forbindelse ikke kan bli bevist. Selv om det ikke er noen bevis for at alle handlinger, resultater som føres videre og oppnådd i fremtiden, er det veldig sannsynlig fordi hvert fag: Om det er fysikk, fysiologi, biologi, aksepterer tilstedeværelsen av årsak-virkningsforholdet.

Siden det er tilfellet, er det ingenting som kan hindre oss fra å akseptere tilstedeværelsen av den vedvarende årsakskjede (handling) og virkningsforhold (resultater) med referanse til hendelser i vårt liv. Hvis vi aksepterer tilstedeværelsen av ekstra kausalitet i formen av ugunstige usynlige resultater, da vil naturligvis det å gå imot den universelle ordenen av etiske verdier eller dharm være en veldig dårlig avtale.

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 uheldelig 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 korrupt 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 verditolking 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 våre 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. La oss si at vi gjør forretninger i et land, hvor alt inkludert konsesjoner for å starte forretninger eller eksport, er tett regulert av myndighetene. Det er en norm å bestikke disse offentlige ansatte for å få de jobbene. Hvis vi ikke bestikker mister vi mange muligheter for å gjøre forretninger. Ville det være riktig å bestikke i disse situasjonene? Det er ingen kategorisk svar på dette spørsmålet. Det avhenger av den spesifikke saken, miljøet og alternativene som er tilgjengelig på det tidspunktet til å gjøre det passende. Hva som generelt skjer er at vi, uten å gjøre ting direkte, søker tilflukt i å gjøre ting på enkel måte ved å si at det ikke kan bli gjort på en annen måte. Den passende responsen vil bli det første steget, for å følge regler og holde fast på anstrengelsene for å få ting gjort uten å overskride lover og regler. Bare når vi har gjort nok og grundige forsøk på å være ærlig og alle muligheter feiler, kan vi vurdere å gjøre ting med så lite overtredelser som mulig. En offentlig ansatt fra den Indiske Administrative Tjeneste (IAS) brukte innovative måter å overvinne problemet av bestikkelser, ikke som en som gir, men som en mottar. Han var plassert til en av de mest gammeldagse og korrupte stater i India, hvor de tok imot bestikkelser, som var normen. Han var en veldig ærlig person. De ansatte, som var korrupte så den nye ansatte som en trussel, siden sett fra deres ståsted skapte hans tilstedeværelse muligheter for dem til å bli avslørt. Snart ble den ærlige ansatte utsatt for press fra de andre ansatte til å slutte seg til dem i deres overtredelser. Han innså at hvis han insisterte på å opprettholde hans standpunkt, ville de andre rotte seg sammen mot han og få han overført til et annet sted.

Denne ærlige ansatte ønsket å bevare hans integritet og etter refleksjon fant han ut en innovativ måte å opprettholde hans ærlighet og ikke bli et mål for hevn fra hans kollegaer. Han startet å akseptere penger, men den neste dagen, gikk han til forretningsbyggene fra hvor pengene var blitt tatt fra, og returnerte til dem og spurte dem å dele dem ut til mennesker som hadde behov for dem, deres ansatte eller fattige mennesker, og forsikret at dette egentlig var gjort av forretningsbyggene. Denne innovative måten å jobbe på oppnådde mange ting. Han opprettholdt hans ærlighet, hans kollegaer følte seg ikke lengre truet av han, og han steg i anseelse av forretningsbyggene, og noen mennesker i nød ble gagnet fra pengene de mottok. Historiens moral er, hvis en tar beslutning om å holde seg til oppriktighet, kan en finne mange innovative måter uten å gå på akkord med ens verdier. Tilliten til ordenen vil utvilsomt øke ens forsøk på å gjøre det flere ganger.

Universelle Verdier - Samanya Dharma

Fordi virkeligheten er ikke-dualistisk er det bare en person, bevissthet med tre kropper. Den underforståtte meningen med denne erklæringen uttrykt i verdier er åpenbar: Du og jeg er ett. Hvis vi er ett spirituelt sett, er tilsynekomsten skapt av Maya motsatt uansett, jeg burde verdsette deg, som jeg verdsetter meg selv. Og siden mine handlinger reflekterer mine verdier så bør jeg behandle deg som jeg behandler meg selv. Jeg behandler meg selv bra, fordi jeg elsker meg selv og du fortjener det samme.

En atferdsbasert norm på den ikke-dualistiske naturen av virkeligheten blir kalt en dharma eller passende handling. Hvordan jeg ikke vil bli behandlet blir kalt adharna, upassende handling. Jeg lyver ikke til deg, fordi jeg vil ikke at du lyver til meg. Jeg skader deg ikke, fordi jeg vil ikke at du skal skade meg. Dharma og adharna er universelle og stammer fra sunn fornuft, som gjelder for ens beste. De varierer litt fra kultur til kultur.

Situasjonsbetinget Etikk – Visesa Dharma

Selv om dharmar og adharmar er mer eller mindre universelle så er de ikke absolutte. Konteksten som påkaller en respons spiller en viktig rolle i å avgjøre hvordan jeg oppfører meg. Hvis jeg har en sprukket blindtarm så vil jeg overgi mine verdier til ikke å skade og gå under kniven uten å overgi min generelle verdi for ikke-skade til andre. Selv om mine standarder for oppførsel og holdning kanskje ikke er subjektive, er mine tolkninger av disse verdiene det sannsynligvis. For eksempel, kan jeg strengt tatt anvende min verdi for sannferdighet til ordene av andre, men ikke så strengt til min egen.

Verdier kan ikke bli avvist, og de kan ikke bli imøtegått med urenheter. En tyv låser inne hans stjalne eiendel, fordi han kan ikke flykte fra verdien av ikke-stjeling. Hvis han ikke var opprørt så ville han ikke gjemme hans tyvegods. Universelle verdier er bygget inn til grunnstoffet av skapelsen og mitt sinn er en essensiell del av det. Å feile å leve opp til en verdi gjør at jeg er i konflikt med verden og med meg selv. Det skaper skyldfølelse og skyldfølelse er ikke til hjelp til selvkunnskap.

For å assimilere undervisningen av ikke-dualitet så må jeg følge dharma. Hvis jeg forstår at både gode og dårlige handlinger er tilsynelatende virkelig så er ikke verdier noe problem for meg. Imidlertid betyr det ikke at mine handlinger overskrider dharma og adharma. Det betyr at mine handlinger i den tilsynelatende virkeligheten vil være dharmiske fordi jeg har ikke noe å vinne på eller tape på å overtrent (bryt) mot dharma. Bare når jeg forestiller meg at den tilsynelatende virkeligheten ikke eksisterer er det mulig for meg å bryte mot dharma, å forstyrre mitt sinn og andres sinn. Et konfliktfylt sinn hjelper ikke. Det produserer kontraproduktive emosjoner: Sinne, tristhet, anger, lav selvrespekt og sansen av å feile.

Når mine verdier er de samme som andre, som opererer i miljøet så skaper de ikke konflikt. Men hvis jeg ikke er villig til å oppføre meg ifølge andres forventninger kan jeg ikke forvente at andre oppfører seg etter mine. For eksempel, selv om jeg har en verdi for ikke-skade, universell verdi nummer en, og jeg liker ikke å bli kritisert selv om jeg kritiserer andre, så vil jeg være konfliktfylt. Hvis verden forventer at jeg er sannferdig, som det gjør og jeg forventer at verden å være sannferdig vil det å være sannferdig være i konflikt med en personlig verdi til penger, men når de er i strid med universelle verdier, er det en rekkevidde for lidelse, fordi universelle verdier går ikke bort når jeg overskrider dem for å vinne nytelse: De er bygget inn i grunnstoffene av mitt vesen.

Faktumet er at mine personlige verdier ofte er kilden til betydningsfull agitasjon uansett korrekthet av min atferd. Min verdi for ren luft eller helsemessig mat setter meg mot hele verden, fordi i realiteten er alt forurenset. Hvis jeg er spesielt bekymret for rettferdighet, som er basert på ikke-dualitetsnaturen av virkeligheten så vil jeg være urolig når noen behandler meg urimelig eller til og med hvis jeg tror de behandler meg urimelig. Spirituelle verdier for sannhet, skjønnhet og rettferdighet kan skape mye ugagn, som med trivielle jordiske verdier.

En Kjenner-Handler Splittelse

Hvis jeg verdsetter sannhet, men lyver føler jeg skyld, fordi jeg har skapt en splittelse mellom kjenneren og handleren. For eksempel, kjenneren går på diett, men handleren har hjelp: kjenneren bestemmer seg for å stå opp tidlig og gå en spasertur, men handleren slår av alarmen. Det gjør kjenneren sint, som starter å fordømme meg, gjør at jeg føler meg unyttig og ukomfortabel.

På samme tid så glemmer forstyrrelsene den dypere årsaken til mine handlinger. Jeg vil aldri ha det

som jeg tror jeg vil ha det. En ubevisst kraft er alltid i arbeide. De situasjonene som jeg verdsetter er ikke verdsatt for deres egen regning bare hvordan de får meg til føle for sansen av sikkerhet, nytelse eller dyd. En vegetarianer verdsetter ikke grønnsaker for grønnsakene sin del, men for følelsen at hun eller han gjør for dyrene sin skyld. Så hva jeg virkelig verdsetter er å føle meg komfortabel med meg selv. Hvis jeg forstår dette og setter pris på det faktumet at det er en oppside og bakside til hver handling, så kan jeg granske direkte i selvet, fordi lykke, som kommer fra å fullføre noen verdier, personlige eller universelle, kommer fra det. Ikke desto mindre, denne analysen av verdier har sin intensjon å helbrede kjenner-handler splittelsen og få gransking til å fungere.

Swami Dayananda sier: «Kilden til en situasjonsverdi er at jeg forventer å føle meg bra gjennom å velge basert på den. Når jeg ser klart at et spesielt valg vil føre til at jeg lider, så vil jeg ikke velge den. På den måten, når jeg blir grundig overbevist om å handle i strid med en generell verdi vil det føre til lidelse i meg, min ettergivenhet med den verdien blir valgløs, som et svar til spørsmålet: «vil du ha lykke eller ulykke?». Hvis det å si sannheten for deg er en verdi for meg, og jeg er fullstendig overbevist at ikke-sannhet gir lidelse, da er det ingen valg å prate sannheten. Å snakke sant blir naturlig, spontan og det jeg foretrekker for en universell verdi har nå blitt en velassimilert personlig verdi.

«Når jeg vil ha spesielle uassimilerte universelle verdier til å være en del av min verdistruktur, må jeg vise modenhet i å følge dem inntil jeg er overbevist om deres verdi uttrykt i kunnskap. Når jeg er overbevist, da blir det å observere dem spontant. For personen med assimilerte etiske verdier så blir livet veldig enkelt. Ingen konflikter skygger over sinnet. For nettopp det, blir undervisningen av Vedanta som møte mellom gass og ild. Kunnskap tenes med en gang.»

«For at verdier skal bli verdsatt for meg så må deres oppside og bakside bli forstått og ikke ganske enkelt bli påtvunget uten iform av religiøs eller sosial dogma. Derfor kaller Vedanta disse verdier kunnskap. De følgende verdier er linket sammen og angir en harmonisk sinnsstemning hvor kunnskap kan inntreffe. Hvert emne framhever en spesiell holdning, verdien som en må oppdage personlig, slik at holdningen blir et naturlig aspekt av granskerens sinnsstemning.»

En Bedre Person?

Vedanta har ikke med selvforbedring å gjøre. En gransker prøver ikke å bli perfekt eller bedre person, fordi både bra og ikke så bra mennesker lider av en sans for begrensning og lengter etter frihet. Han eller hun prøver å realisere hans og hennes primære identitet, alltid fri, selvet, det ikke-erfaringsbaserte vitnet av personen. De fleste tilnærmingene til opplysthet involverer fornektelse av personen, avstraffelse av personen, overskriding av personen, eller tankeløs transformasjon av personen, kanskje fordi det er veldig vanskelig å akseptere personen til han og hun. Men det er personen som ønsker frihet og det er personen som trenger å søke det slik at vi tar personen med i betraktning.

Vår diskusjon av verdier er utfordrende, fordi det viser klart at vi kan bli salet opp med verdier som forhindrer oss fra gransking, som sier at vi ikke er gode nok spiritielt sett, som igjen får oss til å tenke at vi ikke er gode nok mennesker. Undersøkelsen av verdier har bare til hensikt å legge til rette for sinnet klar nok for diskriminasjon og ikke bedre oss. Imidlertid, opp til et visst punkt er en person ikke mer enn hans og hennes prioriteringer og verdier, og endringer i ens verdistruktur vil være jevngodt med en endring i (den tilsynelatende) personen. Generelt sett så er en god person hvor ens tanker og handlinger er i samsvar med universelle verdier og en dårlig person som ikke er det. Så hvis du har en

følelse av utilstrekkelighet og lav selvrespekt og vil bli en bedre person vil følgende analyse av den moralske dimensjonen av virkeligheten være nyttig, hvorvidt eller ikke om du er en søker av frihet.

Å Forstå Verdier:

1. Undersøkelse inn i stolthet, forfengeligheit, hovmod, selvforherligelse

En enkel, saklig selvanstendighet er en god kvalitet. Imidlertid har de fleste av oss tvil om vår tilstrekkelighet. Vi frykter i all hemmelighet at vi ikke er gode nok og ikke er istand til å gi oss selv den selvtillit vi trenger for å være lykkelig med våres liv. Vi ser til andre for å bekrefte oss. For å oppnå bekreftelse er vi fristet til å overdrive våre kvalifikasjoner og ferdigheter slik at andre tror vi er spesielle og glorifiserer oss. Jeg er fullstendig sikker på mine talenter og egenskaper slik at jeg tar dem for gitt og trenger ikke bekreftelse eller støtte.

Å kreve respekt fra andre inviterer til endel uro, fordi den som ber om respekt har ikke kontroll på resultatene. Mennesker gir det bare for grunner kun kjent av dem. Når sinnet deres endres, blir bekreftelsen trukket tilbake og smerte dukker opp. Hver form for smerte skyldes stolthet, et oppblåst ego, et som er overdrevent bundet til hva det tenker det har kjennskap til, tror, være i besittelse av eller hvordan det ser ut. For eksempel, kroppsbevisste individer som tilbringer overdrevent mye av tiden til å pleie eller påkalle oppmerksomhet til deres kropp med dyre klær, uvanlige frisyre, tatooveringer, piercinger gjør det ofte for å tiltrekke seg oppmerksomhet, som de ikke er i stand til å gi seg selv. Slike egoer oppblåst av stolthet og forfengeligheit, konstant ender opp redusert. Ofte kaster de bort tid og energi for å redde ansikt eller å pønske på revansje. I tillegg er det ikke alltid enkelt å avgjøre andre personers sanne følelser. En person som lever av meninger fra andre, sløser hans eller hennes verdifulle mentale ressurser og er ikke kvalifisert for gransking.

Løsning – Gransking i Det Totale Sinnet

Det tar tid å analysere faktorene som er involvert så vil jeg se at det å kreve respekt fra andre kan ikke bringe med seg komfort og tilfredsstillelse, selv om jeg er en høyst dyktig person. Først bør jeg undersøke grunnlaget for faktorene som motiverer meg til å kreve respekt fra verden. Svaret er at jeg tror jeg er forfatteren av mine handlinger, produsenten og eieren av mine gaver og ferdigheter. Men er dette sant? Hva skapte jeg egentlig? Det er tydelig at jeg ikke skapte kroppen min. Jeg kom til syne en vakker dag omsluttet i et kjøtttrøt uten anstrengelse fra meg selv. Jeg skapte ikke min personlighet heller. Den kom sammen med kroppen og verden hvor kroppen eksisterer, en verden som jeg definitivt ikke hadde skapt. Spesielle tendenser: ferdigheter og egenskaper spiret inni meg uten noe vilje fra meg selv. Jeg kan bruke dem, men jeg kan ikke påberope meg forfatterskapet av dem. Hvilke prestasjoner jeg påberoper meg avhenger av muligheter, som var gitt av livet selv. Jeg lagde dem ikke. Jeg var bare til riktig sted på den rette tiden. Hvordan jeg kom der er et mysterium.

Hvis jeg er en fornuftig person så burde jeg konkludere med at hva enn talenter, ferdigheter og gaver jeg nyter er gitt av Det Totale Sinnet. Jeg burde sette pris på dem og bruke dem eller ikke uten fanfare. De burde snakke for dem selv. Hvorvidt de er eller ikke blir lagt merke til og satt pris på av andre burde ikke bekymre meg. En blomst i et ledig parti i en slum blomstrer, som ikke er lagt merke til for ingen andre grunner enn at dens natur er å blomstre. Stolthet opphører å være viktig når jeg ser at det er en falsk verdi, som ikke virker.

Med en gang jeg forstår psykologien av stolthet, bør jeg være årvåken og når den hever sitt stygge

hode bør jeg undersøke min tenkning objektivt uten en sans av skyld eller selvførdømmelse. Hvorfor bryr jeg meg om hva folk tenker? Fordi jeg føler meg utilstrekkelig. Er det sant at jeg er utilstrekkelig? Vil oppmerksomheten av andre fjerne min sans av utilstrekkelighet? Selv når jeg er bekreftet av mennesker, sansen av tilfredsstillelse det fremkaller varer ikke og jeg er tvunget til å søke bekræftelse enda en gang. Når slutter det? Er det fornuftig å påberope seg disse tingene når det er tydelig at jeg ikke skapte dem? Er hele dette samskara virkelig? Hvem er dette for? Det er for mitt ego. Er mitt ego virkelig? Det er ikke en gang tilsynelatende virkelig, fordi det forsvinner når jeg ser på det. Hvorfor investerer jeg i så mye energi i noe som ikke er virkelig?

Jeg kan ikke bare droppe mitt stolte ego uten å møte det, da ser jeg hvor meningsløst mine forventninger er og etter en stund, så mister samskara dens kraft til å forstyrre mitt sinn. Vanen av å søke bekræftelse vil eventuelt falle av og jeg blir en ukomplisert person.

2. Pretensjon, affektasjon

Stolthet er basert på resultater eller egenskaper, men pretensjon er selvglorifisering uten en årsak. Jeg vil gi et inntrykk at jeg er noe jeg ikke er. Hvis jeg kler meg selv ut som en prins og min bankkonto er overtrukket og jeg unnviker de som oppkrever regninger, så er jeg pretensiøs. Hvis jeg hevder å ha gods i Sør-Frankrike når jeg lever i en lånt kontrollert leilighet i ghettoen, så er jeg pretentiøs. Hvis jeg ikke kan svare på ringeklokken uten først å ha ryddet stuen i frykt for at noen tror at jeg er en rotete person eller ikke kan vise meg offentlig i et upassende antrekk uten leppestift og alle hår på plass, er jeg en posør. Hvis jeg ikke har gjort noe meningsfylt åndelig arbeide, men har på meg oransje kjole/ drakt, barbert hodet mitt, bærer stav og vandrer rundt åndelige sentre med en helgenlikt smil limt på fjeset mitt til å overbevise andre av min mystiske realisering, er jeg ikke Mahatma – jeg er en bløffmaker.

Alle usunne samskaraer stammer fra samme grunnleggende årsak, forståelsen av noe som ikke skulle være langt fra mitt sinn. Det er: Jeg føler at jeg ikke har det bra med meg selv. Jeg kan ikke akseptere meg selv. Jeg ønsker å være annerledes. Jeg er så utadventd at jeg ikke kan se min egen psykologi og ta ansvar for det så jeg liter på andre til å gjøre det jeg burde ha gjort med meg selv, f.eks. å få meg til å føle meg bedre. Jeg trenger å imponere mennesker slik at de kan bekrefte meg.

Dette er spesielt et vanskelig problem, fordi jeg har ikke tilfredsstillelsen over å ha kjennskap til å si om meg selv er sant. Jeg er derfor forpliktet til usannhet og finner meg selv direkte i konflikt med sannhet. Denne holdningen er spesielt irriterende, fordi det finnes ingen måte å tvinge andre til å respondere velvillig til mine løgner. Fordi jeg trenger andre desperat til å respondere og fordi når som helst vil min løgn bli avslørt. Jeg er utsatt for overrettergivelse og stress. For å få det til å fungere så trenger jeg å være veldig årvåken, holde alle vennene mine atskilt og ha et veldig langt minne. Det er en tro på at karma yoga: la ansvaret på resultatene til Det Totale Sinnet fungere i denne situasjonen, men det gjør ikke det fordi karma yoga antar at ens verdier er i orden. Den får ikke dine verdier i orden. Den er ikke vant med til å skjule et psykologisk problem eller håndtere en adharmisk situasjon.

Tydeligvis, er det sinn som praktiserer usannheter for opprørt til å granske objektivt. Det forteller meg at jeg er uakseptabel og Vedanta forteller meg at jeg er akseptabel både som individ og som bevissthet. Det er en blendende frakopling mellom hva jeg jager: Gyldighet for en del av meg selv som ikke er egentlig virkelig og hva jeg sier jeg ønsker: Frihet fra lidelsen produsert av min identifikasjon med den ikke-helsemessige delen.

Løsningen er å innrømme problemet, å akseptere skriftens ideer om hvem jeg er og være villig til å vurdere andres syn, fordi de ser hva jeg ikke ser om meg selv. Eller jeg burde ha selvtiliten til å se bort fra deres syn, fordi jeg vet de projiserer et falskt bilde av meg, som har med deres manglende klarhet.

Det er ingen læring eller utvikling for posører. Jeg kan ikke løse selv grunnleggende problemer av begjær og sinne hvis jeg er en stolt, pretensiøs person. Uten det blir jeg et enkelt individ kapabel av ærlig selvundersøkelse.

3. Ikke-skade (Ahimsa)

Jeg har en verdi for ikke-skade, fordi jeg ønsker ikke å bli skadet. Det er det samme for alle levende vesener. Ikke-skade er en nyansert verdi vanskelig å anvende på grunn av den tilsynelatende verdens natur, som vi lever i. Tre kategorier av skader er rådende: handlinger, ord, dyder og tanker. Det mest åpenbare uttrykket av en skadelidende handling er fysisk vold.

Det er synd at siden 60-tallet, når hedonistisk individualisme ble akseptabelt hvis det føles godt, gjør det! Samfunnet ble økende forstyrret og tradisjonene av høflighet, spesielt manerer avtok gradvis. Løsningen til negative tanker og handlinger er å utvikle det å sette pris på følelser av andre, fordi vurdering av ikke-dualistiske virkelighetens natur er at det er ikke noen andre. Andre er bare en ide i et ignorant sinn. For å utvikle det å sette pris på trenger jeg å se bakenfor mine behov. En slik holdning fremmer til selvgransking så langt at både indre og ytre konflikt ikke fremmer til selvgransking.

Psykologien: Når jeg føler meg liten, utilstrekkelig og ikke kapabel av å få det jeg ønsker kan jeg ty til vold for å oppnå det.

Løsningen: Utvikle det å sette pris på av følelser for andre.

4. Tilpasning, Akseptere mennesker og situasjoner som de er

Å gladelig og rolig akseptere enhver type person eller gitt situasjon: ikke resignere likegyldighet er å vise tilpasningsdyktighet. Det er basert på en klar forståelse at, på grunn av karmaloven kan ikke ting bli forskjellig fra måten de er. En persons atferd er en konsekvens av hans eller hennes omstendigheter og er ikke under forutsetning av viljekraft. Mennesker er inkarnert til å jobbe ut karma, ikke for å gjøre meg til lags. Situasjoner er resultatet av alle faktorene i dharmafeltet og er bakenfor kontrollen av individer. Det er latterlig å like eller mislike dem. Alle suksessrike forhold avhenger av at en er i stand til å tilpasse seg andre. På liknende måte kan jeg ikke bli forskjellig fra hva jeg er og min situasjon er resultatet av min karma så jeg burde gladelig tilpasse min tilsynelatende selv, ikke ønske om å være annerledes eller stritte imot for å endre dens forhold. De som avslår å tilpasse til virkeligheten er konstant forstyrret og ikke skikket til gransking.

For å utvikle denne viktige kvaliteten så burde jeg sette pris på variasjon, kultivere en holdning av mangfold og konstant overvåke mitt sinn for en sans av utilfredshet, så burde jeg redusere mine forventninger. Det hjelper å se meg selv som hjelpesløse idioter eller livløse objekter. Jeg har godt forhold med livløse objekter, fordi jeg forventer ikke noe av slike ting. Jeg lider idiotisme gladelig, fordi jeg vet at de ikke kan være annerledes.

Nøkkelen til tilpasningsdyktighet er å respondere til og identifisere med personen og ikke deres handlinger. Å forstå at personen er selvet midlertidig forhekset av Maya. Prøv å huske på at Det Totale

Sinnet er bak utbrudd av sinne, sjalusi, herskesyk og handling og sette pris på som om de ikke har kontroll, jeg har det til og med mindre. Med denne forståelsen så er det lett å være tilpasningsdyktig.

Mekaniske reaksjoner kveler tilpasningsdyktigheten. Å være fri til å respondere til personen må jeg handle bevisst og ikke reagere som robot ifølge mine vasanaer. Swami Dayananda: «En reaksjon er en mekanisk, ikke-bevisst handling, en preget respons lånt fra tidligere erfaringer, en som ikke er gitt forut tillatelse av min vilje. Det skal sies, det er en respons som jeg ikke måler mot verdistrukturen, som jeg prøver å assimilere, men som jeg tillater å skje.

Reaksjoner kan gå mot all min visdom og erfaring: Disse faktorene blir forvist i bakgrunnen og reaksjon kommer. Jeg kan ha lest alle skriftene av verden: Jeg kan være en veldig bra student av etiske systemer: jeg kan ha en profesjonell gradsholder, som gir råd og veiledning til andre, men når det kommer til en reaksjon, min reaksjon vil være mekanisk som alt annet.

Derfor inntil universelle verdier blir møysommelig assimilert og skaffer et grunnlag ut av hvilke rette holdninger og handlinger dukker opp spontant, må jeg bevisst unngå reaksjon og bevisst velge min holdning og handlinger.»

Holdning av ksantih – tilpasning, å romme andre og aksept

Holdningen av ksantih (tilpasning, å romme andre og aksept) betyr at jeg med glede, rolig aksepterer atferden og de situasjoner, som jeg ikke kan endre på. Jeg gir opp forventninger eller krav som den andre personen eller en situasjon burde endre for å være i samsvar til hva som ville glede meg.

Jeg aksepterer med glede og tilpasser meg situasjoner og mennesker. Alle forhold krever tilpasning. Denne verdien må bli bygget på forståelsen av menneskets natur og forholdene mellom dem. Jeg vil aldri finne i en person alle kvaliteter jeg liker eller misliker. Enhver person vil være miks av ting som vil være tiltalende eller ikke tiltalende.

På samme måte vil ikke alle like meg. Når jeg gjenkjenner disse fakta ser jeg at alle forhold krever noe tilpasning fra min side. Jeg vil aldri finne et forhold, som ikke vil kreve en viss tilpasning. Jeg bør møte personen som den er. Jeg kan ikke forvente verken at verdenen eller mennesker vil endre seg for å gjøre meg lykkelig. Hvis jeg ønsker forandring hos andre vil de naturlig nok ønske forandring i meg.

Min holdning burde være at jeg er forberedt til å tilpasse og akseptere alle overraskelser. Jeg liker ikke å bli solbrent, men jeg spør ikke solen om å slutte å skinne. Jeg kan ikke stoppe solen fra å skinne.

Jeg ber ikke bier om å slutte å stikke, men heller setter pris på deres rolle og honningen. Vi kan si at verdenen er stor nok til å romme alle oss. Variasjon gjør livet mer interessant. En holdning av ksantih, evnen til tilpasning og aksept utvider hjertet. Hjertet vil da romme alle mennesker og situasjoner. En har ikke behov for å endre på dem.

Tilpasning – Forståelse - Medfølelse – Objektivitet av Swami Dayananda

En person som er dedikert til Vedanta gir løfte om å ikke skade (ahimsa) andre. Å være årvåken gjennom tale, ord, dyder og handlinger. Og være bevisst når en tenker. Det åpner opp for medfølelse til å manifestere seg. Medfølelse kultiverer følelsesmessig vekst i en person. Alle andre verdier blir naturlige og medfølelse gjør at du blir forståelsesfull. I tillegg til at du tilpasser deg lettere mennesker og situasjoner.

Medfølelse gjør deg også veldig objektiv og at det reduserer noe subjektivitet. Det gjør at en er mer bevisst og oppmerksom på hva som er. Verden ser ut til å være en prisme av dine frykt og bekymringer. For å redusere dem – vær objektiv. Å være objektiv er det samme som å være

oppmerksom på hva som er. Hva er Det Totale Sinnet? Å være oppmerksom og observant på Det Totale Sinnet vil si å være medfølende og objektiv. Jo mer objektiv du er dess mer fornuftig er du.

Å la Det Totale Sinnet komme inn i livet ditt er å gi slipp på min versjon av verdenen og min subjektivitet. Å oppdage Det Totale Sinnet fører med seg personlig vekst til en viss grad i personen. Fullstendig oppdagelse betyr at Jeg og Det Totale Sinnet danner en helhet. Å analysere verdier vil hjelpe på dette.

Å leve utifra å ikke-skade andre er å leve i tråd med Det Totale Sinnet (Isvara). At alt som er her er Det Totale Sinnet. Det er virkelig ikke noe som er mitt. Alt er gitt til meg. Hva er en moden person? En som ikke krever respekt fra andre, fravær av å late som (være pretensiøs) og skader ikke andre. Hvis ikke-skadeholdning er der er medfølelse naturlig. Hvis medfølelse er der er det også naturlig at en har evne til tilpasning, ksantih. Tilpasning har med å forstå den andre personen og la personen være som den er i sitt eget rom så lenge ikke personen står på dine tær. Vi trenger å lære å gi slipp på bindinger.

Ikke-skade er en dynamisk verdi. Det trengs å praktisere den i hverdagen. Vi trenger å lære å gi slipp på bindinger til meg selv og bindinger til andre. Da er ikke-skade en akseptabel verdi. Når du forstår andre tilpasser du deg til andre i livet ditt. De er i deres rom og du har evne til å tilpasse deg. Du gir dem muligheten også til å tilpasse deg. La mennesker og ting være utenfor deg selv. Alle som du liker, misliker og som du ikke kan like m.m. er også utenfor. Å holde mennesker utenfor deg selv krever en slags forståelse og medfølelse fra din side.

Vi gir som regel ikke slipp på mennesker, men holder på dem. Jeg ønsker at de skal være slik og slik. Hvordan kan de bli slik som dette? De burde ikke være slik. Men de er sånn som de er. Hva skal du gjøre? De er sånn som de er i din persepsjon. Din persepsjon kan være feil. Eller blanding av rett eller feil. Hvis du er overbevist om du har rett så be for personen og at den skal endre seg. La Det Totale Sinnet hjelpe den personen. Personen skal bli forstått, som de er. Persepsjonen kan være feil og kan bli endret på.

La personen være i sitt eget rom og la den være som den er så lenge den ikke står på tærne dine. La den ytre verden være der ute og det er bare mulig når man er medfølende. Og forstå hvor viktig medfølelse er. Jeg kan tilpasse meg og romme personen som den er.

5. Oppriktighet, Ærlighet

Plassering i rak linje av tanke, ord og dyder er oppriktighet. Å si en ting og gjøre noe annet og gjøre noe og si noe annet er ikke noe som bidrar til fredfullt sinn eller gransking. Oppriktighet inkluderer ikke bare ærlig tale, men også tanker og handlinger. Ikke-plassering i rak linje fragmenterer personen, underkaster ham eller henne til et rastløst sinn forstyrret av mange konflikter.

6. Tjeneste til læreren

Dette er en kinkig verdi, som krever en del diskriminasjon, spesielt for vestlige individer som med god grunn er ikke vant til ideen av å overgi seg til noe. Tjeneste antyder en sinnstemning, som betegner å ville overgi seg, underordne liker og misliker, villighet til å gi uten å kreve noe tilbake og en generell holdning av respekt. Tjeneste bør ikke bli gitt lett og bare gitt til en lærer av høy integritet, som ikke etterspør den, fordi han eller hun ikke har bruk for det. Hvis en lærer krever overgivelse, er ikke han eller hun en sann lærer og studenten som overgir seg til en slik person ber om lidelse. Bare studenten bør ha fordel fra overgivelse.

Tjeneste er en sinnstilstand, som ikke krever en fysisk handling, bare villighet til å handle. I et ideelt

student-lærer forhold er det ikke noe gi og ta som i andre forhold. Det er bare å gi for studenten sin del. Læreren er en reserve for selvet og tjener ved å levere et objekt av meditasjon for studenten. Hvis læreren er etablert i selvet som selvet og har jobbet ut alle hans og hennes personlige ting, er muligheten for å tjene en lærer den største velsignelse.

7. Renhet

Verdien av ytre renhet og god orden er tydelig, så langt det gjør livet behagelig og det bringer med seg oppmerksomhet av sinnet. Dayananda igjen: «Som med hverdagen når jeg skal jobbe så setter et støvkorn på min hud, noe skitt som er gnidd over klærne, så blir mitt skrivebord rotet til og mitt sinn samler støv i mine transaksjoner med mennesker. Flekker av misunnelse setter seg, en flekk av irritasjon lander, striper av begjærighet viser seg og overalt et fint støv av selvkritikk, skyld og selvførdømmelse sprer seg. Hver dag helt til min falske identifikasjon med sinnet løser seg opp og selvkunnskap dukker opp så må sinnet bli renset. Hva er vaskemiddelet for sinnet? Det er å anvende motsatt tanke. Det burde anvendes selv om min negative holdning virker å være rettferdig av omstendighetene.»

Et sinne setter seg i sinnet mitt selv om jeg var legitimt behandlet urettferdig. Hvis det er tillatt å forbli så kan det bygge seg opp til hat. Jeg ser bevisst på grunner til å like personen, som skadet meg. Han er likt av andre, elsket av sin kone, tar vare på barna skikkelig, gir til veldedighet og går til kirken på søndag. Hvis jeg ser på en eller annen person vil jeg finne kjærighet. Jeg er kapabel til å elske og alle er kapabel til kjærighet. Selv en kriminell har inni seg elementer av kjærighet og sympati. Det kan være at kapasiteten for kjærighet er så dunkel at det bare manifesterer i sympatien han viser selv når han ved et uhell slår på tommelen med en hammer, for eksempel. Men det er der for å bli gjenoppdaget. Tilsynelatende eller ikke, alle har helgenaktige kvaliteter – medfølelse, nåde, kjærighet, harmløshet. Derfor, for å rense sinnet av sinne og forskjellige misliker, som vil stivne til hat eller andre følelser, så må jeg bevisst søke for de tingene som antyder menneskelighet og det å være helgenaktig. Når du gjør det, tilskriv de dårlige tingene til feil tenkning, dårlig oppdragelse eller dårlig miljø. Ta det som en velsignelse at du ikke er i hans sko. Med en lignende bakgrunn så ville du ha gjort de samme tingene. Helgenaktige kvaliteter tilhører selvet og betegner menneskenatur. Negative kvaliteter er tilfeldige: de kommer og går.

Så når sinne, misliker og hat mot noen dukker opp, så se personen bak den adharmiske handling fra en motsatt synsvinkel og du vil oppdage noe sympati eller forståelse. Din holdning bør være tilpassningsdyktig. På denne måten så blir sinne og hat renset daglig.

Egoisme er kanskje den mest vanlige urenheten. Når jeg oppdager at jeg er fanget i utelukkelse for ønsker, behov og lykke for andre. Så burde jeg gjøre en bevisst uselvvisk handling. Når en besluttsomhet til å rense opp på uselvvisk måte er støttet opp om en handling så er det hardt for en egoistisk vasana å bestå i seg selv. Det er mange muligheter hver dag til å legge ned hva du gjør og gi en hjelpende hånd.

Selvførdømmelse, som egoisme, er bare en uren tanke. Hvis noe ikke går ifølge planen eller jeg finner meg selv i konflikt med en universell verdi og føler en skyld, utilstrekkelighet og selvdømming dukker opp så kan jeg motarbeide det ved bevisst å bringe selvkunnskap til sinnet, «Jeg er hel og fullstendig alltid-ren bevissthet.»

Her er en erklæring som burde bli snakket høyt hver dag, som vil hjelpe å utrydde negative tanker om en selv: *«Kropp-sinn komplekset, handleren, som jeg tror er meg, kan ikke bli fordømt fordi alle deler er livløse (døde). De gjør deres jobber automatisk etter diktering fra sinnet. Den er uskyldig. Sinnet er også uskyldig. Det er bare en alltid-endrede tankeoppfopninger i bevegelse, programmert av vasanaer som er født ubevisst ut av ubevisste handlinger og holdninger. Det er bare et dødt/ livløst instrument. Jeg kan ikke fordømme det. Jeg kan ikke fordømme en uren tanke fordi det tilhører ignoranse, ikke meg.»*

Å rense skyld og anger gjør sinnet oppmerksom på ytterligere overtredelse av dharma. Hvis jeg tror jeg er handleren så vil anger dukke opp. Hvis en spesiell tanke er ansvarlig, så er jeg ute av en knipe. Uten emosjonell forstyrrelse kan jeg adressere ignoransen som har produsert tanken.

Her er et mantra som burde bli chantet hver dag: *«Begjær gjør det. Begjær er handleren. Jeg er ikke handleren. Begjær forårsaker handling. Jeg forårsaker ikke handling. Hilsning til deg, begjær. Sinne gjør det. Jeg gjør det ikke. Mine utmattelser til deg, Sinne. Ignoranse forårsaket det. Jeg er ikke ignorant. Troskap til deg, O Ignoranse.»* Den plasserer skylden hvor det hører hjemme og på samme tid erkjennelse av overtredelsen frigjør sinnet til å kontemplere på selvet. Hvis du er fryktbasert, bytt ut ordet frykt for begjær.

En annen verdi som faller under denne overskriften er uskyld, som er det samme som en respektfull holdning mot det motsatte kjønn og ikke mangel på fysisk intimitet.

8. Sjalousi og Misunnelse

En av de mest vanlige og ufornuftige urenheter er sjalousi, en skadelig form av dualitet. Det eksisterer fordi verden er enorm, fylt av millioner av entiteter som bringer med seg utallige muligheter, virkelig eller forestillinger for selvydmykende sammenlignbare dømming. Sjalousi og misunnelse er transformert sinne som vanligvis leder til depresjon. De er produsert av en sans av mangler forårsaket av sammenligning med noen jeg tror er overlegen meg på en eller annen måte. Det er ikke virkelig for denne grunnen: Jeg er aldri sjalu av den hele personen, bare en del av den. Han eller henne er mer intelligent, vakker, rik eller populær enn meg. Faktumet at jeg vil bli lik den personen viser at det er noe sympati for han eller henne. Kvalitetene som påkaller sjalousi kan ikke være separert fra hele personen. Fordi hele personen, som egentlig er selvet, kan ikke bli fullstendig et objekt av misunnelse, fordi det er ikke noe virkelig plass for mine dårlige følelser til å binde seg selv. Tilslutt, det er også klart at det er spesielle ting i den personen jeg ikke ønsker. I tillegg, hvis jeg er ærlig, vil jeg finne ut at jeg også ikke er perfekt og er eier av spesielle uønskete kvaliteter, og vet at det er vanskelig å dømme andre. Hvis skoen passer, ta den på.

Sjalousi er en ufornuftig reaksjon til den tilsynelatende virkelighetens natur. Det er fullstendig uten fortrinn. Med andre ord så er sjalousi projeksjon som dekker til utilstrekkelig takknemlighet av min egen natur og overflod av gode kvaliteter som kommer ut av det. En selvrealisert person er aldri sjalu, fordi han og hun er oppmerksom av hans og hennes fullstendighet.

Selv om Bibelens erklæring at Gud er en sjalu Gud betyr at når du kjenner Gud, kan du ikke elske noe annet, mange mennesker tror at Gud er et supervesen sittende et eller annet sted, som er utrustet med spesielle menneskelige kvaliteter hvor en av dem er sjalousi. Men Gud er ingen person underkastet til noe form av begrensning. Det er skaperen og eier av alt, og som en opplyst person kjenner til at det er

fullkommenhet i seg selv. Sjalousi og andre følelser, positive og negative, angår ikke Gud.

Når jeg føler sjalousi bør jeg anvende den motsatte tanken og nappe av knappene for at ikke det degenerer til skadefryd, fryder seg over andres elendighet, en virkelig foraktelig følelse. Jeg burde tenke, «Jeg er glad for den gode lykke av personen. Jeg beundrer hans og hennes gode kvaliteter. Jeg er glad over at hun og han er glad.»

Enhver negative følelse som går imot fred kan bli nøytralisert ved å anvende den motsatte tanken. Først kan det virke som uærlig å tenke slik siden jeg ikke føler det, men bevisst daglig praksis vil rense sinnet og forberede det for selvkunnskap.

9. Stødighet, vedvarenhet, utholdenhet

En vedvarende anstrengelse for å oppnå et erklært mål er ønskelig for selvkunnskap, fordi selvkunnskap er ikke delvis kunnskap, som verdens disipliner. Den er absolutt, essensen av all kunnskap. Spesielle handlinger flyter fra enhver forpliktelse til mitt mål og jeg bør gjennomføre det stadig. De fleste av oss er fullstendig beslutsom i begynnelsen av ethvert forsøk, men vi mister raskt interesse når vi er konfrontert med størrelsen med oppgaven og holder fast ved unnskyldninger til å trekke ut av forlangte dharmar. Stødighet blir kalt for hengivenhet, antyder en alvorlig takknemlighet av kraften av rajas og tamas, for å distrahere og skape latskap. Å hengi seg i dem er å generere en sans av skyld som vil eventuelt paralisere sinnet og som fører til fiasko.

10. Sinnsmestring

For å verdsette et kontrollert sinn er å forstå måten sinnet tenker og bringe det på linje med måten selvet vil tenke hvis det var en person, som lever i den tilsynelatende virkeligheten. Det betyr at selv om sinnet er lunefull slik at jeg ikke trenger å fullføre dets fantasier og overgi seg til dets påfunn. Det betyr at jeg er sjefen, ikke sinnet.

Det er fire grunnleggende tenkemåter, som er nødvendig å forstå og mestre hvis jeg vil forberede mitt sinn til selvkunnskap.

- 1) Impulsiv. Ikke-undersøkte tanker født ut av instinkter dominerer sinnet. Jeg gjør hva jeg føler uten å tenke over det.
- 2) Mekanisk. Tanker som jeg er bevisst på, men har ingen kraft til å kontrollere fordi det er produsert av bindende vasanaer.
3. Bevisst. Tanker under forutsetning av diskriminasjon som er akseptert eller avvist med referanse til min verdistruktur.
4. Naturlig (spontan). Uten å evaluere mine tanker tilpasser de automatisk til universelle verdier og mine handlinger er alltid passende og i rett tid. Denne måten å tenke på angår til dem som selvkunnskap har ødelagt bindende vasanaer og benektet handlerskap.

Spontan tanke er ikke inkludert i denne verdien fordi det angår bare selvaktualiserte individer. Hvis min tankegang er impulsiv, betinget (mekanisk) eller bevisst så er jeg ingen mester, men med bevisst tankegang kan sinnet bli kontrollert. Relativ mestring er årvåkenhet (sattva), og involverer bevisst å innordne seg alle tanker og følelser til rasjonell gransking og bytter inn den passende logikken når hver gang ignoranse-fødte mekanisk tankegang dominerer sinnet. Hvis jeg er bevisst om mitt sinn kan jeg lære fra mine feil og øve valg på den måten jeg tenker, å tillate å fullføre mine forpliktelser til mine mål overfor varierende distraksjoner og for å endre min atferd slik at det tilpasser med universelle

verdier.

Sinnskontroll, sansekontroll og konsentrasjon var listet opp som kvalifikasjoner til gransking. I dette kapittelet presenterer vi dem som verdier. Her er sinnskontroll disiplin over ens tankegang på et nivå hvor tankene dukker opp, sansekontroll indikerer diskresjon på sansenes nivå og konsentrasjon er den konsekvente kapasiteten til å holde seg til undervisningene overfor lite behjelpelige tankemønstre... å anvende den motsatte tanken, for eksempel. De to første får sinnet til å være kapabel av konsentrasjon.

11. Sinnsro overfor sanseobjekter

En veldig viktig verdi, som er det samme som ekstensiell modenhet, objektivitet/ sinnsro var definert i kapittel en som en klar verdsetting av to harde til å assimilere fakta:

(1) Gleden, som jeg søker, finnes ikke i objekter og

(2) livet er et null-sum spill.

Den fjerner falske emosjoner skapt av mine vasanaer og presenterer verden som en objektiv fakta til mitt sinn. I kapittel tre var det presentert som likeglad til resultatene av mine handlinger. Hvis du ikke er klar om viragya så vær så snill å repetere disse kildene. Gransking er som en annen natur til et objektivt sinn.

12. Avkall, nøysomhet

Det vil være vanskelig å finne mer spirituelt nyttig verdi enn avkall. Etter 2 verdenskrig skapte velstandsamfunn propfulle av behovsbejærende skapninger. Jeg ønsker hva jeg ønsker meg på den måten jeg ønsker meg og jeg ønsker det NÅ! Denne holdningen, inspirert av omfattende spirituell tomhet, som har produsert en intensitet og mengde av forstyrrende tanker, som er uten sidestykke i menneskets historie. Løsningen: Kultivere en verdi for avkall. Det hellige mantra av avkallet er «Mindre er mer.» Dess mindre stort og subtile objekter jeg lengter etter og er i besittelse av dess mer fred nyter jeg.

13. Fravær av egoisme

Fordi vi diskuterer emnet av verdier er fravær av egoisme ikke fullstendig frihet fra sansen av lokalisert «Jeg-er/eksisterer» tillatt av selv-kunnskap. Det er ganske enkelt gjenkjennelse mellom egoet og selvet.

Stolthet er litt mer enn bare ignoranse av forholdet mellom individet og verden. Individet er et ego, et bevisst vesen som er bragt her for å fullføre dets skjebne. Egoisme er en ide av selv, en ren oppfatning av det å være atskilt. Det er født ut av ignoranse og det er stor bokstav med Jeg-ego, som begynner livet og vil tilbringe rikelig fra begynnelsen til slutt. Det er jevngodt med ikke mindre enn grunnleggende å gjøre krav på eierskap av forskjellige objekter, talenter og egenskaper som tilhører Det Totale Sinnet, og ikke det tilsynelatende individet. For en forståelse av denne verdien så refererer det til analyse av stolthet fordi stolthet og egoisme er mer eller mindre synonymt.

Swami Dayananda presenterer en interessant undersøkelse, kontemplasjon som vil gjøre absurditeten av egoisme mer klart. Han sier: Selv om jeg er velsignet med fri vilje og har styrke til å velge mine handlinger, har jeg ingen kraft over resultatet, som ikke er mer enn en mulighet blant muligheter. Resultatet over enhver handling er utfallet av mange omstendigheter, fortid og nåtid, kjent og ukjent, som opererer samlet. Hvis min sterke ferdighetsmessige arm kaster den vinnende pasningen i finalesekundene av en fotballkamp så er det mange materielle og omstendighetsfaktorer, som kommer sammen for at seieren er vurdert for at det er en sak for personlig stolthet. Jeg er verken skaper av fotballen og ei heller min atletiske kropp. Mange erfaringer bidro til utviklingen av ferdigheten i armen som kastet fotballen. Jeg er ikke ansvarlig for å renske unna før kampen regnstorm slik at

hendelsen kunne skje eller til det skarpe jordskjelvet, som skjedde to sekunder før jeg kastet. Ei heller kan jeg gjøre krav på kreditten til ferdigheten av min lagkamerat som fanget den vinnende pasningen. Når stolthet og ego er undersøkt så blir de tøysete slik at ydmykhet virkelig ikke kan vurdert som en dyd. Ydmykhet er enkelt og greit forståelsen av verden, inkludert meg selv, fordi jeg er en del av verden, som nettopp den er. Fravær av egoisme tillater meg å sette pris på alle de vidunderlige mulighetene, som verden tillater seg, muligheter som gir en kilde av læring og en mulighet til å kaste lys over min ignoranse.

14. Verdsettelse av tid

Objektene som jeg er avhengig av for min lykke er tydeligvis utsatt for tid. For å få Samsara til å fungere for meg så trenger jeg å være bevisst ignorant av dette tydelige faktum. Ignoranse av det forhindrer gransking, fordi det holder meg bundet til objektene. Denne verdien er litt mer enn å se på bakkdelen av prosessen av livet selv. Fødsel er kanskje vidunderlig, men det minsker å være så vidunderlig når du vurderer døden. Og rommet mellom fødsel og død er ingen røde roser heller; vi er alle behandlet for forskjellige fysiske og psykologiske smerter daglig. Det kan være at du er glad i dag, men det kan være at du lider i morgen. Tid er en skrubbsulten munn, forbruker alt, inkludert smerte. Ingenting kan gjøres med det, så hold ditt mål i sinnet. Ikke sløs det bort. Lag bevisst bruk av det til å gjøre hva som kan bli gjort. Bli en tidsmester og skynd deg langsomt.

15. Fravær av eierskap

Denne verdien er lignende til fravær av stolthet og fravær av egoisme. Her er en annen smart analyse av Swami Dayananda: «For noen år siden så fortalte en ung venn av meg at han hadde bragt med seg nytt sted i Bombay, som han inviterte meg til å se. Når vi ankom huset, så jeg på en 7 etasjer struktur. Siden denne unge mannen har en relativ beskjeden posisjon var jeg overrasket.»

„Du kjøpte dette“ sa jeg,

„Ikke alt“, lo han. „Jeg eier leiligheten i 3 etasje“.

Vi gikk til tredje etasje og han viste meg på plass ved å si: „Dette er mitt. Dette er leiligheten jeg eier., Dette var første gangen jeg hadde hørt om en slik avtale, var jeg fortsatt satt ut.

„Eier du landet? Spurte Jeg

„Nei“, sa han. Han forklarte at en samarbeidsvillig ledelse i samfunnet eier landet. Alt han eide var en ganske liten leilighet – to rom og en kjøkken.

Jeg spurte: „Eier du etasjen?“

Nei, min etasje er taket av kollegaen under.

„Eier du taket?“

„Nei, taket er gulvet for familien oppe.

„Hva med veggene?“

„Vel, de indre veggene er delt opp med andre leiligheter. Den ytre veggen, selvfølgelig tilhører hele bygningen som en del av strukturens støtte.

Hva eier du?

Well, Swamij, jeg eier rommet.

Er kroppen min? Moren min kan kreve det så langt det er laget ut av hennes kjøtt. Faren kan kreve det så langt det ikke kunne komme uten hans sæd. Den kan ikke overleve uten foreldrene for å ta vare på det. Familien har et krav, samfunnet også, banken som holder dine penger trygg for eksempel. Utallige skapninger, bakterier av ulike slag: luft, ild, vann og jord, sol og måne, og så videre har alle krav. I beste fall er jeg en forvalter, oppsynsmann eller en turist, som tar opp midlertidig bolig helt til karma for denne inkarnasjonen spilles ut. Uten ideen om eierskap er mitt forhold til objekter rent faktum og i fraværet av binding blir sinnet mitt mer beroliget og kapabel av gransking. Det Totale Sinnet eier alt.

To positive verdier, som korresponderer med fravær av eierskap er veldedighet og generøsitet. Spirituelt liv har med å gi og ikke motta. Hjertet som gir, plukker.

16. Fravær av overdrevet tilknytning til de kjære

Jeg ønsker å tillegge en verdi til skapelsen; De jeg elsker er ment å være elsket av meg. For samme grunnen at jeg ikke eier noe og har ikke skapt noe, vanskelige bindinger til de kjære er ikke forsvarlig. Imidlertid bør jeg se etter dem på en omsorgsfull og objektiv måte.

17. Uforanderlig sinn i alle situasjoner

Basert på en forståelse av Det Totale Sinnet (Isvara) er denne verdien en variant av objektivitet. Det er en sinnstilstand, som ikke svinger mellom oppstemthet (rajas) og depresjon (tamas). For å oppnå denne tilstanden trenger jeg å fjerne mine projeksjoner fra objektene, vanligvis mennesker, inkludert meg selv, og se på dem som faktiske. Med en gang subjektive følelser er redusert til fakta, vil sinnet anta kroppsholdning, som gjør det enklere å sette pris på Vedantavisjonen. Det stemmer at Vedanta avslører fakta til å være mithya, tilsynelatende virkeligheter, men for å forstå hva mithya betyr og fri meg selv, er det nødvendig til å fjerne subjektivitet.

18. Konsekvent ikke-dualistisk hengivenhet til Gud

Vi referer til bevissthet som Isvara, Gud, ikke ren bevissthet, i diskusjonen av verdier fordi verdier er bare et debattertemne for noen som ikke vet hvem de er. Hengivenhet nevnt her er ikke fast og solid selvkunnskap. Det er en forståelse om at individet søker frihet og vil være klokt så lenge det produserer et stabilt sinn, som er nevnt i den forrige verdien.

Det er karma yoga, en holdning av takknemlig aksept bragt med seg ved å se på Det Totale Sinnet som bidragsyter av resultater til handlinger. Som gransking, frigjør det sinnet av projeksjoner og bringer det på lik linje med objektiv virkelighet, som gjør assimilering av undervisningen mulig.

19. Å elske ensomhet

Å elske ensomhet er en åpenbart verdifull verdi så lenge en ikke kan granske når sinnet er forbundet til og omringet av andre travle sinn. Å elske ensomhet er ikke virkelighetsflukt, fordi behovet for å flykte er indikasjoner på en manglende evne til å møte seg selv. En aktivitet som gjør at du føler deg ufullstendig når du ikke kan det og det har blitt en virkelighetsflukt. Å elske ensomhet er et sinn hvor en nyter det å være med seg selv og det er det perfekte miljøet for selvgransking.

20. Fravær av krav for selskap

En ledsagers verdi til å elske ensomhet. Et rolig sted inn og av seg selv er ikke essensielt bra ei heller selskap av andre er dårlig. Frykt for mennesker og jage etter selskap er ikke sunne verdier. Verdien som en prøver å selge her er en verdi for en lykkelig, ikke-unnslipende sinn, som nyter sitt eget selskap.

21. Vedvarende praksis av selvkunnskap

I hvert våkne øyeblikk tenke over at alt jeg virkelig ønsker meg i livet er frihet og vite at ignoranse av virkeligheten blokkerer min erfaring av frihet er verdien som er antydnet her. Videre, å ha kjennskap uten tvil at selvkunnskap: Kunnskap om meg selv som bevissthet, er den eneste løsningen. Denne overbevisningen bør være så stødig at samsariske mål: sikkerhet, nytelse og dyder ikke snur opp ned i hodet. Når denne verdien er assimilert er neste og siste verdi enkel å forstå.

22. Beslutning, gjennomføring

Overdreven rajas er banen av det spirituelle livet. Mens individer med tamasisk sinn finner det vanskelig å sette i gang prosjekter, individer med hovedsakelig vimsete (rajasisk) sinn finner det ikke vanskelig å starte prosjekter og til å avslutte prosjekter. Om du ikke følger gjennom en beslutning så vil sinnet ditt blir mer og mer forstyrret siden ufullførte vasanaer bygges opp. Så det er nødvendig å ha en sterk verdi for å avslutte prosjekter. Til å mestre denne verdien gjør en ting av gangen. Ikke multi-tasking! Bare når et gitt prosjekt er avsluttet så tar jeg opp det neste. I tillegg til karma yoga er det

nødvendig å undersøke kilden av mine mange behov for overflod av aktiviteter, identifiser for hva det er, en feilaktig ide av hvem jeg er og nøytraliser det med kunnskapen: «Jeg er hel og fullstendig. Ingenting hva jeg gjør vil endre på hvem jeg er. Og med en gang jeg er forpliktet til frigjøring og forstår verdien av gransking så holder jeg meg til praksisen helt til jeg er fri.»

23. Forsiktighet, overveielse og avhold

For å korrigere tilbøyeligheten til impulsive igangsettende prosjekter så er det viktig å verdsette forsiktighet. Jeg bør bevisst tenke gjennom tingene forsiktig og vurdere oppsiden såvel som baksiden før jeg hopper i med begge føttene. Med en gang jeg er forpliktet, bør jeg jobbe tålmodig. I navnet av tempo og følelsen: Jeg gir overdrevet tid til rajasiske individer og anstrengelse på unødvendige handlinger.