

INNHold

INTRODUKSJON	20
---------------------------	-----------

VEDANTAS HISTORIE	24
--------------------------------	-----------

Hvor kommer Vedaskriftene ifra?	24
Rishi Lydbølger Hymner Mantra	24
Rishiene var spesielle	25
Fortsatt gjenstår spørsmålet: Hvordan oppnådde rishiene selvkunnskap?	26
Eksempler på to vedanta kunnskapsmantraer som er av stor betydning for Vedanta i dag:	26
Vibrasjoner OM Lyd - Vedanta - Selvkunnskap - Avslørt Kunnskap	28
Vedanta som et åpenbart kunnskapsmiddel av Swami Dayananda	30
Hvordan kan en vedisk tekst i Mithya avsløre virkeligheten av Satyam?	31
VEDANTASKRIFTENS HISTORIE	32
Vedanta og dens opprinnelse: Bharat – Lysets Land – India	33
Vedanta	34
Det er fire Vedaer: Rig Veda, Yajur Veda, Sama Veda og Atharva Veda.	35
1. Karma kanda	35
2. Jnana kanda	35
De Ti Hovedupanishadene i deres respektive Vedaer:	35
Hva Betyr Ordet Upanishad?	36
Hva er symbolet på dialogen mellom Arjuna og Krishna i Bhagavad Gita?	36
Tilleggstekster i Vedantaundervisningen basert på Upanishadene, Bhagavad Gita og Brahma Sutraene	37
TRADISJONELL ADVAITA VEDANTA - SAMPRADAYA - ADI SHANKARACHARYA	37
ADI SHANKARACHARYA (788-820)	37
RAMANA MAHARSHI (1879-1950)	38
NISARGADATTA MAHARAJ (1897-1981)	40
Det absolutte er ikke før bevissthet	40
SWAMI CHINMAYANANDA (1916-1993)	41
SWAMI DAYANANDA (1930-2015)	41
Mystiker og Ikke-Mystiker - Tilnærmelser til Ikke-dualitet	41
Tradisjonell eller ikke-tradisjonell Advaita Vedanta	43
Neo-Advaita vedantaundervisninger og deres svakheter/ mangler sammenlignet med tradisjonell Advaita Vedanta	44
Neo-Advaita undervisninger	45
Begrepet Guru:	45

Å følge din egen indre guru/ lærer/ veileder	46
Lærer-rolle i Tradisjonell Vedanta	48
Osho og misbruk av lærerrollen	49
Er stillhet den beste læreren?	52
Mandukya Upanishad og Gaudapadas Karika om student og lærer	53

VEDANTAUNDERVISNING OG METODIKK 54

VEDANTA ER IKKE EN TEORI ELLER EN PRAKSIS	54
Er Vedanta bare en teori som skal realiseres gjennom personlig erfaring?	55
Kunnskapen om hvem du er, er mer subtil enn intellektet og sinnet	57
Vedanta er ikke et akademisk studie	57
Advaita Vedanta – filosofi eller ikke-filosofi	58
Du er allerede Selvet	59
Omdanne intellektuell kunnskap til stødig overbevisning	59
Vedanta Må Bli Verifisert av Deg	60
Vedanta er et Ordspeil	60
Bevissthet er Speilet	63
Speilmetaforen er en god start å begynne i selvgransking	64
Vedanta som et Reflekerende Speil	65
Vedanta for Nybegynnere - Introduksjon	67
Ny Til Ikke-Dualitet?	67
Hvordan Undervise det Grunnleggende i Vedanta	69
Tattva Bodhah	70
Kort sammendrag om Tattva Bodhahundervisningen.	71
Innledning til de fire-foldige kvalifikasjonene	71
Gransking inn i Selvet	71
Individet	72
Hva er de Tre Legemer (sharira traya)?	72
1) Hva er det Grove Legemet (sthula sariram)	72
2) Hva er det Subtile Legemet (suksma sariram)	72
Hva er Sinnet (antahkarana)	73
Hva er Årsaks (kausale) Legemet? (karana sariram)	73
Erfaring av Lykksalighet	73
Hva er de Fem Slirene? (pancha koshas)	73
DE TRE EKSISTENSTILSTANDER (avasthatrayam)	74
Hva er Våkentilstanden? (jagradavastha)	74
Hva er Drømmetilstanden? (svapnavastha)	74
Hva er Dyp Søvnstilstanden? (susuptyavastha)	74
Selvet (Atma)	74
Selvets Natur (satchitananda swarupa)	75
Universet (jagat)	75
Hva er Universet og hvordan utvikler det seg?	75

MAYA	75
Hva er Gud? (Det Totale Sinnet)	75
Det Totale Sinnets orden og manifestasjon	76
Prakriti – Den Subtile Årsaken av Materie og Energi	77
To Skapelsesteorier	78
Hva er en Selvrealisert person? (jivanmukta)	80
Hva slags kunnskap er Selvkunnskap	80
Hva er Karma?	80
Hva er Vedanta?	81
Vedanta og paradokser eller motsetninger	84
Hvorfor studere og forplikte seg til Vedanta?	85
VEDANTAUNDERVISNINGEN OG METODIKK STEG FOR STEG	
MER UTDYPET – LANG VERSJON	86
I. MENNESKELIGE GRUNNLEGGENDE UNIVERSELLE MÅL	86
Hva ønsker jeg?	86
Subjekt og Objekt	89
Lokalisering av Objekter	90
Erfaring av Enhet	95
Maya – Skapelse – Viparaya – Å snu om det som er ombyttet	96
Dualitet og ikke-dualitet møtes aldri	96
Persepsjon	97
Hvordan Persepsjon Virker	97
De To Undervisningsmetodene	99
Den Direkte Vei Tilnærmingen	99
Vedanta Tilnærmingen	100
Virkelighetsordener	105
Bevissthet er udelelig og har ingen deler	108
Pratibasika: Subjektiv erfaring, tolkning og magisk tenkning	109
Klarsynthet, Engler og Kausalkroppen	114
Vyavaharika (Empirisk og Objektiv), Pratibasika (Subjektiv), Paramarthika (Selv/ Bevissthet)	117
De Fire Hovedmålene:	119
1) Trygghet - Artha	119
2) Nytelse, underholdning og glede - kama	120
3) Verdi, dyd og integritet - dharma	120
4) Frigjøring - moksha	120
De tre dekkende lag som hindrer i oss å være fri eller oppdage vår indre glede	120
Malam - Urenheter de seks fiender som hindrer en for å oppdage vår indre glede: ..	121
Viksepah – Mental Rastløshet – Ekstrovert Sinn	121
Ajnanam Ignoranse	121
2. KUNNSKAP OG ERFARING	122
Direkte Erfaring av Deg er Direkte Kunnskap av Deg	122
Selvkunnskap	123
Er intuisjon et gyldig kunnskapsmiddel?	124

System 1 og system 2 tenking	125
De Subtile og Kausale Kropper: David og Goliath	126
Myter om Opplysthet	130
Fjernet Sinn, Blankt Sinn, Tomt Sinn, Stoppet Sinn	130
Ingen Ego, Ego Død	131
Nirvana	131
Nuet	132
Transcenderende Tilstand, Fjerde Stadiet	133
Opplysthet som Evig Lykksalighet	134
Opplysthet Er Ikke en Spesiell Status	134
3. DE TRE GUNAENE – ENERGIKVALITETER	135
1. Sattva:	135
2. Rajas:	135
3. Tamas:	135
Vasanaene – Karma – Gunaene - Isvara	140
4 typer tankesett:	141
Bhagavad Gita - kap. 14 nevnes emnet Kunnskap om Materie - Gunaene.	141
Noen verdier som bør bli kultivert	142
Noen verdier som bør bli fjernes	143
Noen midler for å fjerne negative verdier	143
4. KVALIFIKASJONER	143
1. DISKRIMINASJON - VIVEKA	144
2. OBJEKTIVITET - VAIRAGYA	145
Å la Det Totale Sinnet komme inn i livet ditt – medfølelse og hengivenhet	146
Verden er vakker og intelligent ignoranse	148
3. BRENNENDE ØNSKE FOR FRIGJØRING - MUMUKSHUTVA	148
4. DE SEKS HOVED DISIPLINENE - JAMADISAKTA SAMPATTI	150
a) MESTRING OVER SINNET - DAMA	150
9-Trinns Oppskrift for Effektiv Ledelse av Sinnet:	151
Selvdisiplin	152
JAPA MEDITASJON	153
b) MESTRING OVER SANSENE - SAMA	153
c) EVNEN TIL Å TREKKE SEG VEKK FRA SANSE OBJEKTER – UPARAMA ...	154
Frihet for sansen av eierskap - Uparati	154
d) OVERBÆRENHET - TITIKSA	155
e) TILTRO TIL UNDERVISNINGEN OG TIL LÆREREN - SHRADDA	156
f) KONSENTRASJON - SAMADHANA	159
5. HENGIVENHET - BHAKTI	160
6. Å FØLGE - VÆRE MIN SANNE NATUR - SVADHARMA	160
Å følge sin egen livsvei og Natur - Svadharma	161
Å følge og være min sanne natur - Svadharma	162
Å gjøre det som er passende til din natur	162
Verden Trenger Ingen Fiksing	163
Et utdrag fra den talen Nelson Mandela hadde ved hans innsettelse	

som president, som snakker til svadharna og å leve som Selvet:	164
Våg Å Være Deg Selv - Og hvorfor Livet ditt ikke vil Fungere om du ikke gjør det ..	165
Å møte ondskap - adharmiske krefter i verden og elske både det gode og det onde ..	166
Å følge Dharma og bidrag til verden	167
Svadharna - Vi spiller forskjellige roller i vårt samfunn for å opprettholde verdier, stabilitet og orden i samfunnet	167
Kommentar tilslutt om emnet Å følge min egen livsvei og natur	169
En Kvalifisert Lærer	170
5. KARMA OG DHARMA YOGA	170
Karma Yoga - Passende Holdning og Handling	170
BHAGAVAD GITA SAMMENDRAG OM KARMA YOGA	170
Fordele med Karma Yoga	174
Karma Yoga og Dharma Yoga er to sider av samme mynt	174
Tre Typer Dharma	175
Det Totale Sinnet er Dharma	176
Det er tre hovedtyper av avkall på handleren:	178
Karma Yoga er Sublimasjon	179
Å Mestre Sinnet - Karma Yoga - Korrigere Lav Selvfølelse	179
Tilgivelse er også Egenkjærlighet	180
Å Ta Vare på Miljøet er En Form For Egenkjærlighet	180
En holdning av takknemlighet - Karma yoga	181
Arbeid er Ærbødighet - Tilbedelse	181
De 5 hellige handlinger:	182
Dharma Yoga	183
Skyld	184
6. UPASANA YOGA – MEDITASJON OG SELVKUNNSKAP	186
Meditasjon og Selvkunnskap	186
Handleren er problemet i meditasjon	187
Meditasjon er ikke nødvendig for Moksa - frigjøring	188
Stillhet har ikke noe problemer med ignoranse	189
Meditasjon er en handling og erfaringen til Ramana Maharshi	190
Bhagavad Gita og emnet meditasjon	191
Upasana Yoga	194
FYSISK DISIPLIN	195
VERBAL DISIPLIN	195
SENSORISK DISIPLIN	195
MENTAL DISIPLIN	196
7. KUNNSKAPS YOGA OG KUNNSKAPSMIDDEL	197
Kunnskaps Yoga – Jnana Yoga	197
Bhagavad Gita KAPITTEL 2 – Kunnskaps Yoga	199
Kunnskapsmiddel	201
Nødvendigheten av en Lærer	201
Direkte og Indirekte Kunnskap	202
3 Selvgranskingsstadier – kort versjon	203

9-Trinn til Selvgransking – utvidet versjon	206
Om ordet Selvgransking	206
VIKTIGHETEN AV SELVGRANSKING	207
Definisjon av Gransking (Vichara):	207
1. SHRAVANA - Lytte eller høre skriften.	208
2. MANANA - resonnering, kontemplasjon.	208
3. KVALIFIKASJONER	208
4. KARMA YOGA	209
5. BHAKTI YOGA – Hengivenhets Yoga.	210
6. TRIGUNA VIBHAVA YOGA – De Tre Energiene Yoga	210
7. ETABLER EN PRAKRIYA – VEDANTA PRAKSIS	212
8. SELVREALISERING	212
9. SELVAKTUALISERING OG SELVINTEGRERING - NIDIDHYASANA	212
8. DE TRE KROPPENE OG DE TRE TILSTANDENE	215
Hva er de Tre Kropper (sharira traya)?	215
1) Hva er den Grove Kroppen (sthula sariram)	215
2) Hva er den Subtile Kroppen (sukhma sariram)	215
Hva er Sinnet (antahkarana)	216
Hva er den Kausalekroppen? (karana sariram)	216
De Fem Slirene	217
1. Den fysiske slire (anamayakosa)	218
2. De fysiologiske systemer, vitale luftveier slire (pranamayakosa)	218
3. Den følelsesmessig slire (manomayakosa)	219
4. Intellettet (vignanamayakosa)	219
5. Lykksalighetsslire (anandamayakosa)	219
Det Kausale – Underbevisstheten - Minne	220
DET KAUSALE PLAN	221
Hjernen kjenner ikke til Hjernen	221
Et Tankeunivers	223
Forskjellen mellom Sinn og Intellett	223
Sinnet har fire grunnleggende funksjoner	223
Tid - Minne - Bevissthet	224
Nuet - Tid - Minne	225
Makrokosmisk Kausale - Vasanaer - Det Totale Sinnet - Individet	226
Holografisk prinsipp	228
Akasha – Rom – Makrokosmisk Kausalkropp	228
Fra boka Diskriminasjonens kronjuvel – Vivekachudamanai – Shankaracharya kommentarer av Edwin Faust – eksempel på kunnskap i vedaene ..	230
DRØM, DYP SØVN OG MINNE	231
Selvkunnskap er ikke underlagt Minne	232
Læring, Minne og Vedanta Selvkunnskap	232
De Tre Tilstander – Mandukya Upanishad	237
DEN VÅKNE - viswa	237
DEN DRØMMENDE - tajasa	238

DEN SOVENDE - prajna	238
Den Fjerde Faktoren - turiya	240
9. SELVET OG IKKE-DUALITETSVISJONEN	242
Selvet	242
Lyset som opplyser	242
Sat-Chit-Ananda	243
Sat-Chit-Ananda er vår natur eller essens	244
To typer lykksalighet	244
Ananda mot Anantum - Lykksalighetstyper på sanskrit	245
Å skifte identifikasjon	246
Subjekt og Objekt	246
Ikke-dualitetsvisjon	247
Reell og den Tilsynelatende Reelle	247
Grenseløs Betyr Ikke Stor	248
Ikke-dualistisk betyr ikke det samme som likhet	251
Nøkkelen til Frigjøring: Å Forstå Bevisstheten, Individet og Det Totale Sinnet	252
Frihet fra eller Frihet for Jiva (individet)	255
Grenseløs Lykksalighet	255
Analysering av Swami Dayananda rundt ordet Ananda	256
Analyser av et par vers i vedaene om fullkommenhet	257
10. SKAPELSEN – ENHETEN MELLOM INDIVID OG DET TOTALE SINNET ..	258
Frøtilstanden	259
Original Bevissthet og Reflektert Bevissthet	259
Mikrokosmiske nivåer	260
Makrokosmiske nivåer	260
Hva er Gud? (Det Totale Sinnet)	260
Enheden mellom individet og det totale sinnet	261
Et lys, mange refleksjoner	261
Det Manifesterte og Umanifesterte Universet	263
Universet er relativ og ikke absolutt når det gjelder virkelighet	264
Å løse likningen – Bevissthet, sannheten av det individuelle og Det Totale Sinnet ..	266
Vi kan ikke omgå vårt forhold til det totale	268
Personlig veksts relativitet	270
Personlig utvikling og visjonen	271
11. VERDI AV VERDIENE	271
Verdier et annet selvkunnskapsmiddel	271
Universelle verdier og Dharma	272
Utdrag fra boka Value of values (Verdi av verdiene) – Swami Dayananda	272
Å handle i harmoni med dharmordenen	273
Universelle verdier er ikke absolutte, men relative.	274
Universelle Verdier - Samanya Dharma	276
Situasjonsbetinget Etikk – Visesa Dharma	276
En Kjenner-Handler Splittelse	277
En Bedre Person?	278

Å Forstå Verdier:	279
1. Undersøkelse inn i stolthet, forfengelig, hovmod, selvforherligelse	279
Løsning – Gransking i Det Totale Sinnet	279
2. Pretensjon, affektasjon	280
3. Ikke-skade (Ahimsa)	281
4. Tilpasning, Akseptere mennesker og situasjoner som de er	282
Holdning av ksanti – tilpasning, å romme andre og aksept	283
Tilpasning – Forståelse - Medfølelse – Objektivitet av Swami Dayananda	283
5. Oppriktighet, Ærlighet	284
6. Tjeneste til læreren	285
7. Renhet	285
8. Sjalusi og Misunnelse	287
9. Stødighet, vedvarenhet, utholdenhet	288
10. Sinnsmeistring	288
11. Sinnsro overfor sanseobjekter	289
12. Avkall, nøysomhet	289
13. Fravær av egoisme	289
14. Verdsettelse av tid	290
15. Fravær av eierskap	290
16. Fravær av overdrevet tilknytning til de kjære	291
17. Uforanderlig sinn i alle situasjoner	291
18. Konsekvent ikke-dualistisk hengivenhet til Gud	292
19. Å elske ensomhet	292
20. Fravær av krav for selskap	292
21. Vedvarende praksis av selvkunnskap	292
22. Beslutning, gjennomføring	293
23. Forsiktighet, overveielse og avhold	293
12. Å VÆRE EN VIS PERSON, FRIGJØRING OG KJÆRLIGHETENS NATUR	293
Oppsummering i Bhagavad Gita og Upanishadene om det å være en vis person: ...	293
1. Alle problemer relatert til menneskelig utvikling stammer fra ens projeksjoner ...	293
2. Å løse problemet av den konstante søkeren gjennom virkelighetens kunnskap ...	294
3. Behovet for ledsagende oppmerksomhet til psykologisk vekst	295
4. Ingen blanding mellom forskjellige virkelighetsordener for en vis person	295
5. Beskrivelse av en vis person	297
6. Siste kommentarer	300
Opplysthet	301
Opplysthet, frigjøring (moksha):	301
Oppvåkning - Frihet - Opplysthet	301
Hva er kjennetegn til en fri og en vis person?	303
Å vokse til en kjærlig person av Swami Dayananda	304
Bhakti Yoga og Kjærlighetens natur	306
Bhakti – Hengivenhetens yoga	307
Utdrag fra Narada Bhakti Sutraene om emner som hengivenhet, kjærlighet og bevissthet – Swami Paramarthandas kommentarer	308

Realisering (Akhandakara vritti)	317
Hva betyr Akandakara vritti	317
Hvordan forårsaker Akandakara vritti frigjøring?	319
7 trinn av opplysthett – fra Vedantateksten Panchadasi	322
5/10/15 regelen	324
SELVREALISERING	324
SELVAKTUALISERING OG SELVINTEGRERING - NIDIDHYASANA	325

MANIFESTASJON – UPERSONLIG SKAPER

- MAKROKOSMISK KAUSALKROPP

- DET TOTALE SINNET 328

Skapelse – Universets Opprinnelse – Big Bang – Eksistensens Mandala	329
Det Totale Sinnet (Isvara) er Varig og Midlertidig	331
En samtale mellom en Vedanta-student og en Ateist om emnet Gud	331
Big Bang – Det Store Smellet - Materie	337
Hiryangarbha – Det Gyldne Egget av Skapelsen	338
Prakriti – Den Subtile Årsaken av Materie og Energi	339
Sammendrag - Isvara/ Det Totale Sinnet, Maya og Prakriti er det samme, men er likevel forskjellig	340
To Skapelsesteorier	341
Meningen bak årsak-virkning undervisningen – Mandukya Upanishad og Gaudapadas Karika	342
Parmenides og Mandukya Upanishad	343
Holografisk Projeksjon Er en God Analogi i Vedanta Undervisningen	344
Hele skapelsen er bare en tidløs projeksjon på den selvlysende bevissthets-skjermen som et hologram	345
Identitet og Språk – Holografisk Projeksjon er en god analogi for den tilsynelatende virkeligheten	346
Hva skaper projeksjon?	348
Holografiske bilder	348
Bevissthet har ingen dimensjonalitet - Hologram som god metafor	349
Livet er en Holografisk Projeksjon	350
Indras nett: Alt er Ett, Ett er Alt – Atharva veda	350
Maya Gjemmer Ikke Bevissthet	352
Selvet er ikke Mystisk	353
Hva Er Forskjellen Mellom Meg og Gud?	353
Vakker Intelligent Ignoranse	354
Anadi - Begynnelsløs Ignoranse	354
Hva kom først: Høna eller egget?	354
Bhagavad Gita – Essensen av Upanishadene hvor begynnelsløs nevnes i deres skrifter. Kapittel 9 – Kongelig Hemmelig Kunnskap	355
Begynnelsløs eller Tidløs	356
Er Personen Skapt av Bevissthet?	356

NIRVIKALPA SAMADHI	358
Den som ser handling i ikke-handling og den som ser ikke-handling i handling er virkelig vis	359
Eksisterer Gud?	360
Isvara/ Gud/ Totale og upersonlige krefter:	362
Har vi Fri Vilje?	363
Bevissthet har ingen Fri Vilje:	364
Fri Vilje og Sansen av Handleren	366
Fri vilje eller forutbestemt	368
Fri vilje er ikke nødvendig	372
DMT OG KAUSALKROPPEN	372
Åpenbaringer og Selvets Lykksalighet	374
Universet – Brahmans dag og natt – Manifestert og Umanifestert	376
Bruken av ordet Manifestasjon og Skapelse -Tattva Bodhah	376
Materie – Manifestasjon - Umanifestasjon	377
Jagat er en manifestasjon, ikke en skapelse	377
Gud/ Det Totale Sinnet	378

BEVISSTHETSVITENSKAP KVANTEFYSIKK VITENSKAP **380**

Bevissthet – Det harde problemet i vitenskapen	380
Kvantefysikkens Gåtefulle Implikasjoner	380
Gunaer og Vitenskap	380
Vedanta mot Vitenskap	381
Kvantefysikk og Vedanta	385
Kvantefysikk - Observatøren og det Observerte - Seeren og det Sette	387
Guds partikkel - Vitenskap - Vedanta Bevissthetsvitenskap	388
Rom og Tomrom	392
Vakuum	392
Sinn fra Materie eller Materie fra Sinn?	393
Er Dualitet Virkelig?	395
Kan vi stole på at våre sanser forteller oss sannheten?	396
Hologram og Holografisk Projeksjon nevnt av vitenskapsmenn	397
Utdrag fra Rupert Sheldrakes bok Morfisk resonans om emnet hologram eller holografi hvor han nevner David Bohm:	397
Morfisk resonans og naturlover – Intervju med biologen Rupert Sheldrake	399
Ervin Laszlo nevner også dette om David Bohm og hans teorier om holofelt eller implikate orden i boka Revolusjonen i Vitenskapen på s.36 og 37:	400
Vitenskap åpen for konseptet om hologram og holografisk projeksjon	401
Paralleller mellom nåværende tankemodeller av holografisk prinsipp i fysikken, Vedaene og Vedanta	401
Et Fraktal-Holografisk Univers teori	402

Dr. Jude Currivan er en kosmolog og futurist om boka Kosmisk Hologram	403
Stephen Hawking: Hva skjer inni svarte hull er som et Hologram, Science Vibe – November 29, 2015	404
Holografisk prinsipp og Skyggen som binder	404
Fra Magasinet Visjon 1-2019 om holografi, kvantefysikk, helheten og universets flyt	407
Edgar Mitchell – kvanteholografisk formalisme	407
Pionerer i kvantefysikken var interessert i Vedaene og Vedanta	409
Kvantevirkelighet	410
«Kvantemekanikken inspirert av Vediske skrifter?»	413
Mer om Planck Skala - Kvantefysikk - Bevissthet - Vedanta	415
Bevisstheten skaper universet	417
John Hagelin – Bruce Lipton – Candace Pert	418
John Hagelin - Enhetsfelt - Holografisk prinsipp - Ormehull - Bevissthet	418
Bevissthet trenger ingen validering	419
Vedanta dekker alt	420
Om Kvantefysikk, Indianere, Bevissthet og Fremveksten av en Skapelseshistorie: ...	421

MIN INDIVIDUELLE REISE **424**

SAND – Science and nonduality kongresser i California 2013 og 2014 – utdrag fra reisebrev	426
Å Praktisere Vedanta Selvgransking – James Swartz November 2014 Westerwald youtube video	433
Et reisebrev til Tiruvannamalai i India Januar 2017	434

Etterord **438**

Meningen med Livet	438
Vedanta og Reinkarnasjon	438
Du er Meningen i Ditt Liv	439
Du er Meningen med Livet	440
Å Knekke Koden	440
Livsvei - Svadharma og Meningen med Livet	440
Filosofier og Meningen med Livet	441
VERDEN ER PERFEKT SOM DEN ER	442
Verden Trenger Ingen Fiksing	443
Karma yoga holdning til seg selv (individet) og verden (det totale) - Naturlig bidrag i Verden	443
Objektivitet	444
Å elske alt det stygge - skyggesidene i oss selv og verden - Ubetinget Kjærlighet vår essens og natur	445
Selvets natur, bevissthet er parama prema svarupa.	446

Det Er Ikke Noe Galt Med Verden	446
Verden er perfekt som den er – noen flere tanker	447
Moder Jord lider – Martyrarketype – Klima og miljø	447
Vedisk holdning til teknologi og materialistisk utvikling i verden	449
Ondskap og destruktive handlinger i verden	450
Hvem skal en klandre for ondskap og annet som skjer i verden?	450
Ondskap Er Forårsaket av Ignoranse av Det Totale Sinnet	450
Healing og Intensjoner	452
Sykdom og Healing - Følelser og Tanker	453
Selvkunnskap er den eneste selvhealing	454
Verden Er Bare Ditt Sinn	454
Kort oppsummering hvorfor Verden er perfekt som den er	454
REINKARNASJON OG KARMA	455
Hva er Reinkarnasjon?	455
Egoet Ønsker En Garanti	457
KARMA	458
Minner er Lagret i Intelletet	460
Er Lidelse Forårsaket av Karma eller av Ignoranse?	460
Det originale Selvet er ufødt, den dør ikke og ei heller reinkarnerer.	
Det er evig og bakenfor tid	461
Kommentarer tilslutt rundt emnet reinkarnasjon:	462
HVORFOR ER DET LOGISK AT BEVISSTHET ER MIN SANNE NATUR?	462
TRANSCENDENTAL KJEDSOMHET – TOMHET – TOMROM -	
FULLSTENDIGHET	466
Transcendental kjedsomhet	467
Kjedsomhet Er Ikke Kjedelig	467
Hva Er Kjedsomhet?	468
DYP SØVN OG ERFARING AV TOMROM	468
Ut-Av-Kroppen Opplevelse	469
Buddhisme og ideen om tomhet	469
FULLSTENDIGHET OG TOMHET	470
Samadhi – Fravær av objekter – Dyp Søvn – Tilstedeværelse – Bevissthet/ Selv	471
Samadhi er ikke likestilt selvkunnskap	472
Er Samadhi nyttig?	474
STILLHET ER EN GOD METAFOR TIL VÅR SANNE NATUR	474
Stillhet som superkraft	475
Stillhet har ikke noen problemer med ignoranse	475
Å sitte i stillhet	476
Å granske nøye sitater og undervisning fra Ramana Maharshi om emnet stillhet ...	477
STILLHET MOT ORD	478
Direkte Erfaring av Deg er Direkte Kunnskap av Deg	479
KJÆRLIGHET OG SELVFØLELSE	480
Kjærlighet, Selvfølelse, Selvkunnskap og Vedanta	481
Symptomer av lav selvfølelse, en smertefull analyse: Ensomhet, overdreven aktivitet	482

Kan ikke motta kjærlighet	483
Sammenligning	483
Manipulasjon og Kontroll	484
Dømming og kritikk	484
Urimelig selvkritisk, idealisme	484
Vingling	485
Følelsesmessig trang	485
Alt jeg gjør er for egenkjærlighet	486
Overdrevet sensitiv minne	487
Skyldfølelse	487
Hvordan utvikle selvtillit	487
Elsker jeg deg eller elsker jeg deg slik du får meg til å føle meg?	488
Hvem Er Jeg?	489
Ikke-dualistisk kjærlighet og frihet er vår natur	491
Å elske det stygge - skyggesider.	491
Bhakti - Hengivenhet - En handling av kjærlighet for deg av deg, Selvet	492
Selvfølelse - Verdighet	493
Skam og lav selvfølelse	494
Å Mestre Sinnet - Karma Yoga - Korrigere Lav Selvfølelse	494
Tilgivelse er også Egenkjærlighet	495
Å Ta Vare på Miljøet er En Form For Egenkjærlighet	495
Noen Spørsmål og Svar rundt emnet Bhakti - Hengivenhet - Kjærlighet	495
KJÆRLIGHET OG FORHOLD	496
Hvordan underviser en om kjærlighet i Vedanta	496
Hva er ikke-dualistisk Kjærlighet	498
Vi søker ikke forhold for frihet	498
Frihet og begjær er ikke uforenlig	499
Begjæret som er motsetning til dharma er også bevissthet	499
Når ikke-dualistisk kjærlighet er kjent, søker vi den ikke	499
Et fritt vesen er alltid alene, men aldri ensom	500
Ikke-dualistisk kjærlighet er belønning i seg selv	500
Ikke-dualistisk kjærlighet i forhold	501
Kvalitetene som er naturlig i ikke-dualitetsforhold:	501
1. Frihet til å være min egen person	501
2. Vennskap er grunnlaget	502
3. Fokusert på likhet, ikke forskjeller	502
4. Forholdsdharma er alltid bevart	502
5. Å Kommunisere fra fullstendighet	503
6. Ingen forventninger eller krav	503
7. Fysisk tilstedeværelse er ikke nødvendig	503
8. Kjærlighet er en hengiven holdning av tjeneste	503
9. Objektivitet mot resultater	504
Hvordan bli fri, i et dualistisk forhold	504
Behov tiltrekker	505

Avsluttete Forhold	506
Råd for å søke etter et bra forhold	506
Ikke-dualistisk kjærlighet og menneskelig kjærlighet	507
SEX OG FORHOLD	508
Å se bakenfor hvorfor en røyker cannabis sativa for eksempel og fråtser i porno	508
Sex-og-Forhold Vasana (Programmeringer, tendenser, vaner)	509
Det Lange Svaret på Sexlivet	511
Kulturelle og religiøse vaner	511
Krigen mellom kjønnene	512
Yogaens ståsted	512
Er seksuell sublimasjon en kvalifikasjon for moksa?	513
Opprinnelsen av begjæret	513
Gi avkall på	513
Karma Yoga	514
Utroskap og Flere Sex Partnere	514
Tantra	514
Det Sunne Synet på Sex	515
Noen Spørsmål og Svar rundt emnet Kjærlighet og Forhold	515
ALT ER EN DRØM	516
Overlapping	517
David Lynch, Drømmer og Kreativitet	517
Er livet virkelig en drøm?	518
Drømmer – Fantasier – Det Totale Sinnet - Individet	518
Avsluttende kommentarer	519

KILDER: 521

Nettsider:	521
Kontaktinfo:	522

Sanskrit ordliste: (Tattva Bodhah) 523