

Ego, Selvrealisering og Transcendens (44 sider)

Innledning.....side 1

Er selvrealisering og frigjøring transcendens av sinnet?.....side 1

Er Vedanta bare en teori som skal realiseres gjennom personlig erfaring?.....side 2

Vedanta som et uavhengig kunnskapsmiddel.....side 3

Veier fungerer ikke – Den veiløse veien.....side 4

Utdrag fra den vediske teksten, Panchadasi.....side 6

Myter om opplysthet.....side 6

Fri Vilje og opplevelsen av å være handleren.....side 8

Den høyeste sannheten: Du er allerede fri.....side 10

Å løse den konstante søkerens problem gjennom virkelighetens kunnskap.....side 12

Direkte kunnskap er direkte erfaring av deg.....side 13

Handleren er problemet i meditasjon.....side 14

Meditasjon er ikke nødvendig for Moksa – frigjøring.....side 15

Meditasjon og samadhi.....side 16

Hva betyr Akandakara vritti?.....side 17

Hvordan forårsaker Akandakara vritti frigjøring?.....side 18

Kontemplasjon.....side 21

Vedanta er ikke et akademisk studie.....side 24

Fruktene av Vedantas Bevissthetsvitenskap.....side 25

Sinn fra Materie eller Materie fra Sinn?.....side 25

Er Dualitet Virkelig?.....side 27

Kan vi stole på at våre sanser forteller oss sannheten?.....side 28

Jeg ønsker å kommentere boka Meditasjon av Christian Paaske – og vanlige feller såkalte yogier og andre kan falle i.....side 28

Samadhi – Fravær av objekter – Dyp Søvn – Tilstedeværelse – Bevissthet/ Selv.....side 29

Samadhi er ikke likestilt selvkunnskap.....side 30

Hva med usikkerhet og frykt forårsaket av for eksempel kampen mellom hjertet og sinnet, som jeg føler gjennom intuisjon?.....side 31

Hvilken rolle har intuisjon i å hjelpe oss til å treffe gjennomtenkte beslutninger?.....side 32

Ingen blanding av forskjellige virkelighetsordener for en vis person.....side 34

Virkelighetsordener.....side 35

Opplysthet, frigjøring (moksha).....side 37

Oppvåkning - Frihet – Opplysthet.....side 37

Kunnskapen om hvem du er, er mer subtil enn intellektet og sinnet.....side 39

Spørsmål og svar om emnet ego og transcendens.....side 40

Personlighet vs transcendens – kommentarer fra noen sitater fra artikler i Medium.....side 42

Avslutning og sluttkommentarer.....side 43

Kilder.....side 43

Innledning

Buzzsprout

«Tidligere gjorde du ting for å bli fullstendig og nå gjør du ting ut av fullstendighet»

-når man integrerer noenlunde Vedanta selvkunnskapen i hverdagen

Er selvrealisering og frigjøring transcendens av sinnet?

Det er vanlig i åndelige kretser å ha et ønske om å transcendere sinnet eller ego. Det høres jo riktig ut og utfra Bevissthetens eller Selvets ståsted er det riktig. Men vi er jo der allerede i en

annen virkelighetsorden. I det absolutte og det er for subtilt for vårt kropp-sinn-sansekompleks å erfare det. Det er ikke gode nyheter for de som er på søken etter slike erfaringer. De holder på den som søker, som igjen er den som erfarer å være den som handler eller vi kan også si egoet eller aktøren.

Man tar for bokstavelig dette med emnet transcendens. I Vedanta brukes metodikken, som et ordspeil. Vi kan ikke se våre øyne (selv eller bevissthet), men vi kan gjennom speilet (via ord) fjerne feilaktige oppfatninger. Det er en feilaktig oppfatning å tro at vi må transcendere ego eller sinnet for å oppnå frigjøring og selvrealisering. Jeg vil vise til vanlige oppfatninger, som høres riktig ut, men er ikke det. Og vil gå grundig til verks for å analysere og granske hva som ligger bak dette med hva Vedanta sier har med at vi må se på transcendens som underforstått og ikke ta det bokstavelig.

Å analysere erfaringer og realisere hvem vi er krever at vi jobber tålmodig og grundig over tid. Det er ingen raske løsninger her, som man ønsker seg. Flere åndelige søkere sitter «fast» i denne oppfatningen om hva transcendens har med å gjøre.

Er Vedanta bare en teori som skal realiseres gjennom personlig erfaring?
fra Bevissthetsvitenskapsboka – kapittel 3 - [Buzzsprout](#)

Det er oppfatninger i flere Vedanta sirkler, som en trenger å undersøke nøye og motbevisse siden dens implikasjoner er veldig grunnleggende. De hevder at selv om Vedantatekstene er et kunnskapsmiddel, er de bare teoretiske. De må bli gyldig gjennom en direkte personlig mystisk erfaring av en spesiell bevissthetstilstand, hvor vi kan verifisere visjonen utfoldet av Vedanta.

De hevder at spesielle erfaringer er krevd til å konvertere den teoretiske kunnskapen inn i virkelighet og er basert på følgende:

- 1) Siden absolutt virkelighet ikke er tilgjengelig gjennom persepsjon eller slutninger, kan en bare få tilgang til den via noen spesielle erfaringer. Derfor, avslører Vedanta som et kunnskapsmiddel bare en teori, som trenger å bli realisert eller validert via direkte erfaring.
- 2) Som vitenskap inkluderer empiriske eksperimenter til å verifisere noe av dens teorier med referanse til den fysiske virkeligheten eller biologiske verden, på samme måte kan den absolutte virkeligheten bli verifisert gjennom en individuell erfaring.
- 3) Generasjoner av yogier, tantramestre, og mystikere har snakket om erfaringer og antydte teknikker og metoder til å realisere disse erfaringene.
- 4) Tekstene eller guruene bare antyder deg noen metoder, men til slutt er det du som skal verifisere sannheten. Innholdet er at ens personlige erfaringer alene har det siste ordet. Det er ikke nødvendighet å stole på noen autoriteter eller guruer.
- 5) En kraftfull og ekstraordinær erfaring er nødvendig for å riste av oss fra våre oppfatninger om virkelighet. Uten den, vil bare vår forståelse forbli teoretisk eller intellektuell. For å motbevisse disse fem oppfatningene overfor må vi først forstå at enhver erfaring er ikke et kunnskapsmiddel og kunnskapen er omtrent som tolkningen du gir den. Til enhver erfaring trenger du et gyldig kunnskapsmiddel for å forstå den korrekt, fordi ellers vil den ikke gjøre deg mer vis.

Vedanta er ikke en teori og du er tilgjengelig hele tiden. Kunnskapen gitt av Vedanta er direkte og umiddelbar kunnskap, siden den snakker om den virkelige naturen av «Jeget».

Dessuten skal enhver direkte kunnskap være forstått og ikke praktisert. For eksempel når øynene avslører former og farger, når du opererer med selvkunnskapsmiddel, som er dine øyne, er det en teori eller praksis? Det er ingen av dem. Det er umiddelbar kunnskap. På samme måte når sannheten av subjektet og objektene er avslørt til å være en ikke-dualistisk bevissthet av Vedanta, er forskjellene forstått til å være mithya eller tilsynelatende. For å forstå individets kropp-sinn sansekomplekset og objektene som mithya, trenger en bare å granske inn i deres virkelighet. En trenger ikke å avklare dem midlertidig og fysisk i en spesiell erfaring.

Vi mangler ikke erfaring for å forstå virkeligheter. Ikke-dualitet blir sett på som innholdet av alle erfaringer her og nå selv i den våkne tilstanden. Subjekt/ objekt-splittelsen er erfart av meg og er forstått som tilsynelatende virkelig her og nå når læreren peker den ut til meg, ved å bruke kunnskapsmiddelet som er Vedanta. Hver erfaring er inni bevissthet, det uforanderlige innholdet av alle erfaringer, inkludert den spesielle erfaringen av samadhi, som stopper sinnsaktiviteter for en periode. Faktumet er at vi erfarer ikke-dualistisk bevissthet hele tiden uten å vite det, som Jeg ser, snakker, leser og snakker. Det er et uforanderlig element i alle, som er sannheten av den som ser, leser, tankene som viser seg i sinnet mitt. Derfor trenger vi ikke mer erfaring eller vente på en spesiell erfaring til å forstå virkeligheten, som er innholdet av alle våre erfaringer.

Til slutt varer ikke-dualitetserfaring som beskrevet, for en begrenset tid, noen minutter eller en time. Det betyr at en erfarer en sinnsabsorpsjon for begrenset tid, som en tar for å være ikke-dualitet. Og etterpå, når en igjen tenker og konkluderer en at det er dualitet. For å ha et absorbert og stille sinn for en stund er høyt verdsatt, fordi en nyter en spesifikk fred og ro. Men problemet er at en tar det som ikke-dualitet. Hvis det er gjort, blir ens forpliktelse til å repetere denne erfaringen gjennom meditasjon, spesifikke pusteteknikker eller andre teknikker og verktøy. Verden som tar en bort fra ikke-dualitet blir en plagekilde. Hva en trenger å forstå er at ikke-dualitet er min forståelse av virkelighetens natur og ikke fravær av tanker.

For å konkludere feilaktige oppfatninger om virkelighet kan bli korrigert bare ved å undersøke dem og tilbakevise dem, å bevise at de er feil, ved å ikke ha en intens erfaring til å riste dem. Jeg kan ha en intens subjektiv fryktserfaring av en tyv i mørket og det kan bare bli tilbakevist bare av forståelse, som er en projeksjon og at en ser at tyven jeg så var bare en skygge. Hvis intense erfaringer leder til virkelighetsforståelse, ville alle mennesker, som tok LSD o.l. være vismenn.

Vedanta som et uavhengig kunnskapsmiddel

Fra boka Bhagavad Gitas Visjon – kapittel 2 - [Buzzsprout](#)

Siden Selvet ikke kan bli objektivisert av sinnet eller sansene, trenger jeg et uavhengig kunnskapsmiddel. Vedanta er et slikt middel som fjerner vår uvitenhet. Med andre ord – å fjerne feilaktige oppfatninger om hvem du tror du er.

Vedanta sier at vi er Sat-chit-ananda Parama prema svarupa, som betyr at vår natur er

grenseløs eksistens, bevissthet, lykksalighet og kjærlighet. Å observere og granske våre erfaringer krever et kunnskapsmiddel. Vi kan ikke se våre øyne, men vi kan se dem med et speil. Vedanta er ordspeilet som avslører den ikke-dualistiske naturen vi er: Fullstendig, helt, komplett, grenseløs, uforanderlig, ufødt og fri Bevissthet eller Selv.

Vedanta blir som et reflekterende speil, fordi vi ikke kan erfare direkte hvem vi er. Det er for subtilt for oss å gjøre det. Derfor trenger vi et kunnskapsmiddel, som innehar slutning og deduksjon, når vi driver med skjelning mellom det som er Selv (uforanderlig) og ikke-Selv (alltid foranderlig). En lærer kan ikke umiddelbart vise at Selvet er helt, men må steg for steg utfolde undervisningen om at vi er det uforanderlige og grenseløse Selvet, som er fullstendig, helt, komplett og fritt. Da må vi fjerne det som ikke har med Selvet å gjøre og komme til den logiske slutningen om at vi er grenseløse og fullstendige.

Alle objekter er reflektert bevissthet, enten de er subtile som tanker og følelser eller grove som fjell eller kroppen. De er bildet i speilet, som er et reflekterende medium. Eksistensfeltet er det reflekterende mediumet, som også blir kalt for Det Totale Sinnet, Maya eller den tilsynelatende virkeligheten.

En refleksjon kjenner ikke seg selv. Kjenner refleksjonen i speilet deg? **Nei, men du vet at det er du som reflekteres.** *Du vet det* betyr at den du egentlig er essensmessig vet det. Uten bevissthet så vet ikke refleksjonen det. Slik er det med bevissthet, som bare ser seg selv fordi det er bare bevissthet, som kjenner alt til å være selv. Dette vil bli forklart mer i dybden senere i boka i forbindelse med ontologiske forklaringer som satya (uforanderlig) og mithya (alltid i endring). Alle objekter eksisterer på grunn av bevissthet, men bevissthet er ikke avhengig av noe for å eksistere, slik som havet og bølgen er avhengig av vann, men vannet er fri for bølgen og havet.

Bevissthet trenger ikke noe for å ha kjennskap til seg selv, den er selvstrålende og eksisterer alltid. Den kjenner alltid seg selv og krever ikke objekter for å gjøre det. Når Maya (All kunnskap og kraft som har vært umanifestert før skapelsen) viser seg, fremtrer objekter og det er tilsynelatende noe for bevisstheten å være bevisst på. Men fordi virkeligheten dypest sett er ikke-dualistisk, framstår ingen objekter for Bevissthet. Dualitet er enkelt og greit overlapping oppå ikke-dualitet når Maya, kraften i bevissthet til å villed, viser seg. Dualitet er tilsynelatende virkelig, slik som en luftspeiling i ørkenen gir illusjonen av vann.

Veier fungerer ikke – Den veiløse veien

[Buzzsprout](#)

Å ikke klare å forstå dette grunnleggende faktum diskvalifiserer nesten alle som søker opplysthet. Fordi handling ikke fungerer og søkere er bundet til handling, tvinges de til å sette sin lit til at fantasier kan sette dem fri. Vedanta er ikke en åndelig vei. Den lover ikke mystiske erfaringer. Den forsøker ikke å forbinde deg til noe som helst fordi du er allerede forbundet. Den forsøker ikke å forandre din erfaring, selv om din erfaring blir forandret når du forstår hvem du er. Den forsøker ikke å fikse deg fordi du er ikke ødelagt. Den forsøker ikke å helbrede deg, fordi du er ikke syk. Vedanta er fast basert på virkelighet. Det er den eksistensielle kunnskapen til sunn fornuft. Handling er uunngåelig i hverdagslivet og det har avgjort sin plass i den åndelige verden, som vi skal se, men det er ikke en direkte billett til frihet. Noen hevder at Vedanta, selvgransking, er en handling, men det er ikke det ... det er selvets natur og det er grunnen til at det pågår hele tiden i alle. Men hvis du tror det er det kommer vi ikke til å krangle med deg. Men du bør vite at det har et annet resultat enn vanlige

handlinger. Det frembringer kunnskap, ikke en bestemt erfaring. Hva kan du gjøre for å få det du allerede har? Du kan bare vite om at du har det, og vite hva det vil si å ha det. Det finnes ingen annen mulighet. Hvilke konklusjoner kan trekkes ut fra dette faktum? Bare en: hvis du ønsker å være fri trenger du å omgjøre ditt ønske om erfaring til et ønske om selvkunnskap.

Vi har fått gaver i verden fra Det Totale Sinnet: Den som tilrettelegger alle erfaringer og all manifestasjon i verdenen gjennom ulike krefter (Shakti): Iccha shakti (ønskekraft), Jnana shakti (kunnskapskraft) og Kriya shakti (handlekraft). Vi har tilsynelatende fri vilje til å bruke disse kreftene på en vis og ansvarlig måte. Dess mer modenhet en har i seg selv og er klar på hvem man virkelig er så vil man bruke dem på en ansvarlig måte og unngå å skade seg selv og andre f.eks.

Vedanta Bevissthetsvitenskap viser oss gjennom selvgransking over tid at vi ikke er egentlig den som handler. Karma yoga hjelper oss til å se at alle resultater i verdenen og i livene våre er ikke opp til oss til syvende og sist. Karma Yoga hjelper oss til å gi slipp sansen av handleren. Utallige yogier, tantramestre, sjamaner, klarsynte og åndelige bevisste mennesker har alle ønske om å bli fullstendig, hel, komplett og fri. De klarer ikke å gi slipp på sansen av handleren, som er et stort problem i den åndelige jungelen av retninger og filosofier. Det Vedanta viser og avslører over tid er at vi allerede er fullstendig, hel, komplett og fri. Vi er udelt hele og det virker veldig enkelt. Men likevel så vanskelig siden vi alle har eller har hatt ønsker om å oppnå noe for å bli kvitt sansen av utilstrekkelighet, usikkerhet, utrygghet, smerte, lidelse, sår m.m.

Når en forplikter seg til Vedanta vil en litt etter litt se at sansen av handleren blir mer og mer borte. Vår handlekraft blir ikke borte, men vi kan se bakenfor det vi ser og forstår at vi er ikke den som handler. Hva er symptomer på dette i hverdagen vi lever i? Vi føler oss mer tilstrekkelig, hel, komplett, fullstendig, trygg, sikker, har lite smerter og er for det meste tilfreds med hva livet har å by på. Vi forneker og undertrykker ikke noe, men har aksept for hva denne intelligente ordenen gir oss av muligheter og erfaringer.

På sanskrit kalles en ikke-handler for akarta og vår natur er det ikke-erfarende vitne (sakshi), som blir kalt for grenseløs Bevissthet eller Selvet. Alle kommandoer, handlinger og erfaringer ligger i det umanifesterte eller ren grenseløs potensial, som også noen kvantefysikere kaller det for. Det betyr at alle handlinger og erfaringer allerede er i «programmet» av denne drømmen, bevissthetsens kreative spill (dans) eller hva vi ønsker å kalle livet som.

Alle åndelige retninger har noe å by på opp til en viss grad, men sjelden er det noen som viser oss at vi er fullstendig, hel og fri. Det er en lettelse å realisere og gjenoppdage vår natur, som er sat chit ananda parama prema svarupa: Grenseløs, uforanderlig, alltid-tilstedeværende, ufødt bevissthet, selv, eksistens, lykksalighet og kjærlighet. Det er synonymer på hvem vi virkelig er og alltid har vært. En sans av tilfredshet vil jo være noe av disse fruktene. Vi vil være mer munter, tilfreds og lykkelig i møte med livets utfordringer, som det er en del av for oss alle.

Når vi forstår at vi er ikke handleren så betyr det ikke at vi kan gjøre hva vi vil i verden og få alt det vi ønsker. Vi vil jo fortsatt ha et ønske om å spille rollen et modent, intelligent og ansvarlig menneske. Alle mennesker følger sin livsvei uansett og det er ikke mulig å endre noe på dem. De skal følge det som er deres natur. Vi vil også forstå at uvitenhet er problemet i verden og det er også roten til ondskap. Vil vi skade noen andre om vi har forståelse og realiserer hvem vi er? Nei, fordi slik kunnskapsrealisering fører med seg følelsesmessig

transformasjon og det gjør oss mer moden, klar, medfølende, tilpasningsdyktig, allsidig og ikke minst tolerant i møter med alt i livet. Hvilke individuelle og kollektive karma som skal spilles ut verden over er det ikke noe vi har oversikt over, men vi kan ha oversikt eller det store bildet på hva virkeligheten er og hvem vi virkelig er. Vår sanne natur forsvinner ikke og vil alltid være her. Det er den største suksessen i livet ifølge Vedanta: Å (gjen) oppdage at vi er fullstendig, hel, komplett og fri.

Utdrag fra den vediske teksten, Panchadasi:

[Buzzsprout](#)

«Du kan ikke erfare ikke-dualitet eller dualitet, fordi bevissthet er ikke et erfaringsobjekt. Og du erfarer egentlig ikke dualitet når du tror du gjør det. Du er alltid lykksalighet (bliss). Dualitet og ikke-dualitet er bare konsepter som trenger å bli forstått til frigjøring. Ideen ikke-dualitet har bare betydning med referanse til dualitets-ideen. Men hvis det bare er bevissthet, er det verken dualitet og ei heller ikke-dualitet.

Bevissthet er den som kjenner til begge. Lykksalighet eksisterer fordi eksistens er lykksalighet, med andre ord fullstendighet uten referanse til tomhet, fullstendighet uten referanse til ufullstendighet. Eksistens er bevissthet.»

«Vedanta er verken en teori eller en praksis. Det er et kunnskapsmiddel for å vite om sannheten om deg selv» -Swami Dayananda

«Alle former av kunnskap skjer i intellektet. Det finnes ikke en intellektuell kunnskap. Det kan være to kunnskapstyper: En er direkte og den andre er indirekte. Når selvet (atma) er uforanderlig tilstedeværende, kan kunnskapen av selvet bare være direkte». -Teaching Tradition of Advaita Vedanta av Swami Dayananda

Myter om opplysthet

utdrag fra Bevissthetsvitenskapsboka – kapittel 3 - [Buzzsprout](#)

Fjernet Sinn, Blankt Sinn, Tomt Sinn, Stoppet Sinn

Siden selvet alltid er opplyst, er ideen om at fjernet sinn er opplysthet en antydning om en dualitet mellom bevissthet og tanke. Å si at selvet ikke erfarer når sinnet er i virksomhet betyr at sinnet og selvet nyter samme virkelighetsordenen, som et bord og en stol. Men erfaring viser at det ikke stemmer. Forsvinner du å eksistere når du ikke tenker? Er det tanker uten bevissthet? Faktumet er at tanker kommer fra deg, men du er mye mer enn en tanke. De er avhengig av deg, men du er ikke avhengig av dem.

For å vite om sinnet er tomt eller tenker så må du være bevisst. I begge tilfeller med og uten tanke, jeg, bevissthet er tilstedeværende. Hvis jeg er tilstedeværende i begge tilfeller så er jeg ikke gjemt av en tanke eller at jeg er avslørt av en ikke-tanke. Hvorvidt de er tilstedeværende eller fraværende, jeg, alltid fri, alltid tilstedeværende selvet er alltid direkte erfart. Bevissthet er alltid tilstedeværende. Det er ikke noe du kan gjøre med det utenom å vite hva det er og vil si å være bevissthet. Det er uvitenhet av min natur, som bevissthet som forårsaker meg til å tro jeg kan oppnå meg selv ved å stoppe sinnet mitt eller komme inn i tilstand av *ingenting/tomhet*.

Ingen Ego, Ego Død

Ego er *jeg*-begrepet, ideen vi har om hvem vi er. Listen over identiteter som mennesker koker

sammen i uvitenhet av deres sanne identitet er virtuelt grenseløs. Ved siden av det faktumet at det ikke er noe bevis for at et slikt *jeg* eksisterer bortsett fra tanken om at det eksisterer, fravær av begrenset identitet er ikke det samme som opplysthet. Hvis det gjorde det, ville planter og dyr være opplyste. Og du ville være opplyst i dyp søvn, fordi du har ikke noe identitet der.

Undervisningen om at egoet står i veien for opplysthet virker ikke fordi egoet er den del av selvet som vil nyte resultatene av dets handlinger. Hvis det fjernet seg selv, ville det ikke være der for å nyte resultatet, inkludert opplysthet. Det vil ikke fjerne seg selv. Egoet er selvet fortryllet av uvitenhet. Jeg tror det er under forutsetning av fødsel og død, men det er ikke det. Og hvis egoet ikke er bevisst så kan det bare være en tanke i bevissthet.

Og ingen tanker forhindrer selvet fra å være og ha kjennskap om seg selv. Det er ingen ego å fjerne, unntatt ideen om at selvet lever og dør. Hvis du tror på denne myten så er du lettlurt med sansen for den spirituelle versjonen av Hollywood-avslutninger: Ego fjerner seg selv og på en måte får permanent opplysthetserfaring og nyter endeløs erfaringsbasert lykksalighet. Hvis du aksepterer faktumet at det er bare et selv og at det allerede er opplyst, ubesværet og for alltid nyter seg selv, da er forståelse og ikke egodød, som er opplysthet.

Transcenderende Tilstand, Fjerde Stadiet

Denne myten spør oss om å erfare opplysthet som et nivå bakenfor sinnet. Sinnet er et grensesnitt, som bevissthet kan stå i relasjon med seg selv iform av fysiske objekter. Det er bevissthet i form kalt *chitta*. Chitta gjør det mulig for bevissthet tilsynelatende å tenke, ville, føle og huske. Sinnet er kapabel til en rekke tilstander fra følelser forbundet med den fysiske kroppen, inkludert åndelige erfaringer opp til de mest mystiske og storslagne *yogasamadhiene*. Alle tilstander er i sinnet og alt er i endring fordi de er i en drøm av dualitet.

Selvet er ikke-dualistisk og er derfor utenfor tid. Den endrer seg ikke eller kan ikke endre seg. Det er fordi mange tilstander av sinnet er kjent. Selvet er bevisst, men sinnstilstandene er ikke bevisste. De er subtile energier som bare er istand til å reflektere bevissthet. Dess mer subtilt sinnet er, mer eterisk og lysende blir tilstandene. Når du kommer til grensesnittet mellom selv og sinnet så er sinnstoffet så raffinert og selvet så nærme at strålende lys og intens lykksalighet erfares. Det er veldig lett å blande sammen disse høyere stadier av sinnet med selvet og tro at opplysthet er et strålende himmelsk sted eller tilstander av endeløs erfart lykksalighet. Erfaring tilhører verken selvet eller sinnet. Den skjer når bevissthet lyser på sinnet. Bevissthet og sinn er den mest grunnleggende dualitet.

Opplysthet er av natur enkel, uforandret bevissthet. Den kan ikke bli erfart som et objekt, fordi den er mer subtilt enn sinnet, instrumentet av erfaring. Et subtilt objekt kan belyse et grovt objekt, men et grovt objekt kan ikke belyse et subtilt objekt. Hvordan skal ego/ sinn erfare noe som det ikke er kapabel til å erfare?

Opplysthet Er Ikke en Spesiell Status

Opplysthet er ikke en spesiell status. Den er selvets natur. Du får ikke noe du ikke har; Du realiserer rett og slett at hva du søkte så panisk, som du hadde hele tiden. Hvis opplysthet er en erfaring, er det en årsak for flauhet og ikke jubel. Når en uanstendig fet person går tilbake til det normale er han og hun hyllet som et modig super-vesen for å overkomme sine utfordringer. Nettopp det med å overkomme storspising er ikke verdt å bli hyllet for, er opplysthet ikke verdt en hyllest fordi det er din natur.

Mye av streben etter opplysthet er motivert av ønsker om å skille ut en selv, overgå alle andre og overbevise en selv at en er unik. Du er unik, men ikke som referanse til andre. Du er ikke mer unik enn meg fordi det er bare en av oss. Her er andre rare ideer om opplysthet at opplysthet bringer med seg superkrefter eller i noen stadier oppnådd av noen få utvalgte, som kan overføres fra en person til en annen iform av en spesiell energi; at det er nivåer av opplysthet; at du vil få alt du ønsker deg når du er opplyst og så videre.

Erfaring av enhet

Utdrag fra Bhagavad Gitas Visjon – kapittel 4 - [Buzzsprout](#)

Jeg vil her motbevise at jeg må erfare enhet siden vi allerede er ett fra et ikke-dualitets eller selvets ståsted:

Vi må se på lokalisering av objekter i undervisningen. Erfarer du dem der ute i verdenen eller erfarer du dem inne i sinnet? Jeg erfarer dem i mitt sinn. Hvor langt unna er objektet fra sinnet ditt? Flyter det på overflaten av sinnet? Nei, det gjør det ikke. Hvor er det da? Det har smeltet sammen i sinnet og sinnet har tatt form som et objekt. Sinnet er formløst, som vann og luft, og kan ta alle slags former, akkurat som gull kan bli til et spesifikt objekt, ring, armbånd eller halssmykke. Hvor langt unna er du fra sinnet ditt? Flyter sinnet ditt på overflaten av din bevissthet? Er det mellomrom mellom deg og ditt sinn? Trenger du en bro for å reise mellom?

Jeg trenger ikke det. Hvorfor? Fordi mitt sinn er meg, bevissthet. Hvis dette er sant, så eksisterer ikke bare det du erfarer i bevissthet, men alt du erfarer er egentlig bevissthet. Objektene i bevissthet og subjektet (bevissthet), er ett. Hvis dette også stemmer, hvorfor trenger jeg erfaring av enhet? Jeg erfarer allerede enhet med alt. Jeg ønsker å erfare enhet med alt når jeg allerede erfarer enhet, fordi jeg er i dualitet og har identifisert meg med adskillestanken, som skaper lidelse. Dualitet er ikke et faktum. Det er bare en tro i adskillestanken. Istedenfor å prøve å fjerne ønsket om å oppnå en erfaring av et spesielt objekt, så burde jeg heller undersøke hva adskillestanken innebærer. Stemmer dette? Er jeg adskilt fra mitt selv? Eller er jeg allerede den lykksaligheten som vi prøver å oppnå gjennom å «jage» etter objekter?

Alt er bevissthet. Bevissthet er det eneste som eksisterer, sett fra ikke-dualitetsvisjonen eller selvets/bevissthetens ståsted. Når du erfarer noe, erfarer du det bare i bevissthet. Det er ingen objekter der ute som du egentlig erfarer. En erfaring er bare bevissthet pluss tanken som viser seg i bevissthet i det øyeblikket. Når tanken endres, endrer erfaringen seg.

Bevissthet er som et hav og tankene er bølgene. Det er egentlig ingen forskjell, bare navn og form av H₂O. Havet er H₂O og bølgene er H₂O, så når en tanke kommer opp og skaper en erfaring så er det egentlig bare bevissthet som viser seg som en tanke i sinnet vårt. Sinnet er bare tanker. Imidlertid, når bevissthet tar form av en tanke så blir den ikke til tanken som med melk som blir til ost. Melken har forsvunnet for å transformere seg selv til ost.

Bevissthet viser seg som en tanke. Den er alltid fri fra sinnet inkludert tanker, men den presenterer seg selv til seg selv i form av tanker. Når bevissthet, som er deg, er ignorant, identifiserer du deg med sinnet og du tenker at du er det du erfarer inkludert tanker og følelser. Tanker og følelser er objekter, bølger i havet (bevissthet).

Fri Vilje og opplevelsen av å være handleren

Utdrag fra boka Bhagavad Gitas Visjon – kap 6 - [Buzzsprout](#)

Undervisningen «at du ikke er aktøren» er utformet for å korrigere det arrogante eller uvitende aspektet av individet, som tror at han eller hun har full kontroll over livet sitt. Men med integrert følelsmessig modenhet vil individet etter hvert innse at uten Det Totale Sinnet, først og fremst, og bevissthet, det andre, kan ikke individet velge og handle. Men det antyder ikke at vi burde ha en fatalistisk tilnærming i våre liv og si: «jeg vil ikke gjøre noe, fordi Det Totale Sinnet er i total kontroll over min skjebne og at jeg er handlingsløs bevissthet.»

Det Totale Sinnet er den intelligente årsaken av Skapelsen (sattva) så vel som energienes årsak (rajas) og materiell årsak (tamas). Ulik alle andre former for skapelse, er Det Totale materiell årsak og også den intelligente årsaken. Men Det Totale Sinnet er også det manifesterte universet ledet av dets lover og regler hvor den Upersonlige Skaperen/Det Totale Sinnet opprettholder og gjenvinner/ødelegger alle objektene den skaper. Alt er Det Totale Sinnet og derfor eksisterer individet bare inni konteksten av Det Totale. Hvis vi fjerner Det Totale Sinnet, vil vi også fjerne individet.

Den passende forståelsen av kunnskapen, som gjelder Det Totale Sinnets natur, individet og verden så vel som deres forhold, er nøkkelen for utviklingen av ens karma-yoga-kunnskap og holdning, som er grunnleggende for forberedelse av sinnet for selvgransking, eller kunnskapsyoga.

Ved å følge analysene basert på vår ugranskede ordinære erfaringer av livet som presentert av Vedantaskriftene, blir vi oppmerksom på at det er utallige kjente og ukjente faktorer som påvirker og preger individets tanker, avgjørelser, handlinger og erfaringer. Det skal sies at Det Totale Sinnet er også alle de kombinerte faktorene i feltet, som avgjør våre erfaringer.

Karma yoga-kunnskap, som eksempelvis er presentert av Krishna i Gita er ikke ment å ta vekk kraften fra individet. Det er ikke ment å lamslå individet med depresjon eller apati når det gjelder målene han/hun ønsker å oppnå i livet. Denne kunnskapen er ment å utdanne individet om at det ikke er alene i dette enorme universet, individet alene er ikke i kontroll av hans/hennes liv og at det er noe som blir kalt for Det Totale Sinnet, som skaper oss, har skapt verden og også skriftene som et kunnskapsmiddel til å hjelpe oss til å leve et lykkelig liv hvor individet ser Gud bak alle navn og former. Individet vier sine tanker og handlinger til Gud i ånden av takknemlighet og ønske om å gi tilbake i verden.

Med en gang forholdet mellom individet og Det Totale Sinnet og Feltet er passende fattet, forstår individet at ingenting er skrevet i stein, fordi alle kjente ting i verden er gjenstand for forandring og et individ har kraften til å iverksette intelligente endringer – ikke bare ytre, men også indre endringer som gjelder ens mentale vaner og holdninger. Derfor er ingenting absolutt forutbestemt, fordi individets anstrengelser basert på dets frie vilje er en kraftfull bidragsfaktor, som er forbundet med alle de andre faktorene av feltet. Det vil produsere positive endringer og spirituell utvikling.

Først trenger individet å gjenkjenne, hevde og eie dets kraft til å velge, en kraft gitt i gave av Det Totale Sinnet. For det andre, trenger det å bli utdannet av Det Totale Sinnets skrifter, vedaene – metodikken som Vedanta presenterer. For det tredje og det mest viktige, trenger individet å utøve dets frie vilje på intelligent vis. Det er ingen vei utenom: Individet var utformet til å ha interaksjon med verden, derfor å handle som et individ.

Med andre ord viser karma yoga-kunnskapen det sammenflettede forholdet mellom individet, Det Totale Sinnet og verden. Og det er bare ment å hjelpe individet til å slappe av, bli visere, handle passende og når tiden er moden oppnå selvkunnskap og bli fri. Kunnskapen om individet, Det Totale Sinnet og verden er nøkkelen til selvkunnskap og frigjøring, fordi det renser sinnet. Etter hvert vil det harmonisere individets tanker, avgjørelser og handlinger med universelle naturlover. Det er hva vi kaller for et fruktbart liv dedikert til dharma, evolusjon og selvkunnskap istedenfor å leve utfra vedvarende selvuvitenhet dominert av hva man liker og misliker.

Når selvkunnskapen nøytraliserer og løser opp individets opplevelse av å være den som handler, betyr det ikke at en med solid og stødig selvkunnskap mister evnen til å velge og handle. Den frie viljen forblir det samme. Den eneste forskjellen er at hans/hennes valg og avgjørelser er visere, dharmiske og ikke-bindende. Et fritt individ handler i harmoni med Det Totale Sinnets handlingsfelt, dets regler og lover. Det er hva vi kaller sattvisk-dharmiske handlinger eller intelligente handlinger.

Et fritt individ handler i verden med kjennskap til at han/hennes sinn er viet til Det Totale Sinnet. Hans/hennes kunnskap har blitt til i samsvar med Det Totale Sinnets kunnskap. Hans/hennes begjær, tanker og handlinger er i samsvar med Det Totale Sinnet, og handler i harmoni med hans/hennes egen natur. Et fritt og vist individ mister ikke evnen til å handle. Det Totale Sinnets visdom (gjennom Upanishadene og andre skrifter) opplyser hans/hennes intellekt og valg for ham/henne. Det er dette det betyr å overgi seg til Det Totale Sinnet.

Vi lærer gradvis i våre prosesser av spirituell utvikling å utøve vår frie vilje på intelligent vis når vi innordner våre sinn til Det Totales sinn. Når vi blir utdannet av skriftene blir vi også inspirert og styrket til å konfrontere og kontrollere våre uvaner og vi gjør det ved å bytte ut uvanene med sunne vaner. De begrensede vanene blir byttet ut med vaner/programmeringer gunstig for renselse, kontemplasjon og assimilering av skriftlig kunnskap. Vi er vanedyr, men vi må overvinne våre bindende, negative ikke-dharmiske vaner/programmeringer. Vår frie vilje vil gjøre passende bruk av vår menneskelige intelligens, til å foreta sattviske valg og utvikle modenhet og visdom.

Individet/den som handler har til enhver tid sitt opphav i Det Totale Sinnet. Men individet mister ikke sin kraft og ansvarlighet til å velge og handle. Et individ må handle fordi det var utformet av Det Totale Sinnet til å tenke og handle. Å unngå å handle vil si at man ikke setter pris på gaven vi har mottatt fra Det Totale Sinnet: En sunn menneskekropp utstyrt med intelligens.

Det Totale Sinnet leker ikke alene i dualitetsverden av objekter: Den skaper individet og verden slik at den kan ha noe å leke med. Blant dens mange roller så spiller Det Totale Sinnet rollen av tilrettelegger av individets karma. Den gir oss en haug med programmeringer/vaner basert på universell uvitenhet og gir oss også skriftlig kunnskap (gjennom åpenbaring til de «seere» som fikk ned «kodene» via mantraer i fortiden) til å fjerne selvuvitenhet. Det Totale Sinnet gir oss omstendigheter og situasjoner som tjener meningen av å tilrettelegge vår spirituelle vekst, til tjeneste for utviklingen av alt liv i Skapelsen.

Individet er Det Totale Sinnets spiller utformet til å velge, avgjøre og gjøre ting. Alle avgjørelser er bare individet sine avgjørelser. Hvorvidt vi liker det eller ikke, når vi bestemmer, bestemmer vi med vårt kropp-sinnsverktøy, med våre tre kropp – kausal, subtil

(personlighet, sinn, intellekt) og fysiske kropper. Vi trenger å eie og ta ansvar for vår kausale kropp, og å forstå og reprogrammere den.

Det Totale Sinnet er systemet som tilrettelegger våre interaksjoner med feltet. Det er opp til oss å velge retningen vi gir våre liv. Vi har ikke kraften til å håndtere resultatene av våre handlinger, men vi kan gradvis påvirke vår karma.

Kommentar til kapittel 18 – sluttsammendrag av Bhagavad Gita Home Study Course av Swami Dayananda

Bhagavad Gitas Visjon – kapittel 7 - [Buzzsprout](#)

Den Høyeste Sannheten: Du er allerede fri.

Selvet er grenseløst og fritt, til evighet. Du er Selvet. Derfor er din sanne natur grenseløs og fri for evig.

Det første Vedantanivået, å lytte (shravana), har å gjøre med å åpenbare denne kunnskapen til deg. Det andre nivået (Manana), bidrar med muligheter til å undersøke denne påstanden og løse tvil og misforståelser. Det siste og tredje nivået, assimilering og kontemplasjon (nididhyasana), har å gjøre med å hevde denne identiteten som ditt eget, slik at det frigjør deg fra lidelse født ut av feilidentifisering med maya-verdenen.

I den tilsynelatende virkelighetsorden sliter individet i en verden av motstridende krefter, som ikke forsvinner sånn uten videre. Men den er sett for hva den er – mithya – den har bare en tilsynelatende, lånt eksistens – en effekt som er fullstendig avhengig av den underliggende årsaken, som er satya, Selvet.

Kroppen og sinnet er instrumenter hvorigjennom bevissthet uttrykker seg. Forvirret av den dunkle Mayaskumringen frambringes en illusorisk opplevelse av selv ut av disse objektene, og du faller under uvitenhetens fortryllelse. Alt du gjør er da et uttrykk for denne uvitenheten: Et forgjeves forsøk på å overvinne denne smertefulle opplevelsen av tomhet, som kommer fra å tro at du er noe du ikke er.

Krishna adresserer igjen emnet opplevelsen av å være den som handler og har kontroll av resultatene, ved å si:

«De som mangler klar visjon tror at de er en handlingsagent. Men den vise forstår selvet å være fri for opplevelsen av å være handleren.»

Egoet ser på seg selv som handlingsagenten, når den egentlig bare er en av mange faktorer. Prestasjonen av enhver handling krever fem prinsippfaktorer: en fysisk kropp, det fysiologiske systemet som innvilger kroppen liv, sanseorganene av persepsjon og handling, personligheten eller handlingsagenten, og elementene, som betyr miljøet som handlingen må skje i.

Personligheten, hvorfra vi oppnår vår opplevelse av handleren, er bare én av subtilkroppens bestanddeler. Fortryllet av uvitenhet ser vi på personligheten som selvet, når det egentlig bare er et objekt som tilkjenner seg for Selvet. Noe som kan bli objektivisert kan per definisjon ikke være subjektet – altså den bevitnende oppmerksomhet/bevissthet. Med andre ord kan ikke det som er grenseløst og uforanderlig bli objektivisert.

Den selvrealiserte har ingen opplevelse av å være den som utfører en handling. Han/hun vet at Selvet er det alltid tilstedeværende vitnet: Lyset hvorfra alle objekter viser seg i og fungerer ifølge deres respektive natur, som er bestemt av gunaene. Med andre ord, alt det en gjør i materiefeltet er gjort av Det Totale Sinnet.

Selvet, livets hjerte, er Eksistensen i seg selv – Naturen som er ren bevissthet. Akkurat som solen, er Selvet handlingsløst – Utelukkende gjennom dets tilstedeværelse velsigner det mayaverdenen med handling og livskraft.

Om mayakraften sier Krishna at Selvet får alle former til å spinne rundt, som om de er montert på et hjul. Materie i seg selv er livløst, Livet tilhører bare Selvet, slik som månens lånte lys tilhører solen.

Krishna kommer med konkluderende ord til Arjuna:

«Gi opp alle karmaer, søk tilflukt i meg alene og jeg vil løse deg fra alle karma, ikke ha noe frykt.»

Det betyr ikke at man bokstavelig talt skal gi opp alle handlinger. Dette er et avkall født ut av kunnskap – kunnskapen om at handling tilhører materieverdenen, som er styrt av Det Totale Sinnet. Ved å kjenne deg selv som handlingsløs bevissthet som alle former viser seg i, løsriver du deg fra den falske byrden av å være den som utfører handlinger og har kontroll over resultatene. Du er, med Krishnas ord, løst fra karma. En lignelse som ofte blir brukt er at et rep som henger fra et tre i skumringen kan forveksles med en slange. Repet er symbolsk for bevissthet eller selv, mens slange er symbol for uvitenhet. Med selvkunnskap kan vi reorientere vårt fokus fra slange til repet.

Heldigvis er det ikke bare uvitenheten som dør. Dens bivirkninger – opplevelsen av begrensninger og ufullstendighet i kjernen av menneskets psyke, forsvinner sammen med den. Slik som skyggene er underordnet morgensola. Individet blir en jivamuktah: en som er frigjort imens han/hun lever. Frigjøring som du realiserer, er ikke noe du kan oppnå. Det er enkelt og greit fjerning av oppfatningen om at du alltid var bundet i utgangspunktet.

Å løse den konstante søkerens problem gjennom virkelighetens kunnskap

Utdrag fra boka Bhagavad Gitas Visjon kap 8 - [Buzzsprout](#)

For å oppsummere Gitas visjon om at «Jeg» er grenseløs, må vi se på alle implikasjoner av denne erklæringen. For at Jeg skal bli grenseløs, må jeget være den eneste tingen i universet, det kan ikke være to, fordi hvis det var to ting, vil den ene begrense den andre. Én ting kan være veldig stor, den andre kan være veldig liten. Grenseløshet betyr at det er bare én. Hvordan er det holdbart? Gita utfolder at hele verden utgjøres av forskjellige navn og former, som ser ut til å være virkelige, håndgripelige, bestemte og i stand til å produsere varierte erfaringer for meg, som oppløser seg i former inni former inni former.

Dette inkluderer vårt kropp-sinn-sansekompleks, på lik linje med hver levende organisme, planeter, solen, månen og galaksene. Hele universet avhenger til slutt av bevissthet for dets eksistens. Denne bevisstheten viser seg i forskjellige navn og former ordnet gjennom en serie av blant annet fysiske, biologiske, anatomiske, psykologiske og økologiske ordener slik at vi kan erfare vår lykke, nytelse, utfordringer, sorger, begjær, frykter osv. Disse forskjellige ordensnivåer er mulig på grunn av den all-intelligente kapasiteten vi kaller for Det Totale Sinnet. Denne all-intelligensen er også avhengig av bevissthet, som betyr at «Jeg» er virkeligheten av alt.

Bare når Jeg kjenner min grenseløshet kan denne konstante søkeren i meg forsvinne fullt ut en gang for alle. Faktumet er at søkeren og den søkte er for alltid oppløst, fordi det er ikke noen andre, noen søkt, noen søker. Når alt er mithya, altså avhengig av noe annet for sin eksistens, og det den avhenger av er «Jeg», subjektet, da er splittelsen mellom søkeren og det søkte delingen – som Jeg prøver å løse gjennom å oppnå lykke i verden – for alltid løst i min forståelse. På det tidspunktet slutter vi å være avhengig av noe for vår tilfredsstillelse: vår tilfredsstillelse stammer fra vår forståelse av virkelighet.

Direkte kunnskap er direkte erfaring av deg

Buzzsprout

Swami Dayananda sier at anubhava har en mer spesifikk betydning enn dens vanlige betydning av erfaring, nemlig direkte kunnskap. Dayananda forklarer at det å oversette anubhava som erfaring kan lede til en misforståelse av Advaita Vedanta, og en feilaktig avvisning av skriftenes studie, som mer intellektuell forståelse.

Å understreke betydningen av anubhava som kunnskap, argumenterer Dayananda at frigjøring kommer fra kunnskap og ikke fra erfaring. Dayananda sier også at erfaring av selvet kan aldri skje, fordi bevissthet er alltid-tilstedeværende, i og gjennom hver eneste erfaring.

Shankaracharya sier også at anubhava er en pramana, en uavhengig kunnskapskilde eller kunnskapsmiddel, som er levert av kontemplasjon eller integrering av selvkunnskapen (nididhyasana).

I boka **Bevissthetsvitenskap – Selvgransking av Virkelighetens Natur** i kapittel 3 Vedanta Undervisninger og Metodikk – del 2 **Kunnskap erfaring** står det blant annet dette:

Hvis virkelighet er ikke-dualistisk eksistens som Upanishadene hevder, er det ingen forskjell mellom erfaring og kunnskap. For eksempel, hvis du ser et tre kjenner du treet. Hvis dette stemmer, hvorfor blir dualister så irriterte når vi sier at moksa er selvkunnskap? Fordi faktumet fjerner sansen av handleren.

Sansen av Handleren er troen på at jeg er en agent skjenket med handlingsinstrumenter. Når du tror du er en handler, tror du at verden som du handler i er noe annet enn deg. Du tror at ved å handle kan du få noe du ikke har. Men når du går for et spesifikt resultat, vet du ikke at resultatet du vil ha er deg. Hvorfor er resultater deg? Fordi du vil ikke ha objektet for dens egen skyld, du vil ha det for lykke den bringer. Og du vet ikke at lykke du føler når du får objektet er bare deg som erfarer deg selv. Når du begynner å søke opplysthet, blir du fortalt at det er en erfaring som du ikke har. Og du gjør en del handlinger for å få den. Men du får den aldri, fordi du har den allerede. Du har den fordi du er den.

Vanligvis etter flere år hører du: Istedenfor å søke etter erfaring burde du søke etter kunnskap, fordi du er hva du søker etter. Og det irriterer deg fordi det er veldig hardt å akseptere faktumet at du har blitt villedet. Du har bygget en identitet basert på dine spirituelle handlinger. Å akseptere dette faktum betyr ikke at du opphører å bli en handler. Det betyr at du omdanner begjæret for erfaring til et begjær for kunnskap og du gjør handlinger som fjerner hindringer til å sette pris på deg selv som ikke-dualistisk eksistens/ bevissthet.

På denne måten oppdager du at du har alltid erfart deg selv, og du kan ikke gjøre en stor

historie om den oppdagelsen, fordi du har ikke oppnådd det i det hele tatt, du mistet enkelt og grei uvitenhet. Direkte erfaring av deg er ikke en diskret erfaring av deg. Direkte erfaring er direkte kunnskap av deg. Mennesker er lett villedet av det direkte erfaringsargumentet, fordi først og fremst er de handlere, og ikke granskere, og for det andre fordi de tror kunnskap er bare intellektuelt. All kunnskap er intellektuelt, fordi det tar plass i intellektet. Denne erklæringen at du trenger en direkte erfaring av selvet for moksha er utelukkende en intellektuell konklusjon. Er det egentlig kunnskap? Det er ikke kunnskap om man ser det i lys av Vedantaundervisningene. Det er basert på ideen om at virkelighet er en dualitet.

Frihet er grenseløshet. Det betyr at bindinger ikke lukker deg, og at ingenting holder deg, begrenser deg, definerer deg eller modifiserer deg. Det er et mål som lønner seg, som nevnt i første del, som har med menneskelige grunnleggende universelle mål (hovedmål - valgløst mål - moksha - frihet eller frigjøring). Faktumet er, det er det eneste målet. Du kan ikke få noe du allerede har ved å gjøre noe. Ideen om at opplysthet kan bli oppnådd gjennom handling, det opplevende begrepet av opplysthet vil ikke fungere, fordi det er det motsatte til den ubestridelige ikke-dualistiske virkelighetens natur. Det er basert på tilsynekomst av ting, og ikke på virkeligheten av ting. Og tilsynekomster er ikke permanent, slik at opplysthet kan oppnås gjennom handling vil ikke vare. Det er bare en grenseløs ting, som ikke er en ting. Det er bevissthet, ditt selv. Faktumet er at det er bare bevissthet, selv med tilsynekomstene. Virkelighet er deg, hel og komplett ikke-dualistisk bevissthet.

Dette er essensen av Vedantas undervisninger. En av de store vismenn i tradisjonen kaller Vedanta for yoga av ingen kontakt. Yoga betyr kontakt. Søkere av opplysthet er tvunget til å stole på fantasier for å sette dem fri siden de fleste som søker etter opplysthet er bundet til handling. Vedanta er ingen spirituell vei. Den lover ikke mystiske erfaringer. Den prøver ikke å forbinde deg til noe fordi du er allerede forbundet. Den prøver ikke å endre din erfaring, selv om din erfaring er transformert når du forstår hvem du er. Den prøver ikke å fikse deg, fordi du er ikke ødelagt. Den prøver ikke å helbrede deg, fordi du er ikke syk. Den er fast basert på virkelighet. Det er sunn fornuft og eksistensiell kunnskap.

Handling er uunngåelig i hverdagens verden og har også definitivt sin plass i den spirituelle verdenen, men det er ingen direkte billett til frihet. Handling er selvets natur og det foregår hele tiden i alle tider. Vedanta selvgransking produserer kunnskap og ikke en spesiell erfaring. Hva kan du gjøre for å få det du allerede har? Du kan bare vite at du har det og hva det vil si å ha det. Det er ingen andre muligheter. Hvis du vil bli fri så trenger du å omvende ditt ønske om erfaring eller opplevelse til et ønske for selvkunnskap.

Handleren er problemet i meditasjon

Utdrag fra boka Bevissthetsvitenskap kap 3 - [Buzzsprout](#)

Karma yoga har med å benekte handleren, som er essensielt for selvgransking. Upasana yoga er meditasjon, kontemplering (manana) av undervisningen. Nididhyasana er det avsluttende nivået, selvaktualisering. Det er for selvrealiserte mennesker, som fortsatt har arbeid å gjøre for å få bindende-vasanaer (programmeringer, vaner, tendenser) til ikke-bindende. Det kan ta år til flere tiår for noen.

Det er ingen separasjon mellom deg (bevissthet/ selv) og den tilsynelatende virkeligheten, alt er perfekt og bare deg. Det er ingen behov for noen erfaringer, meditasjon eller lignende. Du er meditasjon. Du er forskjellen, som individ - opplyst eller ikke, så er det en del av karma yoga og gi tilbake til EksistensFeltet. Karma yoga har med å handle med takknemlighet og

sette pris på denne enestående skapelsen og alt det gir deg. Å endre på verden er fåfengt, fordi Det Totale Sinnet alene har ansvar for alle objektene og tar vare på det Totale på en perfekt måte. Verden er perfekt som den er.

Meditasjon er bare effektiv når han eller hun forplikter seg til Karma Yoga - å overgi resultatene til Det Totale Sinnet, Eksistens-feltet, Livet. Meditasjon endrer ikke verden eller deg som individ, men fordelene er sannvisst: fredfullt sinn. Du blir en som bidrar til livet. Den gjør en forskjell i verden i det at dess mer fredfull du er dess mer sannvisst bidrar du til livet. Men hele poenget med meditasjon er å forberede sinnet til selvgransking, det er alt. Meditasjon vil ikke fjerne uvitenhet, bare selvkunnskap kan gjøre det.

Meditasjon er ikke nødvendig for Moksa – frigjøring

[Buzzsprout](#)

Meditasjon er et verktøy som kan hjelpe til selvgransking, men er aldri jevnbyrdig med selvgransking og vil aldri levere moksa. Moksa har ingenting med yoga å gjøre - unntatt indirekte. Meditasjon fungerer bare når meditereren, den som mediterer er benektet. Det er problemet med meditasjon. Den benekter ikke handleren slik at den som mediterer må fortsette å meditere til å finne lettelse fra sinnet.

Selvkunnskap avslører at det er ikke sinnet, som er problemet. Det er identifisering med sinnet, som er problemet. Mange yogier sitter fast, fordi de er overbevist om at de må gjøre noe for å oppnå opplysthet. Moksa kan ikke bli oppnådd ved å gjøre noe, bare gjennom kunnskap. Ingen handling (som yoga/ meditasjon) kan lede til et grenseløst resultat, som moksa. Selv om selvgransking er en slags handling, benekter den handleren og leder til selvkunnskap, som er grenseløs.

Meditasjon er ikke et gyldig kunnskapsmiddel, som Vedanta er. Bare selvkunnskap vil sette en fri av meditereren/ erfareren/ handleren, fordi du - bevissthet/ selv - er allerede fri. Erfaring av selvet leder vanligvis ikke til frihet, moksa og det er mange frustrerte mediterende, som ønsker erfaringene de har hatt tilbake. Meditasjon er bare et annet objekt, som viser seg i deg, tillater refleksjon av selvet til å vise seg i et stille sinn. Du erfarer selvet, hvorvidt du mediterer eller ikke. Du bare vet det ikke.

Selvet, bevissthet (deg) er ingen objekt av persepsjon og kan ikke bli kjent av sinnet, fordi sinnet er for grov og selvet for subtilt. Objektet eller effekten kan ikke ha kjennskap til subjektet, årsaken. Selvet er bakenfor sinnet og det eneste kunnskapsmiddelet sinnet må ha kjennskap til noe er persepsjon og konklusjon, som er egnet for å kjennskap til objekter, men ikke egnet som kunnskapsmiddel til å ha kjennskap til bevissthet. Bare Vedanta tilbyr et fullstendig og gyldig kunnskapsmiddel for bevissthet. Vedanta blir kalt for Brahma Vidya, bevissthetsvitenskap eller selvkunnskap.

Selv om vi kan ha en erfaring av selvets refleksjon i et rent, sannvisst sinn i meditasjon så er det ikke nok til å sette oss fri av handleren. Vi trenger å eksponere sinnet til selvgransking og la selvkunnskapen fjerne vår uvitenhet (avidya). Kunnskapen, som meditasjon er skapt for å meddele er fullt ut assimilert. Selvkunnskap sitter solid og dypt integrert i kropp og sinn. Det er ingen tvil om hvem vi er og vi har fjernet endel programmeringer, inntrykk og tendenser (bindinger), som ikke tjener dine høyeste verdier: Jeg er hel, fullkommen og ikke-dualistisk bevissthet - og ikke den som mediterer, som er en refleksjon (kropp-sinn verktøyet).

Selvgransking er anvendelse av kunnskap i ditt liv. Den er ikke avhengig av handling, handleren. Hvis handleren ikke er benektet (i overført betydning), kan ikke moksa oppnås. Selvgransking erklærer at bevissthet er vår sanne natur og både kunnskap og uvitenhet er objekter som viser seg i deg, bevissthet. Å holde på kunnskapen i sinnet og ha vedvarende kontemplasjoner på det er selvgransking. Derfor er selvgransking forskjellig fra meditasjon, fordi kunnskapen er vedlikeholdt av en handling av vilje, mens derimot i meditasjon dukker kunnskapen gjennom en spesiell handling/ erfaring og slutter når erfaringen er over.

Selvgransking er overlegen meditasjon fordi handleren trenger ikke å vedlikeholde en spesiell tilstand eller vente på kunnskap. Han eller henne har kunnskapen allerede og anvender det vedvarende. De fleste som mediterer har ikke kjennskap til verdien av kunnskap, mens derimot granskere gjør det. Kunnskap kan dukke opp i meditasjon eller ikke. Hvis den gjør det, så sier vi at meditasjon er en ledende feil. Men selv om meditasjon leder til kunnskapen om ubrutt «Jeg-tanke» (Akandakara Vritti) så sitter ikke kunnskapen alltid, som påpekt tidligere. Akandakara Vritti er en subtil ubrutt tanke om hvem jeg er - min identitet, som man kontemplerer helt til det sitter stødig som nevnt i kropp og sinn:

- 1) Jeg er av natur evigvarende eksistens/ bevissthet.
 - 2) Jeg er den eneste kilden til permanent fred, sikkerhet og lykke.
 - 3) Ved min enkle tilstedeværelse gir jeg liv til denne materielle kroppen og opplever dette materielle universet.
 - 4) Jeg er aldri berørt av det som skjer i den materielle verden eller til den materielle kroppen.
 - 5) Når jeg glemmer min virkelige natur, gjør jeg om livet til en byrde. Når jeg husker min natur, gjør jeg om livet til underholdning.
- «Alt er født i meg, alt har sin eksistens i meg, og alt oppløses tilbake til meg. Jeg er den grenseløse bevissthet, den ene uten den andre.»

Meditasjon og samadhi

[Buzzsprout](#)

Spektakulære erfaringer i meditasjon er fullt mulig. Det finnes ulike stadier av samadhi og ikke-dualistiske erfaringer forekommer. Særlig personer med nær døden-opplevelser rapporterer om tilstander av grenseløs lykke, kjærlighet, tidløshet og kosmisk enhet. Slike opplevelser kan være til stor inspirasjon og viktig skritt til en dypere forståelse av ikke-dualisme. Det er fortsatt refleksjoner av Selvet og ikke Selvet i seg selv.

Faren er å gjøre erfaringen til et mål istedenfor en mulighet til å lære fra erfaringen. Ramana Maharshi er et eksempel på akkurat dette. Gjennom samadhi allerede i ung alder ble han fri. Det var ikke erfaringen som frigjorde han, men forståelsen som fulgte i kjølvannet. Dette er sjeldent. De fleste kommer til frigjøring gjennom kunnskap og ikke erfaringer. Det er rom for erfaringer, men de må forstås i sin rette sammenheng.

Som nevnt før så kan man la seg inspirere av ulike moderne lærere eller bli inspirert av lærere fra fortiden som ikke fulgte fullt ut Vedanta Sampradayaundervisningen. Men gjennom Vedanta Sampradaya lærere vil man ikke miste noe på veien av det vedaene gir oss av kunnskap og man får også undervisning av kvalifiserte lærere som bruker tradisjonelt format eller vestlig format. Problemet med mangler i læren hos såkalte ikke-dualistiske lærere eller lærere som har blitt inspirert av vedaene, er at man lett kan la egne personlige meninger styre hva som skiller mellom kunnskap og uvitenhet om oss og virkeligheten i våre undersøkelser.

Og de som følger Vedanta Sampradayatradisjonen lar skriftene - den upersonlige metodikken som et middel til kunnskap - for å fjerne uvitenhet - styre og ikke ens meninger og synsing om hva som er riktig eller sant. Å ha tillit til læren er jo en av kvalifikasjonene. Det er noe man får finne ut og undersøke selv. En lærer kan ikke gi en elev opplysthet eller fjerne uvitenhet for en person, men undervise i en metodikk som gjør at man kan selv jobbe med å undersøke virkeligheten og det en erfarer. Selvkunnskapen fjerner uvitenheten etter møysommelig arbeide over tid.

Hva betyr Akandakara vritti

fra boka Bevissthetsvitenskap – kapittel 3 - [Buzzsprout](#)

Akandakara vritti betyr ubrutt eller evig selvkunnskap som din sanne identitet, og ikke en toppopplevelse. Derfor oppstår det ikke fra et sted, fordi det er ingen steder Selvet ikke er. Det er kunnskapen som viser seg i sinnet, når uvitenhet av din sanne natur er fjernet av vedaskriftene, lar bare Selvet være igjen, som alltid har vært her.

Selv om akandakara vrittierfaringen kommer fra selvkunnskap, hvis den fulle assimileringen av selvkunnskap ikke er stødig, slutter erfaringen og kunnskapen er borte. Men hvis det er resultatet av varig Selvkunnskap, som er frigjøring (moksa), som ikke er en hendelse eller noe du kan oppnå. Selvet er ikke et objekt av persepsjon/ erfaring og føler ikke som noe spesielt. Det er mer subtilt enn den som erfarer. Vedantaundervisningene er begrepsmessig, fordi undervisningene er mithya. Men hva de avslører, er at du er Selvet, ikke en begrepsmessig kunnskap, det er sannheten om deg. Selvkunnskap oppløser kraften bak den begrepsmessige definisjonen av deg selv, den objektive kunnskapen om deg selv og setter deg fri. Frigjøringen Vedanta snakker om er frigjøringen fra fengselsmurene av bindinger til begrepene om deg selv som den begrensede egoentiteten.

Fengselsmurene er laget av ingenting mer betydelige enn begrensede konsepter, tanker om hvem du er. Hvis Selvkunnskap gjenstår som et konsept for deg, har ikke assimileringen skjedd.

Siden noen konsepter av hvem du er som et individ kan fortsette etter frigjøring, er ingen av dem bindende. De er som en ikke-bindende kontrakt som eksisterer bare for kortvarig bekvemmelighet og for at det skal være enkelt å leve i verden, men den begrenser ikke eller til og med definerer dine handlinger i tanke, ord eller dyd, fordi du vet at verden ikke er virkelig. Hvem er det som ser? Å se fra bevissthetsens ståsted som bevissthet viser seg å være noen ganger mer enn bare litt vanskelig, fordi det er så subtilt. Splittelsen sinnet ser seg selv har en tendens til å hevde å være bevissthet. Men er det ufiltrert bevissthet eller er det en vrangforestilling? Hvordan kan en vite, og hvordan kan en takle det? Å ta et standpunkt er gjort med sinnet og kan lede til en slags selvhypnose som får individet til å tro at det er Selvet uten den fulle forståelsen av hva det betyr å være Selvet. Selvfølgelig, basert på logikk alene (er det en essensiell forskjell mellom en solstråle eller solen i seg selv?), individet kan hevde dets identitet som Selvet, men bare når kunnskapen av satya og mithya er stødig.

Praksisen «Jeg er bevissthet» gir deg ikke erfaringen av bevissthet ei heller gjør deg til bevissthet. Den negerer ideen «Jeg er individet». Når individ-identiteten er negert, burde granskeren være oppmerksom på bevissthetsen som gjenstår fordi å negere individet produserer bare tomrom. Naturen avskyr tomrom. Mange granskere sitter fast her, og depresjon kan komme hvis de ikke kan ta det neste steget, som er forståelsen av at tomheten av tomrommet er et objekt kjent av Selvets fullstendighet, det alltidtilstedeværende vitne.

Eller til tider, starter mange granskere å erfare som bevissthet og gjør et stort nummer av det selv om du alltid bare har erfart som bevissthet hele tiden. Diskriminasjonen mellom individets erfaring av bevissthet og Selvets erfaring av bevissthet er essensielt.

Selvets erfaring av seg selv er kvalitativt forskjellig fra individets erfaring av Selvet som et objekt eller som objekter. Det er en ting å si at «Jeg er Selvet» som Selvet, og noe annet å si det er individet. Denne realiseringen kan godt være et smertefullt øyeblikk for granskere som er veldig overbevist om at de er opplyste uten å vite at de er bare opplyste som et individ, og ikke som Selvet.

Sankalpa samadhi eller akandakara vritti ser på alt som Selvet, som ikke-dualistisk. Akandakara vrittierfaringen kommer ut av Selvkunnskapen, og hvis kunnskapen ikke er stødig, vil den slutte, som med alle erfaringer. Full assimilering av akandakara vritti, som betyr ubrutt eller evig, er frigjøring.

Hvordan forårsaker Akandakara vritti frigjøring?

Før vi snakker om hvordan akandakara vritti virker bør vi forsøke å definere hva det er. Det er et stort ord og kan høres gåtefullt ut. Det er det ikke. En vritti er en tanke, en ide og en akandakara vritti er en ubrutt tanke, en fullstendig tanke, eller en grenseløs tanke, en som står på egenhånd og endrer seg ikke. Det er selvets tanke av seg selv.

Den kan forme til ord som «Jeg er hel og fullstendig», grenseløs bevissthet, Jeg er alt som er, det er ikke noe annet enn meg, Jeg er fullstendig i seg selv, Jeg er årsaken til hele universet, ingenting kan bli tillagt meg eller trukket fra meg. Vedantatekstene er fulle av formuleringer av disse tanker. Det er en erklæring av ens sanne identitet. Den tar til og med ikke formen av et ord. Den kan bare komme tilsyne som en sans av fullstendig frigjøring forbundet med en urokkelig overbevisning om at jeg har det bra, Jeg har alltid hatt det bra og vil alltid ha det bra.

Det er to teorier om hvordan akandakara vritti virker til å bringe selvkunnskap – med andre ord frigjøring.

Meditasjonsteori.

Ifølge denne teorien skjer ikke frigjøring med at akandakara vritti oppstår, fordi en tanke er bare kunnskap og kunnskap er alltid avhengig og er i forbindelse med, som betyr at den ikke står alene, men er et abstrakt, noe som er i forbindelse til eller representerer noen objekter. Ideen er at selvet ikke kan bli redusert til en enkel tanke, fordi selvet er grenseløst, umiddelbart og ikke forbundet til noe. Det er sant at du ikke kan pakke inn selvet til en enkel tanke, men en enkel tanke som står for selvet er alt som trengs til å ødelegge selvuvitenhet, fordi uvitenhet er tanken om at du er begrenset. Med andre ord, er du ikke begrenset, du tror at du er det. Hvis du tror at du bare er en person, blir dette kalt for uvitenhet i Vedanta.

Det er hardt å fjerne denne tanken/ trossystemet, fordi den har blitt forsterket så ofte at det er begravet dypt inni det ubevisste sinnet. Tanken «Jeg er selvet» kan ødelegge selvuvitenhet, fordi uvitenhet er ikke evig. Den kan ikke ha noen begynnelse, men den slutter helt sikkert når kunnskapen blomstrer. Det er sant av uvitenhet av objekter i verdenen og er sant av uvitenhet av selvet. Du får ikke selvet når du er frigjort. Du er alltid selvet, frigjort eller ikke. Frigjøring er å fjerne oppfatningen at du er noe annet enn selvet. Og du fjerner oppfatningen med oppfatningen «Jeg er selvet». Det er egentlig ikke komplisert. Uansett er ikke indirekte

selvkunnskap dødskysset. Imidlertid, sier meditasjonen eller granskingsteorien at et nytt steg er nødvendig for å omdanne den til direkte eller umiddelbar kunnskap. Og hva er steget? Det er meditasjon, eller gransking, eller kunnskapspraksis. Hva betyr meditasjon i denne konteksten? Det betyr at en trenger å oppnå slik selvtilitt i denne kunnskap at en oppgir alt av andre tanker av ens identitet.

Og hvordan skjer denne selvtilitten? Ved å proaktivt bruke denne kunnskap til å ødelegge oppfatningen om at Jeget er begrenset som den oppstår i sinnet og nyter sinnsro av resultatene. Med andre ord, er du ment til å bygge opp en «Jeg er selvet-vasana» slik at kunnskapen blir ubrutt og virker på egenhånd når som helst vi oppfordrer den. Å bygge denne vasana er en kamp, fordi det er alltid binding til troen på ens selv som en begrenset entitet, selv når det er velkjent at det å se på seg selv på denne måten produserer lidelse, oppløser den tilbake til det ubevisste og lar deg leve livet. Med en gang denne tanken er kontinuerlig spiser den dens motsetning.

Ifølge denne teorien er det et mellomrom når akandakara vritti og frigjøring oppstår. Det kan ta noen dager eller uker eller måneder eller år avhenger av hvor dedikert en er til å fjerne røttene til ens uvitenhet eller, for å si det på en annen måte, hvor brennende er ens ønsker til å bli fri og hvor rent sinnet er når «Jeg er selvet»-tanken dukker opp. «Jeg er selvet»-tanken kan dukke opp til enhver tid når sinnet er sattvisk for noen minutter. Fordi selv en hovedsakelig tamasisk eller rajasisk sinn erfarer sattva av og til, vil ikke betydningen av denne kunnskapen bli fattet når sinnet er blitt rajasisk eller tamasisk igjen, som den uunngåelig vil bli. Og ofte når akandakara vritti ikke dukker opp igjen når sinnet er sattvisk, en kan glemme det alt i alt, inntil det skjer igjen, som det gjør. Hvis noen er objektiv mot objekter og har et brennende ønske for frigjøring og har gjort bevisst arbeide over lang tid kan betydningen av realiseringen av «Jeg er grenseløs bevissthet» bli fattet umiddelbart og kan bli forankret i sinnet på en slik måte at det tar ut røttene av den gjenstående begrensningssansen med en gang, som det skjedde med Ramana Maharshi.

Selv om han ikke hadde gjort arbeide når han oppfattet betydningen av selv-vrittien, er det ikke vanskelig å forstå at det skjedde med en ung øvre kastegutt i indisk kultur for en stund siden, fordi det ville ha vært veldig vanskelig for han å utvikle bindende rajasiske og tamasiske vasanaer som ville hindre assimileringen av kunnskapen. Og hvis han hadde gjort arbeide i tidligere liv kan han ha nok kunnskap til å fatte betydningen av denne tanken første gang den dukket opp, som det ser ut til at han har gjort. Hans historie illustrer den andre teorien, som er lignende den første.

Teori nummer to sier at sinnet er selvet til å begynne med slik at når tanken «Jeg er grenseløs bevissthet» dukker opp er det ensbetydende til frigjøring, direkte kunnskap av selvets natur.

Den berømte krukke-rommetaforen er brukt til å illustrere hvordan det virker. En krukke laget av leire er fullstendig omsluttet av det altgjennomtrengende-rommet med en gang den er laget. Å fylle den med vann er resultatene av anstrengelse. Du kan helle ut vannet, men du kan ikke helle ut krukke-rommet.

Fordi virkelighet er ikke-dualistisk bevissthet, er det ikke noe annet enn bevissthet når sinnet er laget. Men på grunn av ignoranse er den fylt opp med forskjellige oppfatninger. Hvis de forskjellige oppfatningene en har om virkelighet er fjernet, påvirker det ikke sinnets natur i det hele tatt. Eneste tanken som gjenstår i sinnet med engang den er tømt for feilaktige

oppfatninger er «Jeg er bevissthet» og at tanken umiddelbart ødelegger ideen om at selvet er begrenset. Hvis det var en slags erfaringsbasert løsning til uvitenhetens problem, som en spesifikk samadhi, ville det ikke være behov for vrittien (tanken akandakara vritti). Men siden ignoranse er problemet, er vrittien nødvendig.

Uansett har ren bevissthet ingen tanke, men sinnet er bevissthet, hvor den naturlige formen er tanken «Jeg er bevissthet». Det er rottanken i sinnet, assimileringen som er frigjøring. Hvorvidt akandakara vritti produserer direkte eller indirekte kunnskap ser ikke ut til å være viktig. Hva som er viktig er sinnets renhet, hvor sulten det er for frigjøring og hvorvidt det forstår viktigheten av selvkunnskap. Mange mennesker, som følger yogaveien tror at enhver tanke er nytteløst og at alle tanker burde bli avvist. Å ikke realisere at tanken om at alle tanker er nytteløst er en tanke, og den som gjør avvissingen er også en tanke. Og de avviser selv tanken «Jeg er grenseløs bevissthet» og prøver å oppnå et tankefritt sinn.

Dette er en misforståelse fordi tanke er sinnets natur og du kan ikke dreie sinnet inn i selvet ved å fjerne dets tanker. Du kan ikke dreie sinnet inn i selvet, fordi det allerede er selvet. Uansett er sinnet bare bevissthet som tar form. Den eneste tanken som er problemet er tanken om at Jeg er begrenset, fordi det er i motsetning til sannheten. Med andre ord, når du tror du er begrenset er du ute av harmoni med virkeligheten. Er det rart at du lider?

Det virkelige problemet er ødeleggelse av uvitenhet. Hvordan blir den fjernet? Er det en slags supermenneskelig viljeshandling; En bare tømmer ut alle begrensede tanker av sinnet, alt med en gang, og lar det ligge i en uberørt tilstand? Krever det en slags fantastisk erfaring, en engangsåpenbaring som på mirakuløs vis dreper sinnet en gang for alle? Eller skjer denne situasjonen gjennom tålmodig anvendelse av kunnskapen «Jeg er grenseløs bevissthet»? Vi trenger igjen å bringe inn meditasjon, eller granskning, anvendelsen av denne kunnskapen. Hvorvidt tanken «Jeg er grenseløs bevissthet» er bare direkte og dukker bare opp når begrenset Jeg-oppfatninger er fjernet eller hvorvidt det er indirekte og krever granskingspraksisen, er det viktige her at du trenger en sann tanke til å fjerne en falsk tanke. Hvis det er mørkt og du vil se, må du slå på lyset.

Uten en enkel akandakara vrittierfaring kan en oppgi ens begrensede selvkonsepter. Hvordan? Rett og slett ved å forsiktig analysere ens erfaringer i verden. Vekst eller modenhet har grunnleggende med å gi slipp av selvoppfatninger som ikke virker. Måten du ser på deg selv i dag er ikke den måten du så på deg selv tretti år siden, ikke det at måten du så på deg selv i dag nødvendigvis er en forbedring på den måten du så deg selv. Imidlertid er poenget at du kan komme til et punkt hvor du gir slipp på alle roller, vil akandakara vritti dukke opp, og du vil intuitivt forstå betydningen av den og eie den.

Du kan ha en tvil når Jeg sier at den dukker opp. Det høres kanskje ut som om at den bare er en spontan handling generert av selvet bare innenfra, noe som trengs å skje før du kan bli frigjort. Det kan skje på den måten, men det trenger ikke å gjøre det. Fordi denne tanken er alltid i sinnet siden den er bare selvet i dens grunnleggende form, selv om den er skjult av andre tanker, kan den våkne enkelt og greit gjennom å lese sannheten fra skriften eller høre det fra munnen til en jnani eller på andre måter. Når sannheten kommer fra utsiden resonnerer det umiddelbart med sannheten inni deg, og det kan være at det er det eneste som er nødvendig for å fjerne ens uvitenhet. På denne måte oppnår mange mennesker, som åpner opp deres sinn til ikke-dualistiske undervisninger, frigjøring uten å ha gåtefulle erfaringer. Fordi vi spiller så mange roller i livet, utvikler vi mange begrensede identiteter. Jeg er kanskje en mor, en søster, en datter, en tante, et søskenbarn, en kone, en eks-kone, en demokrat, en

sykepleier, en med professorgrad osv. Selv uten disse identiteter sitter nesten alle av oss fast i menneskeidentiteten, som er støtten av alle andre, som «Jeg er selvet»-tanken er ment til å avvise. For å oppsummere, hvordan du tenker på det, ødelegger tanken «Jeg er selvet», hva som helst begrensete identiteter som er i sinnet, og at en antar at de ikke lengre bringer med seg tilfredsstillelse – eller det fyller tomrommet for hva det er.

Assimileringen av kunnskapen «Jeg er grenseløs bevissthet» har en veldig positiv virkning på hvert aspekt av ens liv på den måten at det ødelegger all usikkerhet. Du realiserer at ingenting kan påvirke deg og du kan slappe av på en måte at du anstrengelsesløst tilpasser deg til hver livssituasjon som presenteres. Livet skader bare når du motsetter deg. Det er en stor elv, som flommer. Den går tilbake igjen til havet og ingenting står i veien. Assimileringen av selvkunnskap betyr at du ikke lengre er en småbåt, som er underlagt mange farer i ens møter når en seiler over det enorme eksistenshavet. Du er havet i seg selv.

Kontemplasjon (nididhyasanam)

Utdrag fra Bhagavad Gitas Visjon kapittel 7 - [Buzzsprout](#)

Friheten oppnådd gjennom å bearbeide vår fortid og å innprente forståelsen av ordenen er veldig viktig, men fortsatt relativ i sin natur. Når vi har utviklet den indre modenheten gjennom alle de overnevnte midler, må vi gå videre til å oppdage ikke-dualitet. Det er vår essensielle identitet som Det Totale Sinnet. Ifølge Gita er det denne ikke-dualitetsvisjonen som leder til den absolutte frigjøringen.

Kontemplasjon er vurdert som et av de mest nødvendige delene i denne prosessen av å vite. Til syvende og sist er meditasjon sett på som det som baner vei for kontemplasjon. Det er en forskjell mellom meditasjon og kontemplasjon, som vi må se nærmere på før vi kan gå videre.

For å forstå forskjellen mellom disse to, må vi først vite at den tradisjonelle undervisningen gjør en viktig distinksjon mellom handling og kunnskap. En handling er definert som «det som er basert på en person vilje». For eksempel hadde Arjuna et valg med hensyn til hvorvidt han skulle krige eller ikke. Kunnskap er grunnleggende forskjellig fra valg. Kunnskap betyr å holde seg i det som er. Hvis noen holder en blomst og spør oss om hva det er, må vi si at det er en blomst. Det er ingen rom for våre ønsker. Selv om vi ønsker at det var noe annet, er det fortsatt en blomst. Prosessen av det å vite involverer vår anerkjennelse av det som er, i stedet for å påtvinge vår vilje eller forestille seg noe på en gitt måte. Det som er kan bli kjent ved å bruke et passende kunnskapsmiddel. For å anerkjenne en form må vi bruke våre øyne. For å fange opp lyd, trenger vi ører. For å forstå en komplisert matematisk formel, må vi bruke logisk-basert slutning. For å forstå Jegets sanne natur er Gita essensielt som et kunnskapsmiddel, fordi det ikke motsier vår fornuft og på samme tid leder det oss til å oppdage noe som er bakenfor omfanget av vår normale evne til å tenke.

Vi kan utnytte denne forskjellen mellom handling og kunnskap til å peke ut forskjellen mellom meditasjon og kontemplasjon. Meditasjon er definert som en mental handling. Den er sentrert på vår vilje – hvorvidt vi velger å sitte i meditasjon eller ikke, hvilket tidspunkt og sted vi velger for øvelsen, hvor ofte vi gjør det, hvilke meditasjonstrinn vi følger og hvordan vi bruker meditasjonserfaringen til å skape endringer i våre holdninger og atferd. Dette er en del av meditasjon.

Kontemplasjon er ansett som en viktig bestanddel i det å bruke et kunnskapsmiddel (Gita og Vedaene) for å forstå virkeligheten. For å forstå visjonen gjennom kunnskapsmiddel må vi se

på tre deler:

1. Å lytte til undervisningen og finne ut hva som er ment å formidles (sraanam).
2. Selv om vi har forstått det som er ment å formidles, kan vi fortsatt ha tvil om gyldigheten av det som er utfoldet. Denne tvilen må bli løftet og fjernet. Denne prosessen er kalt for *mananam*.
3. Når vi over lang tid streber etter klarhet og selvkunnskap, kan vi bringe undervisningen tilbake til vårt sinn gang på gang for å fjerne våre vanemessige mønstre og orienteringer som kan komme i veien for å oppnå fullstendig frihet rettet på det grenseløse Jeg. Dette blir kalt for kontemplasjon (*nididhyasanam*). Kontemplasjon innebærer å bringe tankene tilbake til undervisningen om vår essensielle natur, sannheten om universets årsak og forbindelsen mellom individet og det totale.

Kontemplasjon kan fjerne forvirring om undervisningen. Det er veldig vanlig å oppdage at selv etter lang eksponering er ikke undervisningen forstått med klarhet, fordi undervisningen har mange implikasjoner som er høyt innviklede og subtile i sin natur. Det er nødvendig å tilbringe en periode alene der man dveler ved forskjellige undervisningsaspekter. Kontemplasjon er viktig selv etter å ha forstått klart hva som er åpenbart av Gita. Vår orienteringsstyrke av det å være et individ er så sterkt og så dypt rotfestet, at det kreves regelmessig kontemplasjon for at vår forståelse begynner å styre vårt vesen.

Kontemplasjon er definert som å se meningen eller å føre sinnet tilbake til undervisningens innhold tilegnet gjennom det å lytte og å fjerne tvil. Det regnes som en del av anvendelsen av kunnskapsmiddel, fordi det bringer undervisningen tilbake til tankene gang på gang og assimilerer hele visjonen istedenfor å prøve å gjøre noe sentrert på vår vilje. Kontemplasjonsprosessen krever nødvendigvis at vi midlertidig holder tilbake vår vilje og ser hva Gita/Vedanta åpenbarer. Hvis virkeligheten er at Jeg er grenseløs, må jeg se det med hjelp av Gitas ord. Min ønsketenkning om hva jeg ønsker meg har ingen rolle i dette.

Gjennom kontemplasjon kan betydningen av setninger som «Jeg er ren bevissthet», «Alt som er her er meg og Jeg er uavhengig av alt», «Jeg er grenseløs eksistens» og «Jeg er fullstendig» bli brakt i tankene og dvelt ved. En kan også kontemplere på et gitt aspekt av undervisningen, for eksempel Jegets natur, universets natur eller Det Totale Sinnets natur.

Overfladiskhet er sinnets strategi for å lede oss til å tro at vi forstår selv om vi kanskje ikke gjør det. Vi kan til og med bruke undervisningen som en flukt for å unngå de ubehagelige fakta om vår eksistens. Jo mer vi bruker kontemplasjon til å se oss selv gjennom Gitas visjon, jo klarere blir vår kunnskap. Også vår vanemessige identifikasjon med kropp-sinn-sansekomplekset og våre gamle og godt forankrede oppfatninger av «Jeg er begrenset» forsvinner.

Det er samtidig riktig at forskjellen mellom kontemplasjon og meditasjon tidvis er liten. Det skyldes at meditasjon innimellom organisk kan gå over i kontemplasjon. For eksempel er det å gjøre *japa* sett på som en handling, fordi det er basert på vår frie vilje. I forbindelse med *Japa* (meditasjon), der vi f.eks. chanter «Om Namah Shivaya», kan det naturlig oppstå kontemplasjon der vi gransker hva vår overgivelse til Det Totale Sinnet virkelig betyr. Hvordan og hvorfor overgir jeg meg til Det Totale Sinnet? Når jeg bringer Gitas visjon til å svare på disse spørsmålene, kan vi da si at det er meditasjon eller kontemplasjon? Avstanden mellom disse to er kort, fordi vi bruker vår vilje til å chante og vi bringer også det vi har hørt fra Gita for å forstå betydningen av chanten. Altså vil noen meditasjonstrinn, slik som

forståelsen av betydningen av det vi chanter, overlappet med kontemplasjon.

Vi vil adressere noen vanlige misforståelser om kontemplasjon. Noen mennesker kommer med uttalelsen: «Jeg vet jeg er grenseløs, men jeg ønsker å gjøre kontemplasjon for å gjøre undervisningen virkelig for meg.» Denne uttalelsen antyder at man må gjøre noe for å få fast grep om kunnskap. Dette er en feilaktig oppfatning, fordi enhver handling, inkludert meditasjon, bønner, ritualer, det å leve et etisk liv eller jobbe med underbevisstheten og så videre er avhengig av personens vilje. Enhver handling er også begrenset og kan bare gi et begrenset resultat. Disse handlingene har uten tvil en viktig rolle å spille, men er bare indirekte midler for å forberede en selv til kunnskap.

Kontemplasjon er, slik vi har sett tidligere, ikke en handling. Det er en prosess der vi bruker et gyldig kunnskapsmiddel til å kjenne den gitte virkeligheten slik som den er. Som i tilfellet med avansert læring som fysikk, biologi og matte krever det at en student tenker i dybden om emnet i tillegg til å følge undervisningen. På samme måte er kontemplasjon en viktig og integrert del av hele læringsprosessen. Det er ikke i sin essens noe man gjør som en egen aktivitet, adskilt fra prosessen for øvrig.

Noen mener at den trefoldige prosessen av å vite, med andre ord å lytte, fjerne tvil og kontemplere på Gitas ord, er kronologisk av natur. De hevder da at vi først må lytte for å finne ut hva tekstene er ment å formidle. Etter å ha lyttet trenger vi å adressere hver eneste tvil som dukker opp. Med en gang det er over, har vi oppnådd teoretisk kunnskap. Denne boklige kunnskap må så bli gjort operativ i ens eget liv gjennom kontemplasjon.

Man må forstå at disse tre er funksjonelle og ikke kronologiske forskjeller. Alle tre presenterer direkte middel som er i stand til å levere friheten vi søker. Vi må selvfølgelig eksponere oss for Gitas undervisning, men samtidig som vi ser på visjonen kan vi ha tvil om dens gyldighet. Vi må bruke argumentasjon i undersøkelsen av hvert av våre trossystemer vis a vis undervisningen og finne ut hva som er mer gyldig. Hvis vi foretar granskningen oppriktig, vil vi observere at Gitas visjon ikke er underlagt motsetninger. Mens derimot våre meninger ikke holder logisk og derfor trenger å bli gitt opp. Nettopp denne prosessen av å fjerne uklarheter og tvil, vil gjøre oss i stand til å få større klarhet i Gitas underliggende intensjoner. Å fjerne tvil styrker effektiviteten av å lytte til Gita for å avgjøre dens intensjon. På samme måte kan kontemplasjon fjerne våre langvarige komplekser eller bringe klarhet til noe som bare var vagt forstått. Kontemplasjon støtter her ens prosess av å lytte og fjerne tvil. Hvert aspekt kan altså gjensidig forsterke hverandre. Man kan bruke alle tre aspektene samtidig etter å ha fått en grunnleggende introduksjon til Gita, heller enn å bruke dem primært i en spesifikk rekkefølge der man bruker dem en av gangen.

Å kontemplere er ikke en meditasjonsprosess som krever at en sitter i en gitt posisjon. Vi kan kontemplere når vi går i naturen, sitter foran havet eller ved en elv med øyne våre åpne. Etter et visst punkt, når vi har fokusert vår oppmerksomhet tilstrekkelig lenge på undervisningen, vil ethvert utvendig objekt eller hendelse utløse kontemplative tanker fra vår side, når som helst på dagen. Hele livet blir kontemplativt, fordi å forstå virkelighet blir et hovedmål i livet og et mål for å få Gitas visjon så klar som dagslys. Tegn på vår framgang er vår evne til å bringe sannheten i tankene våre til enhver tid, noe som gjør oss rolige, årvåkne og muntre.

Den vise personen og meditasjon/kontemplasjon

Hvis meditasjon og kontemplasjon ender opp med fullstendig klarhet i kunnskap, dukker

spørsmålet opp om hvorvidt den vise personen vil fortsette med meditasjonsøvelsen og engasjere seg i kontemplasjon etter at kunnskap er oppnådd. Svaret er ja. Selv om en vis person kjenner jegets virkelighet som grenseløs bevissthet, anerkjenner vedkommende at så lenge vi lever fortsetter vi å ha individualitet på grunn av forbindelsen med kropp-sinn-sansekomplekset. Derfor fortsetter man som et individ å forholde seg til det totale blant annet gjennom bønner.

Selv om sinnet er tilstrekkelig mestret for den vise personen, har vi sett at sinnet av natur beveger seg fra et emne til et annet gjennom dagen. Meditasjon er en nyttig måte å bringe sinnet tilbake til fokus over lengre tid. Selv om det ikke er en regel at den vise personen må meditere, vil man ikke velge det bort under påskudd av at «Jeg kjenner allerede meg selv som grenseløs.»

Selv om den vise personen ikke kan bli forvirret med tanke på virkelighetsordenene, er det et faktum at alle – inkludert en vis person – har levd som et individ i mange år og gjennom karma også gjennom utallige sykluser av fødsel og gjenfødelse. Den godt forankrede oppfatningen om ens individualitet og interaksjon med verden basert på den individualiteten er veldig vanskelig å gi slipp på. Derfor, selv etter kunnskapen, tilbringer de fleste vise personer en betydelig tid for å bringe visjonen til deres sinn. Hele livet blir kontemplativt for dem gjennom hver hendelse og de begynner å verdsette den altgjennomtrengende-tilstedeværelsen av Det Totale Sinnet og ens identitet som det totale.

Vedanta er ikke et akademisk studie

fra Bhagavad Gitas Visjon kapittel 2 - [Buzzsprout](#)

Kontemplasjonstrinnet er å bli kvitt Vedanta som et kunnskapsmiddel. Hvis du er Selvet, trenger du ikke kunnskapsmiddelet. Kanskje du prøver å huske alt som har blitt undervist. Paradokset er at Vedanta-undervisningen ikke bør fylle intellektet, den bør tømme det.

Undervisningen spiser opp urenheter. Du kan ikke lese deg til frigjøring, fordi Vedanta ikke er et akademisk studie. Det er en dynamisk, pågående, alltid tilstedeværende gransking inn i sinnet ditt og holder din oppmerksomhet på hvem du virkelig er hele tiden. Den filtrerer alt du tenker og føler gjennom tanken «*Jeg er hel og fullstendig eksistens/bevissthet*». Mennesker leser fordi de er uvitende og innser ikke at uvitenheten får store konsekvenser ved at den får deg til å mistolke og huske tolkede betydninger – i motsetning til kunnskapen som er utfoldet av en lærer eller veileder. Vedanta er en muntlig tradisjon, en shabda pramanam – et kunnskapsmiddel via lyd.

Det første Vedanta-trinnet er å lytte, ikke lese. En Vedanta-lærer er som en computer i den forstand at han/hun har kjennskap til all Vedanta-undervisning fra alle vinkler, men ikke fordi læreren selv ønsker det. Siden undervisningen har fjernet lærerens uvitenhet, kom lykkasalighet sammen med undervisningsminnet. Alt er fra Det Totale Sinnet. Det blir kalt for all-kunnskap, kraft og intelligens og innehar alle blåkopier av alt som har skjedd, skjer og skal skje i Universet.

Når jeg underviser, er det ikke jeg som underviser. Det er Det Totale Sinnet som gjør erindringen. Jeg påkaller Det Totale Sinnet og Det Totale Sinnet tar over, og det bare flyter som det skal. Det overrasker selv meg. Når du lytter er det viktig å fristille deg fra synet av lærerens kropp og å forutsette at ordene kommer fra Selvet. Hvis ordene ikke gir noe mening, kommer de fra individet sitt sinn og er tolket. Skriftene er ikke ment å bli tolket av en student.

De er ment å bli hørt. Hvis du ikke er til stede og mottakelig når du lytter, lytter du gjennom filteret av dine egne tendenser og vaner.

Kunnskapsyoga er den største hengivelse, fordi det befatter seg med å vise oss at vi ikke er adskilt fra Gud eller Det Totale Sinnet. Å oppdage seg selv har altså med Gudsoppdagelse å gjøre. Å definere Gud er også essensielt. Kort fortalt er Gud – Makrokosmisk kausalkropp – det manifesterte og umanifesterte i alt som eksisterer i verden. Gud er tilrettelegger for alt som skjer, men Gud/Isvara identifiserer seg ikke med det som skjer i verden. Vi kan bruke følgende ligning: et spindelvev kommer fra edderkoppen (Gud), lages av edderkoppen, avhenger av edderkoppen, men er ikke selve edderkoppen.

Fruktene av Vedantas Bevissthetsvitenskap

Buzzsprout

Vedantametodikken eller undervisningen kommer ikke fra en lærer eller veileder. Den kommer fra en objektiv og upersonlig kilde. Vi jobber sammen for å bli mer objektive og upersonlige. Denne treningen gir et laserskarpt sinn og intellekt. Og en blir mer tilfreds med seg selv og hvordan verden er. En elsker seg selv mer, og alt det verden byr på, uansett hva det er. En har mer aksept for at ting utfolder seg slik som de gjør. Vi har holdningen av at verden er en intelligent orden.

Visdommen ligger i underforstått eller symbolsk betydning av ord og ikke i ordenes direkte betydning. Jeg kan ta et eksempel: Vi spiller rollen som individ. Vi kan se på individet som en bølge. Det totale er havet. Begge har samme essens, som er vann (Uforanderlig og allestedsnærværende Bevissthet/Selv)

Vi kan ikke gjennom direkte betydning se denne helheten eller enhetsvisjonen. Men underforstått kan vi se at det er ingen adskilthet mellom meg som tilsynelatende person og det totale, som er i alt og tilrettelegger for alt.

I Vedanta er det ikke ord, tanker, følelser, sinn, intellekt og personlighet som er problemet, men snarere identifikasjonen med dem. Vi er problemet og vi er løsningen. Vi lærer en passende holdning til alt i verden og lever mer i harmoni med den med denne måten å trene sinnet sitt på. En Vedanta-holdning innebærer også mye hengivenhet og dedikasjon i det en gjør i hverdagen. Alt en gjør er en hellig handling. Folk undervurderer ord, tanker, intellekt og sinnet sitt og har et ønske om å transcendere dem, men det de ikke vet er at de allerede transcendert. Ut fra enhets- eller ikke-dualitetsvisjonen er det ingen adskilthet mellom det individet vi framtrer som og det totale (helheten). Vi lærer å se ut fra en større sammenheng eller et større bilde.

En må undersøke og granske selv og det er ingen blind tro i dette.

Sinn fra Materie eller Materie fra Sinn?

utdrag fra boka Bevissthetsvitenskap – kap 3- [Buzzsprout](#)

Vedanta lærer: Materie kommer ikke til å konfigurere seg selv, fordi den er ikke bevisst. Hvis du sier at materie er bevisst, hvorfor kaller du det for materie? Enkel observasjon viser at dette er et selvbevisst univers.

Student: Kvantefysikk leder til partikkelverdenen og strenger som viser seg og forsvinner inn i et energifelt, og materie og energi er det samme, men i forskjellige former. Dessuten kan ikke energi bli skapt eller ødelagt. Derfor kan ikke materie bli ødelagt eller bli skapt.

Vedanta lærer: Ja, fordi det er egentlig evig bevissthet, som ser ut til å bevege seg. Uvitenhet om skapelsen skyldes binding til sansene, som det eneste gyldige kunnskapsmiddelet.

Student: Swami Paramarthananda brukte termodynamikkloven i forbindelse med Gaudapada til å avsløre at det er ingen skapelse ifølge Sankhya filosofi, og selvfølgelig fjernet Gaudapada også oppfatningen av årsakløs årsak, med andre ord prakriti.

Vedanta-lærer: Hvis vi tar kausalitetsideen seriøst da er den årsakløse årsaken, som egentlig ikke er en årsak, fordi virkelighet er ikke-dualitet, bevissthet. Det er et ordproblem, som avhenger av definisjonen av prakriti (naturen, skapelsen). Hvis den er materiell, vil den ikke skape noe. For at noe skal skje, en skapelse, trenger du to faktorer, en intelligent agent (nāimittika karanam, eller bevissthet) og noe som agenten handler på (upadana karanam, eller materie). Det er derfor Vedanta oppfinner Det Totale Sinnet/ maya. Gud, Skaperen, er et konsept. Den har bare en hensikt hvis skapelsen har en hensikt. Og skapelsen har bare en hensikt så lenge du ikke forstår virkelighetsnaturen av ikke-dualitet.

Student: For å gå tilbake til materie/ bevissthet hypotesen, så står vi igjen med energifelt fra hvor all materie oppstår og som i sin tur produserte bevissthet og dette energifeltet er nityam, med andre ord årsakløs.

Vedanta-lærer: Ja, men egentlig er ikke feltet årsakløs ifølge Vedanta. Feltet er forårsaket av den som har kjennskap, fortryllet av uvitenhet Den er ikke bevissthet heller. Den ser ut til å være det på grunn av nærhet til bevissthet. Den er egentlig ikke nær til bevissthet, den er bevissthet.

Uvitenhet er et uvanlig fenomen: Den skaper ikke bare hva som er umulig mulig, men den får alt til å være baklengs. La vitenskapsmenn tenke at bevissthet utviklet seg ut av materie hvis det behager dem. Det ser logisk ut helt til du prøver å forstå den. Den viser at vitenskap er på lik linje med religion i det som er dens hypotese, og noen ganger er dens sannheter, litt mer enn bare trossystemer, som ikke tåler å bli gransket.

Student: Spørsmålet som da gjenstår er, hvor kom all energien fra? Det åpenbare svaret: Det Store Smellet (Big Bang). Nytt problem: Hvordan skjedde det, siden det er en hendelse i tid?

Vedanta-lærer: Hva som er kalt for energi er egentlig bevissthet som tilsynelatende beveger seg. Den ser ut til å bevege seg (som partikler eller bølger), fordi den er observert gjennom et instrument, som er i tid, sinnet/ sansene. Den kommer fra, eller er skapt, av et sinn som er uviten av bevissthetens natur. Til å formulere det på en litt annerledes måte, bevissthet fortryllet av maya identifiserer seg med sinnet/ intellektet, som er i tid, og dette produserer bevegelse/tilsynelatende.

Dette er drishti-srithi vada, den er der, fordi jeg er her. Når sinnet er koblet ut, men ikke sover (samadhi) stopper bevegelsen og når den er reaktivert, begynner bevegelsen. Sinnet/ intellektet er et upadhi, en betingelse eller begrenset tilbehør. Du ser på et klart vann i et blått glass og den ser ut til å være blå. Tid er relativ til sinnet. Den er bare et konsept. Når du ser fra bevissthetens ståsted, eksisterer ikke tid. Uten tid kan du ikke ha en skapelse.

For å repetere, problemet med materie-forholdet til bevissthet avhenger av definisjonen av materie. Er materie livløs eller er den bevisst? Hvis den er bevisst, hvorfor har vi da to

forskjellige ord? Materie er livløs. Den er ikke i stand til kunnskap. Den eksisterer (sat), men den vet ikke at den eksisterer (chit). Hvordan kan bevissthet utvikle seg ut av materie? Vitenskapelige materialistutviklingsider gir ingen mening fra dette ståstedet. Hvis det var et Big Bang/ Det Store Smellet, måtte noe eller noen (Gud) gjøre smellet. Materie er ikke i stand til å smelle, fordi den er livløs. Atombomben er bare farlig når et bevisst vesen trykker på knappen.

Er det mulig for materie å utvikle seg tilsynelatende ut av bevissthet, hvis vi bringer uvitenhet i ligningen. Bevissthet er grenseløs. Det betyr at den har alle krefter. Hvis den ikke har kraften til å glemme hva den var ville den ikke være grenseløs. Uvitenhet derimot, er ikke grenseløs, som betyr at den slutter når kunnskapen åpner. Når, enten gjennom en tilfeldig åpenbaring eller gjennom en yogapraksis (chitta vritti nirodha) eller gjennom Vedanta pramana (kunnskapsmiddel), opererer ikke sinnet lengre, som ens eget kunnskapsmiddel, men sover ikke, det er klart at det er ingen skapelse, den er bare en sinnsprosjeksjon.

Når du starter i maya og tar verden for å være virkelig og du sporer tilbake til begynnelsen, kan du ikke løse forholdet mellom bevissthet og materie, fordi den som gjør granskingen, intellektet er i maya. Den presenterer seg som begrenset i kunnskap (avidya, uvitenhet). Slik at den ikke kan forstå ens egen årsak, som er grenseløs bevissthet. En lypære skinner, men den opplyser ikke elektrisiteten som er blitt transformert inn i lyset til pæren. Men når uvitenhet er fjernet, kan intellektet, som egentlig er bevissthet hele veien, se klart at det ikke er en virkelig skapelse. Den er mithya, tilsynelatende.

Er Dualitet Virkelig?

[Buzzsprout](#)

Dualitet er ikke ikke-eksisterende. Det er enkelt og greit ikke virkelig, selv om den viser seg tilsynelatende virkelig for våre sanser. Når jeg ser et tre for eksempel, ser det ut til å bli et erfarende objekt lokalisert i tid og rom borte fra meg. Kvantefysikk, imidlertid, er uenig. Den sier at objektene som virker å være borte fra oss er ikke der som de viser seg å være. De er projisert av våre sanser. For å komme til denne konklusjonen, bruker den instrumenter til å måle atferden og bestanddelen av objektenelementene, og slutning for å fjerne dem.

For eksempel, kan du fjerne en skjorte ved å se på den fra nivået av bomullen som er dens bestanddel. Du kan eliminere bomullen ved å se det fra ståstedet av elementærpartiklene den er laget av, fra atomer og ned til bosons. Du kan løse opp det mest subtile bestanddel til rom, som den viser seg i. Derfor er objekter bare tomt rom, som viser seg som solide objekter. De er ikke virkelige, som betyr at de viser seg og forsvinner. Objekter ser ut til å eksistere når de tilsynelatende viser seg og de ser ut til å slutte å eksistere når de ikke gjør det. Faktumet er at alle objektene, som viser seg igjen betyr at de ikke egentlig forsvant; de var til stede underbevisst, men uten at individet erfarte det. Når de viser seg til individet, viser de seg som tanker, som er gitt navn.

Dualitet er objektserfaringene borte fra meg, og ikke-dualitet er kunnskapen om at objektene er ikke separat fra meg. De er ikke separate, fordi objekter er bare tanker. Tanker er kunnskap, og kunnskap er den observerende bevisstheten, fordi du kan ikke ha tanker med mindre du er bevisst. Når du er død, tenker du ikke.

Igjen, forteller kvantemekanikk oss at materielle objekter, som våre sanser forteller oss ikke endrer seg, er i kontinuerlig endring. Med en gang vi krysser bindingen av det såkalte virkelige og kalkulerte objektverden, den tilsynelatende solide materievirkeligheten viker plassen for mer og mer subtile energier, som ikke kan bli målt nøyaktig og hvor kommer de fra? Vitenskap kaller det for enhetsfeltet. Vedanta kaller det for ikke-dualistisk bevissthet, Selvet, Eksistensens substans. Den tilsynelatende begrensede bevisste entiteten jeg tror jeg ikke er forskjellig fra den.

Kan vi stole på at våre sanser forteller oss sannheten?

Donald Hoffman hevder at selv om vi bør ta våre persepsjoner seriøst, bør vi ikke ta dem bokstavelig. Hvordan er det mulig at verden vi ser ikke er objektiv virkelighet? Og hvordan kan våre sanser være nyttig hvis de ikke kommuniserer sannheten? Hoffmann stiller disse spørsmålene og svarer på dem og andre i boka si.

Helt siden menneskeheten har gått på jorden, har naturlig seleksjon favorisert persepsjon, som gjemmer sannheten og veileder oss gjennom nyttige handlinger, former våre sanser til å holde oss i live og reproducere. Vi observerer en bil i fart og går ikke foran den: Vi observerer muggsopp på brød og spiser det ikke. Disse inntrykkene er ikke objektiv virkelighet. Som et mappesymbol på skrivebordsskjermen er et nyttig symbol istedenfor en ekte representasjon over hva en datamaskins fil ser ut. Vi ser at objekter hver dag bare er ikoner, som tillater oss å navigere i verden forsiktig og praktisk.

Implikasjoner av virkeligheten i denne oppdagelsen er stor. Fra å undersøke hvorfor moteplåstere skaper klær som gir illusjonen av en mer attraktiv kropp til å studere hvordan bedrifter bruker farge til å fremkalle spesifikke følelser hos forbrukere, og til og med demontere oppfatningen om at romtid er objektiv virkelighet. Boka til Hoffmann, «The Case Against Reality» våger å stille spørsmål ved alt vi trodde vi hadde kjennskap til om verden vi ser.

Jeg ønsker å kommentere boka Meditasjon av Christian Paaske – og vanlige feller såkalte yogier og lignende kan falle i.

[BOK: MEDITASJON – Selvrefleksjon – transformasjon – frigjøring | Christian Paaske: Blogg \(wordpress.com\)](#)

Sitater:

«For at frigjøring, oppvåkning eller Selv-realisering skal finne sted må det skje en transcendens av sinnet.»

Kommentarer:

[Buzzsprout](#)

Vedanta er veldig tydelig og klar på at vi kan ikke ta dette bokstavelig. Transcendens av sinnet er allerede noe vi erfarer i en annen virkelighetsorden. Men vi kan ikke objektivisere hvem vi er og selvrealisering har med å fjerne alle feilaktige oppfatninger om hvem vi og virkelighetens natur er. Vedanta ser på den underforståtte betydningen av ord. Det har jeg vist i flere emner i denne bloggen, som blant annet disse to nevnt først:

1. Er Vedanta bare en teori som skal realiseres gjennom personlig erfaring?
2. Vedanta som et uavhengig kunnskapsmiddel.

«Sjamaner, mystikere og yogier gjennom tidene har utviklet teknikker for å oppnå lignende effekter. Det skjer gjennom en gradvis aktivering av nervesystemet for dermed utnytte en større del av hjernen og med det endelige resultatet av transcendens av sinnet, opplysning eller samadhi».

Kommentarer:

De har touchet borti hvem vi er, men uten forståelse eller kunnskap om hva vi erfarer så vil man ikke realisere hvem vi er. Samadhi, som jeg har nevnt tidligere har med hvem vi er og det må vi granske grundig hva det innebærer. Her er en brukbar grundig gransking av emnet samadhi:

Samadhi – Fravær av objekter – Dyp Søvn – Tilstedeværelse – Bevissthet/ Selv [Buzzsprout](#)

Hva er Sahaja Samadhi? Er det en tilstand eller er det din naturlige kontinuerlige tilstand? Hva betyr Samadhi? Sama betyr likhet og dhi kommer fra ordet buddhi, som betyr intellekt. Det betyr like verdsatt. Det er ingen forskjell mellom objekter. Alle objekter har lik verdi. Dette er også en normal tilstand for en opplyst person. Det er ikke noe du gjør, det er hvem du er. Det er bare kunnskap, som skjer fra en erfaring.

Enten er du bevisst av ting, eller i fravær av ting, du er bevisst av bevissthet. Dyp søvn er fravær av ting, derfor i dyp søvn, som i nirvikalpa samadhi, bare bevissthet forblir, og siden objektene er fraværende, er bare bevissthet tilgjengelig til å bli kjent. Den eneste grunnen vi ser uvitenhet når vi ser på dyp søvn er fordi vi ser på dyp søvn via ståsted av dualitet.

Gjennom dualistisk ståsted, ser det ut til at det ikke er noe objekter å være bevisst på, det er ingenting der, som betyr uvitenhet. Dessuten fra dualitetens ståsted når vi ikke husker å se ting, antar vi at Jeg, subjektet, også var fraværende.

Fravær og tilstedeværelse er bare tanker i sinnet. Fra bevissthetens ståsted er det ingen fravær av objekter, fordi det er bare bevissthet. Selv hvis maya opererer og det er en tilstedeværelse av objekter, er de kjent av bevissthet til å bare være bevissthet. De er ikke objekter egentlig, bare tilsynelatende objekter.

Dyp søvn er et objekt kjent av bevissthet. Upanishad sier at suksma vritti er tilstedeværende og gjør erfaring mulig i dyp søvn. Selvet er bevisst på seg selv og er en erfaringsløs erfaring. Prajna, som erfarer lykkisalighet i dyp søvn, kausalkroppen. Subtilkroppen (ego, intellekt, sinn) har intellekt og minne som skaper ideer av tilstedeværelse og fravær mulig og kunnskapen av dualitet.

Men prajna har ingen subtil Kropp slik at det ikke har noe dualitet, som bare er en trossystem I subtilkroppen. Prajna erfarer kausalkroppen, lykkisalighet slire (bliss sheat), som er forårsaket av bevissthet, som reflekterer på kausalkroppen. Prajna, er også imidlertid et objekt til bevissthet. Det er vanskelig å snakke om på grunn av begrensninger av ord. Et annet ord for Prajna er nesten opplyst.

Bevisstheten kjenner til prajna sin erfaring av lykksalighet og er et ikke-erfarende vitne. Erklæringen om at det er ingen uvitenhet i dyp søvn kan bli vurdert på denne måten. Uvitenhet for hvem? Dyp søvn er uvitenhet bare siden den våkne og den drømmende sine tilstander er uviten, effektene av maya (det umanifesterte, upersonlig skaper). Dyp søvn er en tilstand hvor selvet viser seg som prajna, pakket inn i erfaringsbasert lykksalighet (bliss). Alle tre jivaer (den våkne, den drømmende og den dypt sovende) er alle uvitne av selvet i deres respektive tilstander, med unntak av den våkne jiva, hvor selvuvitenhet har blitt fjernet, med andre ord jnanier. Deres identifikasjon med tilstanden de erfarer er hva som gjør jiva uviten.

Jiva som dyp søvn entitet eller prajna refererer bare til jiva, som erfarer udifferensiert bevissthet, eller lykksaligheten av kausalkroppen og fraværet av objektene. Dette kan bli erfart i dyp søvn, eller i våken tilstand som i nirvikalpa samadhi. Nirvikalpa samadhi kan vi beskrive, som en tanke-fri tilstand hvor direkte forståelse av selvet (grenseløs bevisst eksistens) tar plass. Selv om selvet ikke er et objekt, er selvet forstått når intellektet løser seg i dvaletilstand og alle tanker (vrittis), eller mentale modifikasjoner (tanke former) avtar.

Nirvikalpa samadhi er forskjellig fra dyp søvn tilstand fordi intellektet er ikke tatt over av den tilslørete kraften av selvuvitenhet, og derfor kan en bevisst forstå ens sanne natur. Fordi intellektet er grunnleggende i dvale, tar ikke selvkunnskap plass i nirvikalpa samadhi. Ved refleksjon eller granskning, kan en være i stand til direkte å forstå den grenseløse naturen av selvet, men en kan være tilbøyelig til å likestille erfaringen med moksha, eller ultimate indre frihet med erfaringen av nirvikalpa samadhi og til og med prøve å gjenoppleve erfaringen heller enn enkelt å gjenoppdage det grenseløse avslørt av den som ens natur. Derfor blir nirvikalpa samadhi bare et annet objekt, I denne saken, et spirituelt objekt, som en jakter forgjeves i håp om at det i seg selv vil levere tilfredsstillelse, eller i denne saken, opplysthet.

Samadhi er ikke likestilt selvkunnskap [Buzzsprout](#)

Mekanismen som holder våre vasanaer (programmeringer, vaner og tendenser) i live og velnært er vår tro på deres verdi, som leverer kraften til å manifestere som bevisste begjær og frykter. Det er vår energi, vår oppmerksomhet, vår kjærlighet som holder dem i live: Med andre ord, våre blinde ugranskete tro at de kan levere oss med permanent tilfredsstillelse. Men hvis vi fortsetter å meditere, og å gjøre det ved å gå inn i samadhi, vil vi uungåelig kultivere og utvikle og en ny vasana, en vasana for samadhi, og konsekvensen vil være at alle vasanaene vil bli svekket.

Erfaringsbasert nirvikalpa samadhi, er et veldig subtile objekt, en sinnstilstand lik dyp søvn, som nevnt hvor subjektet og alle subtile objekter avtar. Nirvikalpa samadhi er veldig forfriskende og rensende for sinnet, men den er ikke likestilt til sattva (intelligent, klart, rolig og modent sinn) guna og for selvkunnskap trenger vi sattva guna for å forstå og vite. Og forresten, selvkunnskap er den beste rensere eller nøytraliserer av bindende vasanaer. La oss analysere hva som ville være åpenbart utfall av å ha utviklet en ny sterk vasana for nirvikalpa samadhi. Andre vasanaer ville bli sultne eller bli underernært, fordi du ville ha skiftet ditt begjær for dette veldig nye subtile objektet av erfaring: Tomrom eller intet. Alle andre begjær ville miste sin styrke siden du ikke lengre viste dem din interesse, din kjærlighet og din villige oppmerksomhet.

Livet er en maskin eller en fabrikk, som alltid produserer vasana-begjær-handlinger-vasanaer, alle er blitt operert av deres vasanaer, inkludert selvrealiserte personer. Spørsmålet er, hvilke typer av vasanaer vil du skal styre ditt liv? Hvis vårt mål er glede, som sinnsro, vil vi være idioter om vi ikke ville ha vasanaer, som er i harmoni med Det Totale Sinnet. Vasanaer er subtile konstellasjoner av begjær og frykter for objekter, i deres tilfeldige formasjoner. Dersom målet vårt er moksa, vil vi ha spirituelle, selvgransking vasanaer, vil vi ha vasanaer for sinnsro, for sattva guna.

Erfaringsbasert samadhi er bra, men kunnskap er best. Samadhi er okay, men bare så lenge du vet hva det kan gi deg og hva det ikke kan gi deg. Du trenger å vite dens begrensninger. Hvis du tror at samadhi er ditt avsluttende mål, vil det forandre til å bli den mest bindende vasana, som distraherer og forhindrer personen fra å bruke hans intellekt til gransking, å kontemplere kunnskapen og fjerne hans tvil og uvitenhet.

Erfaringsbasert meditasjon er ok, samadhi er bra, men bare et middel til å roe ned sinnet. Selvgransking og selvkunnskap er mye bedre enn erfaringsbasert samadhi. En vasana for takknemlighet og det å sette pris for Det totale Sinnet (karma yoga) er også en god vasana med tanke på rensing av sinnet. Det er bra med forberedelse, men å granske og forstå er det eneste middelet til å realisere Jeg er selvet, til slutt, med en gang selvkunnskap er solid forankret, vil jivamukta (opplyst person) leve i sahaja samadhi, som er preget av en total objektivitet mot objekter, en bivirkning av stødig kunnskap at alle objekter er verdinøytrale.

«Poenget er å transcendere sinnet. Alle de fire yogaveiene bringer den praktiserende til sinnets yttergrenser. De opphever seg selv slik en kaster fra seg en stige når en har nådd til ønsket høyde. Etter det oppstår en indre intuitiv veiledning i et landskap ut over ordenes begrensende verden. «

Kommentarer:

Vi er allerede fullstendig, fri og udelt hele. Sinnet og egoet ønsker å transcendere, men det er ikke mulig å gjøre det i denne virkelighetsordenen med tanke på å vise hvem vi er. Det er heller ikke intellektuell forståelse, fordi intellektet blir brukt til å fjerne feilaktige oppfatninger og også som et ordspeil, som åpenbarer hvem vi er. Intuisjon er ikke alltid til å stole på, som jeg vil si mer om her:

Hva med usikkerhet og frykt forårsaket av for eksempel kampen mellom hjertet og sinnet, som jeg føler gjennom intuisjon?

Sinnet har to måter å operere på. Den ene er at når en situasjon oppstår så tenker du i sinnet litt over det først og så produserer det en følelse. Dette kaller vi for en følelsesmessig respons til en situasjon. Intuisjonen kan være riktig eller ikke riktig, men den kommer fra ubevisste prosesser i sinnet. Den er ikke alltid til å stole på. Hvis intuisjonen din sier at verden går under og du ikke tør å gå ut, er den ikke gyldig.

Visdom er noe vi må jobbe med over tid og vi må granske virkelighetens natur for å oppnå visdom. Intuisjon har sin plass i å vise oss signaler. Men det å utvide sinnet til å lære ting om hvordan virkeligheten og verden er, gir oss større forståelse for hva som egentlig skjer. Den vediske visjonen viser oss hvordan verden og virkeligheten er, og ikke hvordan vi oppfatter verden og virkeligheten som. I våre liv har vi muligheter til å utvikle oss og oppnå visdom.

Hvilken rolle har intuisjon i å hjelpe oss til å treffe gjennomtenkte beslutninger? fra Bhagavad Gitas Visjon – kap 5 - [Buzzsprout](#)

Hva er intuisjon? Av og til, uten å bearbeide data bevisst, mottar vi noe innsikt (som virker å være sterk/klar). Som vi ofte kaller intuisjon.

Hva er kilden til intuisjon? Det er to kilder:

Det underbevisste sinn

Alle hendelser som du går igjennom er lagret i det underbevisste sinn. I det er det laget mange forbindelser (relatert til tidligere hendelser). Disse forbindelsene er hinsides bevisst kunnskap, ellers ute av stand til å operere.

Av og til produserer det underbevisste sinnet en beskjed til det bevisste sinnet (som vi kaller intuisjon).

Hvorfor kaller vi det intuisjon? Fordi vi ikke har brukt det bevisste kognitive sinnet til å komme fram til beskjeden.

To former for respons til intuisjonen

- Å ignorere den: Fordi vi er vant med å bruke bevisst tenkning. Hvis det er ikke bevisst, avfeier vi den.
- Å lytte og handle i samsvar med den.

Utøv forsiktighet!

- Ikke alle forbindelser i det underbevisste er basert på visdom. På denne måten kan meldingene (som vi kan kalle for Intuisjon) villedde deg.
- Hvis du alltid går til denne underbevisste intuisjonen, kan du bli forutinntatt og dømmende. For eksempel: Denne personen gir meg ikke gode vibber/energier.

Sammendrag

Intuisjon er 50/50 (klok/uklok). Derfor er det viktig å anvende bevisst analyse som et supplerende verktøy.

Hva med oppdagelser som har kommet gjennom intuisjon:

- Det har gjennom å følge underbevisst intuisjon blitt gjort mange oppdagelser.
- Intuisjonen som er grunnlaget for oppdagelsen er basert på å være opptatt av et spesifikk emne over mange år.

For eksempel: Einstein var overrasket over hans eget sinns oppdagelse av tid-/romrelativiteten.

I vitenskapelige kretser har disse intuitive oppdagelser blitt presentert til eksperter, som har sørget for at det er ikke har blitt motsagt av logikk. Bare da er det akseptert som kunnskap.

Isvara – Det Totale Sinnet

Vi skaper egne historier/konklusjoner i vårt sinn. Sinnet, som er betjent av Det Totale Sinnet. Hvor enn sinnet er, er der Det Totale Sinnet er (All-Kunnskap-Kraft).

Imidlertid gjør våre subjektive fortellinger sinnet mer fjernt fra Det Totale Sinnet.

Over tid, når personen renser sinnet, vil vedkommende oppnå større tilgang til Det Totale Sinnet.

Sinnet kan trekke ut av Det Totale Sinnets all-kunnskap-kraft.

Altså vil vise personer utvise denne type intuisjon.

For eksempel i filmen *Mannen som kjente til Uendelighet*: Ramanujan visste intuitivt, men Professor Hardy ved Cambridge ønsket logikk til å bevise det.

To sinn som møtes

- Rasjonell: Logisk deduksjon

- Intuisjon: (basert på Det Totale Sinnet): At man intuitivt forstår.

For eksempel: Professor Hardy fortalte Ramanujan: «Du må trene sinnet til å logisk vise hva du ser akkurat nå. Du kan ikke si at det er ok.»

Konklusjon: Noen mennesker er utelukkende rasjonelle (avfeier intuisjon), og noen er utelukkende intuitive (og ignorerer kognitive prosesser).

Sammendrag

- Et rent sinn er på bølgelengde med Det Totale Sinnet, som er uttrykket som Intuisjon.
- Intuisjon (både underbevisst og basert på Det Totale Sinnet) er bare et bi-produkt av din modenhet. Den er ikke ment til å være det viktigste i livet.

«Målet med meditasjon er frigjøring. Det vil si å oppleve Selvet. I prinsippet er det umulig. Selvet kan ikke oppleves i en vanlig forstand i spenningen eller dualismen mellom oppleveren og det opplevde. Det er et paradoks. Å oppleve Selvet er en tilstand av ikke-dualistisk væren som kun kan oppnås ved å transcendere eller å gå utover sinnet. Det er ingen teknikker til å oppnå dette, men meditasjon kan bringe en til terskelen hvor dette er en mulighet. Den meditative praksisen opphører fordi personen som mediterer opphører. Det er ikke lenger personen som mediterer, men personen blir meditert. Opplysning er hva Ram Dass kalte egoets ultimate skuffelse. I en slik tilstand er det ikke lenger et personlig ego til å ta eierskap av opplevelsen. «

Kommentarer

Vi er allerede det vi søker, og vi har allerede oppnådd det ultimate målet i utgangspunktet. Å oppnå ved å transcendere eller å gå utover sinnet er et ønske, som stammer fra egoet. Det er en feilaktig oppfatning, som mange i den åndelige og alternative verdenen sliter med å realisere og erkjenne. Å skille mellom ulike virkelighetsordener viser oss at vi kan ikke via denne virkelighetsordenen «komme til» det absolutte eller ultimate virkelighetsordenen, som vi allerede er. Det er ingen erfaring, som er et ønske av egoet, i denne virkelighetsordenen vi må forholde oss til. Her gir jeg en grundig granskning av de ulike virkelighetsordener Vedanta snakker om:

Ingen blanding av forskjellige virkelighetsordener for en vis person

Utdrag fra kapittel 8 i boka Bhagavad Gitas Visjon - [Buzzsprout](#)

Det som gjør en person vis er fullstendig klarhet med referanse til tre virkelighetsordener: subjektivitet (pratibhasika), empirisk (vyavaharika) og det absolutte (paramarthika). Tilstedeværelsen av subjektivitet betyr at vi opererer fra våre projeksjoner, feilaktige oppfatninger og trossystemer. Det kan bli beskrevet som: «Jeg» ser, derfor er det sånn. Hva Jeg ser svarer kanskje ikke til den ytre virkeligheten i det hele tatt. Den empiriske virkeligheten på den andre siden er definert som «Det er derfor jeg ser det». Når jeg ser en blomst som en blomst, er Jeg i kontakt med den empiriske virkeligheten. Den absolutte virkeligheten er den bevisste eksistensen, som ikke er avhengig av tid, rom eller noe annet objekt for dens eksistens, og er derfor grenseløs. Hele den empiriske verdenen, så vel som våre projeksjoner inni den, avhenger av den absolutte virkeligheten, satya, for sin eksistens.

Mesteparten av våre liv gjenkjenner vi ikke det absolutte (grenseløs bevissthet/selv) i det hele tatt. Når man begynner å studere Gita er det vanlig å sammenblande disse virkelighetsordenene. F.eks. ved å stille spørsmålet «hvorfør blir mennesker som hevder de har klarhet i denne kunnskapen syke?» Spørsmålet antyder at en vis person ikke vil lide noe kroppslige eller mentale lidelser. Dette antyder en blanding mellom virkelighetsordenene. Den korrekte forståelsen er at kroppen har sin egen programmering og, som med andre kropper, vil en vis persons kropp gå igjennom sykdommer, aldring og smerter forbundet med en aldrende kropp. Det som gjør en person vis er å klart gjenkjenne at Jeg er uavhengig av kroppen. Den vise personen har fullstendig klarhet med referanse til hva som er subjektivt, empirisk og absolutt.

Den vise personen vil respondere på utfordringer i den empiriske verden med kløkt og praktisk nytte. For eksempel, hvis noen går til en vis person og uttrykker dyp sorg på grunn av tapet av et familiemedlem, ville ikke personen gi et råd av typen «fordi den virkelige naturen av Jeget er udødelig, bør vi ikke være triste». Selv om utsagnet «Jeg er ikke underordnet døden» er sant, er denne type erklæring ganske upassende og nytteløst når en person har behov for støtte, omsorg og validering.

Når Gita åpenbarer at Jeg er fri for sorg (absolutt virkelighet), vil ikke den vise personen likestille det med sinnstilstanden (som er empirisk) og forestille at kunnskapen vil lede til et sinn som er fullstendig fri fra sorg hele tiden.

Når hver virkelighetsorden er gjenkjent, erkjent og taklet på en passende måte uten å hoppe over noe, kan vi si at den personen har klarhet i visjonen. Den endelige kunnskapen betyr at alt er satt i perspektiv. Det betyr ikke at den vise personen utelukkende er i kontakt med den absolutte virkeligheten og er uoppmerksom på alt annet.

For å oppnå denne klarheten, som en vis person oppnår, må denne personen jobbe med stor forpliktelse og oppriktighet gjennom følelsesmessig vekst, som rommer tilstedeværelsen av denne alt-gjennomtrengelige årsaken. Hvis ens psykologiske tilstand ikke er adressert, vil det fortsatt forurense ens visjon og forvrengte ens forståelse av hva som er foran deg. Med denne type sinn, som er et offer av villedet tenkning, er det umulig å oppnå klarhet i Gitavisjonen.

Vi kan konkludere med at en vis person utviser sunne holdninger og handler fra veldig høye etiske standarder i hverdagen. Det er fra dette perspektivet at Gita beskriver den vise personen ut fra vedkommendes atferdstrekk. Denne beskrivelsen av en vis person tjener også som en

nyttig veiledning til de som er interesserte i å oppnå kunnskap og å forberede seg selv tilstrekkelig til det.

Virkelighetsordener

Bevissthetsvitenskapsboka kapittel 3 - [Buzzsprout](#)

Hva er virkeligheten? Vedanta har en tydelig definisjon på at det som er uforanderlig, alltid-tilstedeværende og ikke-dualistisk ubetinget kjærlighet er det som er virkelig, mens det som alltid er i endring er tilsynelatende virkelig. Det er ulike (nevnt av og til som to eller tre i vedaene) ordener av virkeligheten det er snakk om her å forklare det mer utdypende.

For det første så må en avgjøre objektene natur: Et objekt er ikke noe annet enn deg, bevissthet; Det er kjent av deg, så det kan ikke være deg; Et objekt er ikke bevisst. Erfaring er et annet ord for et objekt, fordi alle objekter er erfart bare i sinnet, som er også et objekt kjent av deg, bevissthet.

Fra et ikke-dualistisk perspektiv så dukker alle objekter fra bevissthet, og består av bevissthet, er avhengig av forholdet til bevissthet og løser seg opp i bevissthet, men bevissthet er alltid fri av alle objekter. Siden den sanne naturen av virkeligheten er ikke-dualistisk virkelighet og ikke en dualitet, så kan det bare være et prinsipp, som opererer og det er bevissthet, så alt er bevissthet.

Vedaene snakker ofte om to virkelighetsordener: *satya* og *mithya*, den virkelige og det tilsynelatende virkelige. De er ikke i opposisjon til hverandre og går ikke mot hverandre, som med rom i et rom som viser seg å være forskjellig fra rom utenfor et rom, men de er det samme. Hva som tillater deg å skjelle mellom de to ordenene er anvendelsen av skjelleve gjennom selvkunnskap. Hvis du anvender logikken av Vedanta og undersøker den sanne natur av virkelighet, så vil du se at bevissthet (subjektet) er det eneste prinsippet som alltid er til stede og aldri endrer seg. Alt annet, det vil si alle erfaringer (objekter) er det som ikke alltid er til stede og endrer seg alltid.

Å kjenne til forskjellen mellom disse to og aldri forvirre dem igjen blir kalt for moksa, frihet fra begrensning. Så selv om alle objekter er deg, bevissthet, er du ikke objektene, fordi ingen objekter er bevisste. Bevissthet ER hva som ser. «Ser» betyr å vite.

Bevissthet, subjektet, er ikke et objekt, slik at den kan ikke bli kjent av et objekt, fordi et objekt er ikke bevisst. Edderkoppens vev, selv om den oppstår fra edderkoppen og består av edderkoppen, kjenner ikke til edderkoppen, fordi det er ikke bevisst. Det samme gjelder ditt spytt: Den oppstår fra deg, men kjenner den deg? Nei.

Et objekt kan ikke ha kjennskap til subjektet. Bevissthet er den som har kjennskap til alle objektene, det «gjennomsiktige», eller ikke-erfarende vitne. Bevissthet trenger ikke noe for å ha kjennskap til seg selv, fordi den kjenner seg selv. Den er alltid et vitne. Men bevissthet er et vitne bare med referanse til hva som blir sett. I seg selv ser den bare ren bevissthet. Selvet/bevissthet er en seer, som aldri har startet eller slutter og er det altseende øye, eller «Jeg», som ser bare seg selv fordi det er alt det er å se.

Bevissthet er selvopplysende og det er ikke noe annet enn seg selv. Husk at ikke-dualitet betyr akkurat det: Det er bare bevissthet for bevissthet å se, ikke at bevissthet er en seer på en måte jiva (personen) forstår det å se. Personen er en linse gjennom hva bevissthet tilsynelatende ser

på objekter, men alle objekter er reflektert bevissthet og har da en avhengende eksistens av bevissthet. Det er ingen objekter for bevissthet å se. Bevissthet er hva som får det å se reflektert bevissthet (med andre ord objekter) mulig.

Det vil være mer passende å si at selvet, som ser bare seg selv, er det som har kjennskap til seeren med referanse til det som er sett bare når maya opererer. Det selvbevisste selvet viser seg som en seer, men er egentlig ingen seer, hvis ikke det å se refererer til sitt eget selv.

Fra perspektivet av dualitet, eller personen som er identifisert med å være en person, med andre ord når uvitenhet opererer, tror personen at seeren er forskjellig fra det som er sett; med andre ord, at subjektet og objektet er forskjellige. De er ikke forskjellige, selv om de eksisterer i en forskjellig virkelighetsorden: bevissthet, hva som er virkelig, og reflektert bevissthet, hva som er tilsynelatende virkelig.

Det virker å være dualistisk, men det ikke-dualistiske selvet og verden er ikke det motsatte. En er *satya* og den andre er *mithya*. *Mithya betyr ikke at en skal neglisjere satya; satya opphever mithya*. Hvis de var motsatt så ville den ene slette den andre, så hvis du hadde satya så ville du ikke ha mithya og motsatt. Men det er ikke sånn det er. Dine drømmer opphever ikke deg, drømmeren. Den eksisterer samtidig i forskjellige dimensjoner av virkelighet. Den våkne og den sovende er motsatte, fordi når du har en så har du ikke den andre. Dag og natt er motsatte. Når det er dag, så er det ikke natt. Når det er opp, så er det ikke ned.

Hva med skumring? Skumring er til stede av både dag og natt. På samme måte så er ikke selvet påvirket av dualitet. Den opplyser den. Isvara/ Skaper 1 og 2 er de samme, men forskjellig. Begge er Isvara. En er Isvara uten kraften å skape og den andre er Isvara med kraften til å skape. Slik at det er forskjell, men det er ingen forskjell. For eksempel så er en kunstner den samme eller forskjellig fra hans eller hennes kunst? Kraften av kunst er i deg, men du slutter ikke å eksistere når du ikke skaper kunst. Så selvet er fri av Maya, men Maya er ikke fri av selvet.

Alle erfaringer i verden og selve verden skjer i sinnet og kommer fra tanker.

Det er to verdener for alle. Den objektive verden er skapt av objekter og erfaringer skapt av bevissthet, i funksjon som Skaperen og den subjektive verden av projeksjoner som individer tillegger til den objektive verden. Gjennom selvkunnskap så kan subjektive projeksjoner som forårsaker lidelse bli gjenkjent og fjernet og setter individet fri. Helt til hele skapelsen er løst opp av Skaperen på et tidspunkt, så vil det eksistere som et bilde i bevissthet.

Men noen som kjenner til at han eller hun er bevissthet vil ikke ta bildet til å være virkeligheten, og vil da være fri av den. Bilde av verden er bare et problem når du tror den er virkelig. Vedanta viser at du er bevissthet og ikke personen, som viser seg i deg som et bilde.

Alle åpenbaringer har samme beskjed og det er at du er hel og fullstendig grenseløs bevissthet og ikke den som erfarer åpenbaringen, selv om den erfarende entitets eksistens avhenger av deg. Dessverre, om du ikke har konteksten inni deg til å forstå erfaringen, et gyldig kunnskapsmiddel som Vedanta, så er kunnskapen for det mest borte og ikke assimilert. En tror at en må ha en annen erfaring for å kjenne bevissthet. Men ingen spesiell erfaring er nødvendig for å erfare bevissthet, fordi du alltid erfarer bare bevissthet.

«Det er mulig å bli intellektuelt opplyst. Det skjer med denne forståelsen. Det skjer når jeg forstår at virkeligheten er ikke-dualistisk, livet er en dualistisk drømmeverden og målet er å bli fri fra min grunnleggende uvitenhet om hvem jeg er. En slik forståelse er ikke uten verdi. Det gir en stor grad av personlig frigjøring, men det er ikke opplysning, moksha eller selvrealisering. Sinnets er ikke overskredet. Forståelsen er kun toppen av et isfjell med den resterende underbeviste delen under vannoverflaten fortsatt i uvitenhet. Intellektuell opplysning er en av flere veier til å nå sinnets endestasjon.»

«Å erklære seg som opplyst er i seg selv en diskvalifikasjon fordi det er ikke personen som blir opplyst. Det er heller ikke en spesiell opplevelse som gjør noen opplyst. Opplevelser er snarere problemet. Det er forførende, avhengighetsskapende og fortsatt dualisme. Dessverre er uvitenheten stor på dette området. Det går ikke an å gjøre noe for å bli opplyst. Verken meditasjon eller en aktiv åndelig praksis er noen garanti for opplysning. Det bidrar imidlertid til å legge forholdet til rette for at opplysning kan skje. «

Kommentarer:

Her er vi enig noenlunde. Vi kan ikke bare lese oss kognitivt til opplysthet, men intellektet er et viktig verktøy til å fjerne feilaktige oppfatninger. Og det er å tro at Vedanta har med en teori å gjøre, som trengs erfaring for å bevises. Det er ikke slik det fungerer. Da har man misforstått, som jeg nevnte i en av de første emnene etter innledningen.

Opplysthet betyr blant annet dette om man følger tradisjonell Vedanta og Dayanandas og hans elever sine kommentarer:

Opplysthet

utdrag fra *Bevissthetsvitenskap – kap 3 – del 12* - [Buzzsprout](#)

Opplysthet er ingen spesiell status, en erfaring eller tilstand.

Opplysthet, frigjøring (moksha):

- 1) Min essensielle natur som lys (Bevissthet/Selv).
- 2) Det som skaper erfaring og den som erfarer.
- 3) Frihet fra binding til objekter for min lykke/ glede.
- 4) Frihet fra handleren og handlingens resultater.
- 5) Frihet fra lidelse-hjulet (frykt)
- 6) Disidentifikasjon fra jiva, personen som jeg viser meg som i verden.
- 7) Total identifikasjon med Selvet (grenseløs bevissthet eksistens), også kjent som SatChit Ananda: kilden av skapelse og objektene i skapelse.
- 8) Å stå stødig i Selvet som Selvet.
- 9) Assimilere og aktualisering av kunnskapen: Jeg er handlings-løs, alltid tilstedeværende, alt gjennomtrengelig, ordinær, ikke-dualistisk kjærlighet
- 10) Total tilfredsstillelse (tripti) - har ikke behov for å søke etter lykksalighet i objekter eller endre på seg selv, andre eller verden.

Oppvåkning - Frihet – Opplysthet

I Vedantas visjon og ståsted handler opplysthet og oppvåkning om dette:

- 1) **Opplysthet:** Vi er alle opplyste i utgangspunktet ut ifra det vi er essensmessig (identitet som ufødt, uforanderlig og alltid tilstedeværende bevissthet/ selv/ kjærlighet). Men vi er jo

født utvitne om hvem vi er og det gjør alle når vi fødes, selv om vi har ulik karmisk bagasje.

Vi kan realisere hvem vi er på ulike måter - men det handler hovedsakelig om at vi trekker ut kunnskapen om hvem vi er og når den er integrert /stødig i oss og at vi ikke er i tvil om hvem vi er - så er vi fri.

Vedanta bruker egentlig ikke ordet opplysthet siden vi alle egentlig er «lys» essensmessig som nevnt. De bruker, som noen kjenner til, ordet moksha (frihet - frigjøring). Vi som følger vedanta tuller og tøyser med at vi også sier frihet fra opplysthet. Da mener vi oppfatningen av opplysning eller opplysthet de fleste har i verden.

2) **Spirituell oppvåkning.** Her bruker Vedanta ordet gjenoppdagelse. Vi fødes inn i verden uvitne om hvem vi er og hva virkeligheten er. Når vi realiserer og aktualiserer (integrerer kunnskapen om hvem vi er), som nevnt, vet vi hvem vi er. Når vi realiserer hvem vi er, gjenoppdager vi hvem vi er. Det vi er essensmessig er ufødt og uforanderlig som nevnt - det betyr at det har aldri egentlig skjedd at vi våkner, fordi vi har egentlig aldri sovet. Vi har alltid vært våken og tilstedeværende. Veldig subtil lære, som krever mye kontemplasjoner, refleksjoner, undersøkelser på egen hånd og at man lytter til en lærer blant annet. Slik at vi får lære metodikken om å fjerne uvitenhet om hvem vi er.

Vi kan også si at vi våkner opp av en drøm, som er skapt av Isvara/ Gud/ Det totale/ Maya/ Makrokosmisk kausal kropp. Vi lever i en drøm i en drøm er et kjent sitat fra Upanishadene og når man realiserer at verden er en drøm, forstår og realiserer vi hvem vi er bakenfor vår persepsjon og dualitetens verden. Mandukya Upanishad og Gaudapadas Karika er en kilde man kan undersøke nøye til at verden er en drøm utifra ikke-dualitets ståsted/ Selvets ståsted.

Når man har realisert, forstått og integrert kunnskapen om hvem vi er, noe som kan ta endel år, avhenger flere ting om hvor klar vi er til å integrere realiseringen osv. på ulike måter. Blant annet så er også det vi har med i karmisk bagasje og avgjør, men det er jo det totale/ upersonlig skaper/ Gud eller hva man vil kalle det for som avgjør hvem som blir fri (moksha) - det kalles for Guds nåde.

Når vi vet hvem vi er til det fulle og det ikke er noe tvil: Integrert kunnskapen om hvem vi er i livet betyr ikke det at vi vet «alt». Det totale/ Upersonlig skaper vil alltid vite alt om verden, universet osv. Mens vi lever fortsatt som tilsynelatende individ. Det vil alltid være ting vi ikke vil ha kjennskap eller kunnskap om som er et mysterium, men hva er større mysterium enn å vite hvem man er forøvrig? Da blekner alle andre mysterier for å si det sånn.

Forskjellen er for denne jnani, som det heter på sanskrit av en frigjort person er at den «vet» med urokkelig selvtillit hvem han /hun er. Og lever som før. Før opplysthet så hugger man ved, etter opplysthet hugger man ved - har man jo hørt før - og det er en fin metafor i dette. Ikke alle som blir frigjort - vet hvem de er til det fulle uten å være i tvil - vil bli lærere dog. Vi hører dermed ikke så mye om de fleste av disse «jnanis».

Ordet tripti er også nevnt som total tilfredsstillelse når vi er frigjort og vet uten tvil hvem vi er. Vi er den vi alltid har søkt etter (lykksalighet, glede, kjærlighet, sannhet, lys osv. osv.). Den som er frigjort er for det meste tilfreds om hvem han /hun spiller ut som person i verden og har ikke behov for å endre på noe i seg selv, andre eller verden. Men møter verden som den er og følger sin livsvei rimelig naturlig.

«I de senere år har jeg forlatt James undervisning, fordi vi har en forskjellig oppfatning særlig av det siste stadiet. For ham er frigjøring når du forstår logikken. Slik jeg ser det er frigjøring selvrealisering en transcendens av sinnet og en langt mer avansert prosess enn kun å forstå vedanta. Det er bare begynnelsen. «

Kommentarer

Her tar Christian feil, fordi James sin undervisning er i tråd med essensen av Dayananda og hans kommentarer av tradisjonell Vedanta-tekster. Det er ikke hans kunnskap. James Swartz sitt format er tradisjonell Vedanta i ikke-tradisjonelt format – med andre ord er det ikke så mye sanskrit i hans måte å undervise på. Det er en viktig hovedforskjell. James vet at det er ikke intellektet, som kun har med forståelse, som er avgjørende for frigjøring. Det kan du også lese kort om her, som er i tråd med James undervisning. Intellektet brukes for å fjerne feilaktige oppfatninger. Med andre ord er det et viktig verktøy ifm frigjøring:

Kunnskapen om hvem du er, er mer subtil enn intellektet og sinnet

fra boka Bevissthetsvitenskap – kapittel 3 - [Buzzsprout](#)

Vedanta-elev: Det er bare en stødig forståelse av hvem du er av ditt sinn? Når du sier at du realiserer hvem du er, sier du alltid at det er en forståelse, som fjerner all uvitenhet slik at det er sinnet som endelig forstår hvem du er?

Vedanta-lærer: Ja og nei. Ja, fordi det er stødig fjerning av alle misoppfattelser og tvil om deg selv i sinnet ditt.

Nei, fordi ditt sinn vil ikke forstå det. Kunnskapen om hvem du er, er mer subtil enn intellektet og sinnet. Slik at sinnet eller intellektet kan ikke forstå det, men all uvitenhet av misoppfattelser kan bli fjernet. Hvem du er blir tydelig når alle misoppfattelser og misforståelser er fjernet siden du egentlig vet hvem du er allerede, fordi du er med deg selv hele tiden.

Med en gang denne kunnskapen opererer gjennom ditt intellekt og sinn uten noen misoppfattelser, lidelser som er basert på begrensede ideer om deg selv vil stoppe. Et eksempel: La oss si at du tror du trenger kjærlighet fra noen for å være lykkelig. Hvis du finner ut at kilden av all kjærlighet egentlig er deg selv, vil du ikke trenge kjærlighet igjen fra noen til å føle deg lykkelig og fullstendig.

Da egoet døde – appendiks i boka til Paaske – noen sitater:

«Jeg har fått kunnskapen innenfra gjennom kanalisering og indre opplevelser gjennom årene. Det jeg får gjennom bøker og andre kunnskapskilder er kun bekreftelser på mine egne erfaringer. Det har vært viktig at den indre kunnskapen har blomstret av seg selv, mer enn å få det fortalt. Det er denne måten jeg tydeligvis er blitt vist dette på i dette livet. Det er for å trygge min indre stemme. Jeg skal nå kommunisere i mye større grad, og da må jeg være trygg på at det kommer fra meg selv.

«Det er ikke mulig å nå opplysthet via det mentale. Det er ikke veien. Det er ikke sjans. Du kan lese til krampa tar deg. Men for hver gang du tenker en tanke, er du bare denne tanken lenger vekk fra å realisere Selvet. Hver gang du søker i tankene er du på flukt. Tankene er bremseklossene eller veisperrene du setter opp for deg selv. «

«Når du realiserer Selvet, er det bare Selvet. Alt er ett, - det er ikke to lenger. Drømmen min

er å transcendere egoet fullstendig.»

Kommentarer:

Å bare lese seg til frigjøring og realisere (erkjenne) hvem vi og virkelighetens natur er vil ikke vise oss hvem vi er. Men vi bruker intellektet, som nevnt overfor under forrige sitat til å fjerne feilaktige oppfatninger. Tanker, sinn, følelser, kropp og ego er ikke problemet, men identifisering med dem er problemet. Tanker kan være bremseklosser, men intellektet er et viktig verktøy ifm frigjøring.

Å transcendere egoet fullstendig er ikke mulig i vår virkelighetsorden, fordi det vi er, er bakenfor egoet – er alltid her, som et ikke-erfarende vitne. Vi er allerede den vi søker etter og dermed blir det bare en drøm. Ut-av-kroppen erfaringer o.l. kan vise oss hint om hvem vi er, men de forsvinner og er ikke permanent. Det er personen, som ønsker å transcendere noe helt til den «forstår», realiserer og erkjenner at det er en feilaktig oppfatning og forstår at vi allerede er «transcendent». Med andre ord vi er fullstendig, udelt hele og frie.

Her er mer utdypende gransking og svar fra en Vedantalærer:

Spørsmål og svar om emnet ego og transcendens [Buzzsprout](#)

1) Hva sier Vedanta om transcendens (overskridelse) av egoet?

Vedantalærer: For å kunne ordentlig svare på det spørsmålet, trenger vi å være klar på hva vi snakker om. Hva er egentlig egoet?

Vedanta her tre grunnleggende konsepter med tanke på egoet:

Det første er *jiva*. Kort fortalt er en *jiva* et fysisk vesen med kapasitet til å være bevisst. Alle planter, dyr og mennesker er *jivas*. Stein, biler og datamaskiner er ikke *jivas*.

Det andre er *ahamkara*. *Ahamkara* er egentlig ikke et vesen i seg selv, men snarere er en del av subtilkroppen (sinnet, det indre redskapet). Enda mer presist, så er *ahamkara* en del av intellektet, men for å gjenta poenget så er det ikke en ting. Det er ikke et uavhengig bevisst vesen, som det er tenkt å være i den spirituelle verdenen. Generelt sett, er *ahamkara* den oppfatningen om at Jeg er en separat individuell entitet, og som følge av troen om at Jeg er en handler og en som nyter/erfarer.

I overført betydning er det den som hevder å ha ansvar for alle beslutninger intellektet gjør og alle handlinger, som skjer i sinnet og kroppen. Mer spesifikt betyr det at *ahamkara* er overflod av ideer, som det tilsynelatende individet tenker om ham/henne, slik som Jeg er en mann eller dame; Jeg er svart, hvit, gul, rød; Jeg er fet, tynn, sunn, syk, ung, gammel, smart, dum, en konservativ, en liberal, kunstnerisk, forretningsbasert, spontan, pragmatisk, ryddig, rotete, en dronning osv. Som min lærer sier, er at verden er et supermarked av identiteter. Og egoet er det aspektet av den tilsynelatende personen, som identifiserer seg med disse identitetene og definerer seg selv som disse.

Det tredje er *abhimanam*. Vi kan si at *abhimanam* er en forlengelse av *ahamkara*. Det er sans av eierskap, ideen, om at dette er mitt; dette tilhører meg. Det er egoets definisjon, som er

nærmest betydningen av den vanlige vestlige definisjonen av ego som egoisme (selvgodhet) eller innbilskhet. Selv om det ikke nødvendigvis betyr en holdning av arroganse, antyder abhimanam en følelse av stolthet forbundet med ens besittelse av spesifikke objekter (håndgripelige ting, fysiske karakteristikk, egenskaper, mental skarphet og/eller kreativitet, eller personlige erfaringer og/eller bragder).

I alle de tre tilfellene, er det en sans av personlig identitet, en sans av å være et Jeg, som er separat fra og forskjellig fra andre Jeg`er. Fra Vedantas ståsted er det en separasjonssans, som er essensen av personligheten.

For å svare på spørsmålet ditt, sier Vedanta at det er separasjonssansen som trenger å være transcendent, og ikke sansen av personlighet, i seg selv. Med andre ord, selv om assosiasjonen med kropp-sinn-sanse komplekset vil fortsette, trenger en å avta å identifisere seg selv med det. Man trenger å forstå at selv om det viser seg som noe annet, er alle former essensmessig ikke noe annet enn bevissthet, den substansløse substansen, som er *adhishthanam*, grunnessensen som støtter hele manifestasjonen.

Transcendens av egoet har helt og holdent med forståelse å gjøre.

Jiva er kommet for å bli så lenge den fysiske kroppen er i live. Det er åpenbart at så lenge som det tilsynelatende individet er i live, trenger han en kropp for å navigere på hans vei gjennom den tilsynelatende virkeligheten og utmatte prarabdha karma, karma som uttrykker seg i konteksten av det spesifikke individets inkarnasjon, som allerede er i gang. Vi kan ikke gi opp vårt fysiske verktøy.

Ahamkara er nødvendig for at det tilsynelatende individet er i stand til å fungere som et vesen inni den tilsynelatende dualistiske virkeligheten. Hvis det tilsynelatende individet ikke var utstyrt med en sans av dualitet, ville han ikke være i stand til å finne døren hvor han skal forlate sitt hus fra om morgenen. Eller være i stand til å kjøre bil eller jobbe. Og han trenger å være i stand til å skille forskjellen fra andre entiteter samt hvilken munn han skal bruke for å spise mat. I tillegg trenger du et høyt raffinert intellekt og sunn Jeg-sans for å få til en effektiv selvgranskning og skjelne mellom selvet og ikke-selv som tilrettelegger assimileringen av selv-kunnskap og å «oppnå» (realisere) den ultimate indre friheten. Ironisk sett så trenger du egenskapen til å bruke instrumentet av det tilsynelatende individuelle personen på en effektiv måte for å fjerne identifiseringen med den.

2) Er transcendens av egoet det samme som ego-døden?

Vedantalærer: Nei.

Egoet er ens sans av å være en tilsynelatende individuell person, som egentlig ikke er problemet. Lidelse oppstår bare fra omstendighetene i ens liv når man tror at den tilsynelatende personen er både virkelig og ens sanne identitet. Når du forstår at du er det hele, fullstendig, perfekt, ren og grenseløs bevissthet. Ingen tilsynelatende objekter eller erfaring kan forsterke, forsvinne eller påvirke din essensmessige natur på noen som helst måter. Da er du virkelig fri selv om du egentlig alltid har vært det i utgangspunktet før du trodde noe annet. Gjennom kropp-sinn-sanse komplekset, som utgjør den tilsynelatende personen du virker å være, vil fortsatt møte på opp- og nedsider som er karakteristikk av livets drama i konteksten av den tilsynelatende dualistiske virkeligheten. Imidlertid når erfaring av smerte og nytelse består, forsvinner lidelsen om separasjonstanken.

Selvrealisering har tross alt med å dis-identifisere deg med egoet gjennom assimilering av selvkunnskap og ikke erfaring av ego-døden.

Personlighet vs transcendens

Utdrag fra artikler i Medium – hva betyr egentlig egobegrepet og er selvutvikling egoistisk?
av Andreas Aubert

[Buzzsprout](#)

Hva betyr egentlig egobegrepet? Medium

– Er selvutvikling egoistisk? (medium.no)

Innenfor mange spirituelle retninger brukes ordet ego i en mye videre forstand enn ovenfor. Da handler egobegrepet om å være identifisert med personligheten vår i motsetning til å ha transcendert (gått utover) personligheten. Da forholder egobegrepet seg i mindre grad til om hvorvidt innholdet i personligheten er autentisk eller dysfunksjonelt/destruktivt («ego-basert»). Fra dette perspektivet kan personligheten, enten den er dysfunksjonell eller ei, sees som irrelevant og i verste fall som en barriere eller fiende.

Slike spirituelle retninger beskriver ofte ego som følger:

- *Egoet, altså personligheten, er i likhet med kroppen begrenset i tid og rom, og har derfor begrenset verdi. Formålet med livet er å realisere at vi verken er kroppen vår, tankene våre eller følelsene våre, vi er ren bevissthet. I dette perspektivet blir personligheten i beste fall en distraksjon, i verste fall en fiende vi må bekjempe.*
- *Egoet består i stor grad av tanker, følelser, minner, stemninger osv. Alt dette er primært meningsløst fyllstoff og en distraksjon fra realiseringen av vår sanne natur.*
- *Egoet er opptatt av fortid og framtid, ikke til stede her og nå.*
- *Egoet ser seg selv som isolert fra andre mennesker og omgivelsene, som om egoet har en absolutt, iboende eksistens. Dette er en illusjon.*

Slike framstillinger av ego eller personligheten er oftest veldig svart og hvitt: Enten er man til stede eller ikke, det er få nyanser eller graderinger. Om man er en overkjørende tyrann eller om man er en balansert, autentisk og omsorgsfull person vies tidvis for lite oppmerksomhet i slike tilnærminger. Begge de nevnte ytterpunktene sees gjerne som del av ego, og man er ikke «til stede», sett fra en absolutt målestokk. Det tas i alt for liten grad hensyn til om ens tanker og følelser er dysfunksjonelle og gjentakende, eller om de er autentiske, kreative og dynamiske. Derfor vil slike absolutte framstillinger av egoet eller personligheten som noe tilnærmet ensidig negativt vanligvis bidra til forvirring. Det kan også nære opp under selvhat, heller enn å gi en presis, anvendbar forståelse til mennesker som genuint ønsker å gå en utviklingsvei.

Kommentarer

I Vedanta er ikke egoet sett på som en distraksjon eller en fiende som skal bekjempes.

Vedanta er veldig opptatt over at vi må forholde oss til verden og virkelighetsordenen vi lever i, som den er. Egoet eller personen er en viktig funksjon for at vi skal lykkes med ting i livet eller være tilfreds. Vi kan ikke fjerne personligheten og ego om man skal fungere i verdenen

naturlig nok.

Selv om vi som følger Vedanta har realisert og forstått at vi ikke er kroppen, sinnet, egoet, følelsene og intellektet. Med andre ord at vi ikke er kropp-sinn-sansekomplekset, som vi bruker i denne verden til å navigere med. Og realisert at vi er det ikke-erfarende, uforanderlige, allestedsværende og ufødte vitne (bevissthet, selv, ubetinget kjærlighet og lykksalighet). Det betyr ikke at vi ser ned på egoet eller personligheten. Man skal ikke ta den betydningen av transcendens, som bokstavelig. Men mer som underforstått betydning.

Jeg forstår Aubert sin skepsis og kritisk blikk mot ikke-dualistisk Vedanta o.l. Men det er en feilaktig oppfatning. Det er mer i moderne Advaita Vedanta-kretser at de ser ned på ego, personligheten og denne verdenen (virkelighetsordenen) vi lever i. Og om han ønsker å få den feilaktige oppfatningen fjernet så kan jeg vise ham det eller at han har erkjent (realisert) det allerede 😊

Avslutning og sluttkommentarer

[Buzzsprout](#)

Visdom fra en Vedantalærer når Vedanta har kommet til oss og det føles som en stor lettelse samt at vi realiserer hvem vi og virkelighetens natur er:

«Det er ikke tilfeldig, fordi du har mottatt den største gaven som er mulig å få, som betyr å stoppe lidelse og realisere din sanne identitet, som Selvet. Du har funnet den hellige gralen. Ja, Vedanta er en radikal undervisning, og det fjerner alle dine feilaktige ideer. Den avslører løgningen som du har levd med. Egoet vil føle seg sårbar og usikker samt naken. Alt det verdenen underviser oss i er en reversering av sannheten, som om du har stått på hodet i hele ditt liv og du visste det ikke. Vedanta er på en måte tilbake til normalen, ikke en bortgang fra den. Den korrigerer reverseringen, men det er ikke lett å få egoet på lag med det første.»

Egoet føler at det må gi en del opp, men det trenger bare å gi opp lidelse. Med en gang selvkunnskap starter å jobbe på sinnet/egoet, begynner det å roe ned, fordi det forstår at Vedanta ikke har med å ødelegge egoet, men å korrigere det gjennom kunnskap. Ha medfølelse for egoet, fordi den går igjennom den svarte sjels natt. Inviter det på te og ha en prat om hvordan det ikke er om dets død, bare en endring av identitet.»

Emnet ego, selvrealisering og transcendens er noe som noen mennesker i den spirituelle og alternative jungelen har investert mye energi i. Men det er som oftest erfaringsbaserte sidene de er opptatt av. Helt til Vedanta og lignende kommer i livene deres så vil de sitte fast i søkerens fangarmer. Det vil ikke være den frigjøringen de søker etter og det er tungt å innse for egoet at det er selvkunnskap, som frigjør og ikke spesielle erfaringer.

Et sluttsitat, som sier det meste om hva Vedanta selvkunnskap holdning til erfaringer handler om:

«De dypere erfaringene man går igjennom i livet er så gode som ens kunnskap om dem.»

Kilder

Bøker:

Bhagavad Gitas Visjon – Å se på verden som en intelligent orden og leve i harmoni med den - [Bok | Bevissthetsvitenskap](#)

Bevissthetsvitenskap – Selvgransking i virkelighetens natur - [Bok | Bevissthetsvitenskap](#)

Blogger/Artikler:

Hjertets essens, det kognitive og intuisjon - [Hjertets essens, intuisjon og det kognitive \(bevissthetsvitenskap.com\)](#)

Vedisk kunnskap om transcendental kjedsomhet, tomhet og fullstendighet - [Vedisk kunnskap om transcendental kjedsomhet, tomhet og fullstendighet \(bevissthetsvitenskap.com\)](#)

Ramana Maharshi og emnet stillhet - [Ramana Maharshi og emnet stillhet \(bevissthetsvitenskap.com\)](#)

Hva er samadhi? - [Hva er Samadhi? \(bevissthetsvitenskap.com\)](#)

Difference between lower (ahamkara) and Higher Self (Atman/Brahman) - [Lesson 33 - Difference between Lower \(Ahamkara\) and Higher Self \(Atman/Brahman\) \(33\) \(yesvedanta.com\)](#)

Videoer:

[James Swartz- Your'e the Knower of the Doer - YouTube](#)

[Constant Experience of Bliss is Self Actualization, Advaita Vedanta - YouTube](#)