

7. Etterord

(Hele kapittel 7 i boka Bevissthetsvitenskap – Selvgransking av Virkelighetens Natur – 60 sider)

MENINGEN MED LIVET.....side 3

Vedanta og Reinkarnasjon.....side 3

Du er Meningen i Ditt Liv.....side 4

Du er Meningen med Livet.....side 4

Å Knekke Koden.....side 4

Livsvei - Svadharma og Meningen med Livet.....side 5

Filosofier og Meningen med Livet.....side 5

VERDEN ER PERFEKT SOM DEN ER.....side 5

Verden trenger Ingen Fiksing.....side 6

Karma yoga holdning til seg selv(individet) og verden (det totale) - Naturlig bidrag i Verden.....side 7

Objektivitet.....side 7

Å elske alt det stygge - skyggesidene i oss selv og verden - Ubetinget Kjærlighet vår essens og natur.....side 8

Selvets natur, bevissthet, er parama prema svarupa.....side 8

Det Er Ikke Noe Galt Med Verden.....side 9

Verden er perfekt som den er – noen flere tanker.....side 9

Moder Jord lider – Martyrarketype – Klima og miljø.....side 10

Vedisk holdning til teknologi og materialistisk utvikling i verden.....side 11

Ondskap og destruktive handlinger i verden.....side 11

Hvem skal en klandre for ondskap og annet som skjer i verden?.....side 11

Ondskap Er Forårsaket av Ignoranse av Det Totale Sinnet.....side 12

Healing og Intensjoner.....side 13

Sykdom og Healing - Følelser og Tanker.....side 13

Selvkunnskap er den eneste selvhealing.....side 14

Verden er bare i ditt sinn.....side 14

Kort oppsummering hvorfor Verden er perfekt som den er.....side 15

REINKARNASJON OG KARMA.....side 15

Hva er Reinkarnasjon?.....side 15

Egoet Ønsker en Garanti.....side 16

Karma.....side 17

Minner er lagret i intellektet.....side 18

Er Lidelse Forårsaket av Karma eller av Ignoranse?.....side 18

Det originale Selvet er ufødt, den dør ikke og ei heller reinkarnerer. Det er evig og bakenfor tid....side 19

Kommentarer tilslutt rundt emnet Reinkarnasjon.....side 20

HVORFOR ER DET LOGISK AT BEVISSTHET ER MIN SANNE NATUR?.....side 20

TRANSCENDENTAL KJEDSOMHET – TOMHET – TOMROM – FULLSTENDIGHET.....side 23

Transcendental kjedsomhet.....side 23

Kjedsomhet er ikke kjedelig.....side 23

Hva er kjedsomhet?.....side 24

Dyp søvn og erfaring av tomrom.....side 24

Ut-Av-Kroppen Opplevelse.....side 24

Buddhisme og ideen om tomhet.....side 25

Fullstendighet og tomhet.....side 25

Samadhi – Fravær av objekter – Dyp Søvn – Tilstedeværelse – Bevissthet/Selv.....side 26

Samadhi er ikke likestilt selvkunnskap.....side 27

Er Samadhi nyttig?.....side 28

STILLHET ER EN GOD METAFOR TIL VÅR SANNE NATUR.....side 28

Stillhet som superkraft.....side 29

Stillhet har ikke noen problemer med ignoranse.....side 29

Å sitte i stillhet.....side 30

Å granske nøye sitater og undervisning fra Ramana Maharshi om emnet Stillhet.....side 31

Stillhet mot ord.....	side 31
Direkte Erfaring av Deg er Direkte Kunnskap av Deg.....	side 32
KJÆRLIGHET OG SELVFØLELSE.....	side 33
Kjærlighet, Selvfølelse, Selvkunnskap og Vedanta.....	side 33
Symptomer av Lav Selvfølelse, en Smertefull Analyse: Ensomhet, Overdreven Aktivitet.....	side 34
Kan Ikke Motta Kjærlighet.....	side 34
Sammenligning.....	side 34
Manipulasjon og kontroll.....	side 35
Dømming og kritikk.....	side 35
Urimelig Selvkritisk, Idealisme.....	side 35
Vingling.....	side 36
Følelsemessig trang.....	side 36
Alt jeg gjør er for egenkjærlighet.....	side 36
Overdrevent sensitiv minne.....	side 37
Skyldfølelse.....	side 37
Hvordan utvikle selvtillit.....	side 37
Elsker jeg deg eller elsker jeg deg slik du får meg til å føle meg?.....	side 38
Hvem er Jeg?.....	side 38
Ikke-dualistisk kjærlighet og frihet er vår natur.....	side 39
Å elske det stygge – skyggesider.....	side 40
Bhakti - Hengivenhet - En Handling av Kjærlighet for Deg av Deg, Selvet.....	side 40
Selvfølelse – verdighet.....	side 41
Skam og lav selvfølelse.....	side 42
Å Mestre Sinnet - Karma Yoga - Korrigere Lav Selvfølelse.....	side 42
Tilgivelse er også egenkjærlighet.....	side 42
Å Ta Vare på Miljøet er En Form For Egenkjærlighet.....	side 43
Noen Spørsmål og Svar rundt emnet Bhakti - Hengivenhet – Kjærlighet.....	side 43
KJÆRLIGHET OG FORHOLD.....	side 43
Hvordan underviser en om kjærlighet i Vedanta.....	side 43
Hva er ikke-dualistisk kjærlighet.....	side 44
Vi søker ikke forhold for frihet.....	side 45
Frihet og Begjær Er Ikke Uforenlig.....	side 45
Begjæret Som Er Motsetning til Dharma Er Også Bevissthet.....	side 45
Når Ikke-Dualistisk Kjærlighet Er Kjent, Søker Vi Den Ikke.....	side 46
Et Fritt Vesen Er Alltid Alene, men Aldri Ensom.....	side 46
Ikke-Dualistisk Kjærlighet Er Belønning i Seg Selv.....	side 46
Ikke-Dualistisk kjærlighet i forhold.....	side 46
Kvalitetene Som Er Naturlig i Ikke-Dualistisk Forhold.....	side 47
1. Frihet til å være min egen person.....	side 47
2. Vennskap er grunnlaget.....	side 47
3. Fokuseret på Likhhet, Ikke Forskjeller.....	side 47
4. Forholds Dharma Er Alltid Bevart.....	side 48
5. Å Kommunisere Fra Fullstendighet.....	side 48
6. Ingen forventninger eller krav.....	side 48
7. Fysisk tilstedeværelse er ikke nødvendig.....	side 48
8. Kjærlighet Er en Hengiven Holdning av Tjeneste.....	side 48
9. Objektivitet mot resultater.....	side 48
Hvordan Bli Fri, i et Dualistisk Forhold.....	side 49
Behov tiltrekker.....	side 49
Avsluttete forhold.....	side 50
Råd for Å Søke Etter et Bra Forhold.....	side 50
Ikke-dualistisk Kjærlighet og Menneskelig Kjærlighet.....	side 51
Sex og forhold.....	side 51
Å Se Bakken for Hvorfor En Røyker Cannabis Sativa for eksempel og fråtser i Porno.....	side 51
Sex-og-Forhold Vasana (Programmering, tendenser, vaner).....	side 52

Det lange svaret på sexlivet.....	side 53
Kulturelle og religiøse vaner.....	side 54
Krigen mellom kjønnene.....	side 54
Yogaens ståsted.....	side 54
Er Seksuell Sublimasjon en Kvalifikasjon for Moksa?.....	side 54
Opprinnelsen av begjæret.....	side 55
Gi avkall på.....	side 55
Karma Yoga.....	side 55
Utroskap og flere sexpartnere.....	side 55
Tantra.....	side 56
Det sunne synet på sex.....	side 56
Noen Spørsmål og Svar rundt emnet Kjærlighet og Forhold.....	side 56
ALT ER EN DRØM.....	side 57
Overlapping.....	side 57
David Lynch, drømmer og kreativitet.....	side 58
Er livet virkelig en drøm?.....	side 58
Drømmer, fantasier, det totale sinnet, individet.....	side 58
Avsluttende kommentarer	side 59

Meningen med Livet

Dette er noen av de store eksistensielle og dype spørsmålene i livet: Hvem er jeg? Hva er virkelighet? Og ikke minst hva er meningen med livet? Finnes det en mening? En vil få utallige svar på om det finnes en mening med livet og hva det inkluderer. Det er som med alt i livet at en vil undersøke og granske selv. Det er ikke noe en skal tro blindt på. Det er iallfall Vedantas holdning. Når en vet hvem man er, vet man også hva meningen med livet er. Det henger sammen.

Noen tror livet er en meningsløs reise og at vi kommer ut av ingenting. Andre mener at det finnes en mening bak alt det vi erfarer og ser i verden. Det er de som tror at det er et spørsmål man aldri får svar på og liker å se på det som et mysterium. Oppnå lykke, opplysthet, bli foreldre og skape familie m.m. er også andre svar en får.

Vedantametodikken er ikke bare en akademisk eller intellektuell øvelse. Det er en dynamisk tradisjonell undervisning som involverer studenter/ deltakerne på en slik måte at den gir innblikk i virkelighetens natur.

Den eneste meningen med livet er å oppdage din sanne natur som bevissthet. Hvis frihet eller moksa, er en del av individet sin karma og hvis individet er kvalifisert og har forstått at objektene er tomme, da kommer Vedanta til individet. Det er derfor kvalifikasjoner er så viktig for Vedanta; Det krever et modent sinn til å assimilere kunnskapen. Vedanta er det fullstendige kunnskapsmiddelet tilgjengelig til å fjerne ignoransen av din sanne natur og til å frigjøre deg fra personen. Men, sinnet må først bli renset for å ta imot kunnskapen.

Vedanta og Reinkarnasjon

Egoet identifiserer seg med kroppen og sinnet og som frykter døden fordi det tror at livet slutter med døden av kroppen-sinnet. Denne erklæringen fra deg er totalt dualistisk, Vedanta tror ikke på noe. Det er en bevissthetsvitenskap, som er basert på ren logikk og har ingen trossystemer. Trossystemer kan bli motsagt eller endret på. Vedanta eller selvkunnskap er det som ikke kan bli negert (fjernet), ulikt annen kunnskap. Den endrer seg aldri fordi den er ikke basert på noen sine meninger eller trossystemer. Vedanta er et uavhengig kunnskapsmiddel for bevissthet.

Den eneste sanne meningen med livet er å oppdage din sanne natur som bevissthet, som betyr at du er fri av kroppen og sinnet, fordi de er objekter kjent av deg. Når du er fri vet du at du aldri kan dø, fordi du er hva som forårsaker den tilsynelatende virkeligheten (kropp-sinn og verden, eller livet) selv om du som bevissthet alltid er fri av den tilsynelatende virkeligheten, som gull er fri av ringen, leiren er fri fra krukken, vannet er fri fra havet og bølgen. Ingenting eksisterer uten deg og hvordan kan det bli en

annen mening til noe uten deg?

Du er Meningen i Ditt Liv

Det store oppslaget er nettopp ønsket om å bli anerkjent og elsket fordi du elsker ikke deg selv nok. Du tror at ditt liv vil bli meningsfylt hvis du blir lagt merke til og husket, slik at du jobber hardt med å hjelpe mennesker og prøver å gjøre en forskjell. Det er fordi du ikke føler at du, det vil si eksistens/ bevissthet, er årsaken til alt. Det er på grunn av deg at livet er meningsfylt. Du ER meningen. Du er hensikten. Men når du identifiserer deg med din begrensede refleksjon i ditt bevissthetspeil, blir du en meningsløs, begrenset, livløs tanke, en person du forestiller deg er bevisst.

Alle handlingene er beregnet til å gjøre deg meningsfull i andres sinn, men de andre som du vil skal validere seg er bare livløse tanker det også. Det er ingen tilfredsstillende, bare frustrasjon. Du kan ikke få blod ut av en nepe. Når vi diskuterer forhold, er ståstedet ditt at forholdene alltid er betydningsfulle bare fordi du tror de vil levere oppmerksomhet, med andre ord kjærlighet. Så lenge personen er virkelig og du tror at du er personen, trenger du å meditere på faktumet at det bare er et objekt av individet sin hengivenhet, selvet. Det er for selvets skyld at personen elsker og ønsker å bli elsket. Det er det samme for alle. Selvet er deg, eksistens/ bevissthet. Det betyr at du, eksistens/ bevissthet, er innholdet, meningen, hensikten av alt.

Det er ikke noe «andre» involvert. «Andre» er bare tanken av «andre», laget av maya (upersonlig skapelse - Det Totale Sinnet) som reduserer æren for at du er inni en liten vasana (programmering, tendenser, vaner) - bunt og forårsaker deg til å jakte etter din hale. Ingen andre enn deg selv kan validere deg.

Det å være bevissthet betyr at du er hel og fullstendig og det bare er deg. Hvis du er hel og fullstendig, vil ikke kjærligheten av den tilsynelatende andre tillegge kjærligheten, som du er. Hvis du gir kjærlighet for å motta kjærlighet, har du ikke forstått det enkle faktum at du er kjærlighet. Å prøve å få det du allerede har er frustrerende. Du gir kjærlighet, fordi det er din natur, men kjærlighet er belønning i seg selv. Den trenger ikke å bli elsket.

Når du kontakter mennesker, bryr de seg i øyeblikket når du viser deg som en tanke i deres bevissthet, og hvis du er oppmerksom på dem vil de bry seg helt til du skifter oppmerksomheten et annet sted, hvor de beveger seg til neste tanken som dukker opp inni deres bevissthet, og du opphører å eksistere for dem. Det er en trist historie for en behovstrengende person, men hvis du ser oppsiden, betyr det at du er fri til å elske deg selv. Dyd er dens egen belønning.

Du er Meningen med Livet

Dette er synet på livet fra selvet. Du erfarer livet som det er, minus de magiske, lykkelige projeksjoner av ditt spirituelle ego. Dette er et veldig viktig øyeblikk i ditt spirituelle liv, men ditt ego tolker det uriktig. Hvis du vender din oppmerksomhet til observatøren, den som ser denne nøytrale sinnstilstanden, vil du finne fullstendigheten, lykken som du søker, definitivt. Tiru (India) er ikke noe spesielt. Det er bare et symbol for deg av dine spirituelle forhåpninger (drømmer). Denne erfaringen er ment å snu din oppmerksomhet til selvet, den som ser. Det, deg, er magien, lykken, fullstendigheten. Ikke bare gå inn i tomrommet. Det er ikke riktig måte å tolke hva som har skjedd. Du kan kaste bort tid på å klage på tapet av meningen av dine spirituelle symboler. Du er meningen, og ikke Tiru. Kontempler på dette forsiktig.

Å Knekke Koden

Jeg tror du er ganske nærme å knekke koden. Den gode nyheten er at du har klart å praktisere den første granskingshalvdelen, å negere (gi avkall på) objektene som viser seg i deg. Den dårlige nyheten er at du tolker negeringen av objektene uriktig. Inntil nå har alle ting vært det som har gitt deg mening, men gransking, anvendelse av selvkunnskap, avslører at alle objekter er blottet for iboende mening. Behovet for meningen fortsetter. Hvor skal en søke nå?

Den andre granskingshalvdelen involverer å vende din oppmerksomhet fra objektene til deg, den som

kjenner til objektene. Objektene er ikke deg. Du er den som kjenner til dem. Det er deg, den som kjenner til, som er meningen med livet. Når du holder på din oppmerksomhet på deg, ser bort fra objektene, og forvirringen er også et objekt du kan fjerne som ikke deg, vil du oppdage at du er fullstendighet i seg selv.

Hvis dette viser seg å være altfor subtilt, foreslår jeg at du tar pause fra selvgranskning for en stund. Gjør noe annet helt til forvirringen avtar. Kanskje du er altfor besatt med den. Noen ganger når du tar steg tilbake, vil det gi mening.

Refleksjonen er et speil. Den er ikke virkelig. Ingenting har noensinne skjedd. Hvis du vet dette uten tvil, er det ingen grunn til å bli plaget mer, fordi det betyr at du forstår meningen med livet.

Livsvei - Svadharma og Meningen med Livet

På mithya (virkelighetsorden av dualitet avhengig av bevissthet for å eksistere) nivå er spørsmål om meningen og hensikten løst av forståelse av dharmanaturen. Jeg tenker på dharma som innebygget universell kode. Denne hensikt/ mening er bygget inn i Skapelsens byggesteiner og i hvert eneste vesen i dets innerste essens. Å aktualisere dette betyr å følge din natur ifølge din svadharma (livsvei) og derfor bidra til Skapelsen. Det er også til hjelp å forstå at Det Totale Sinnet styrer dharma (fysiske lover, karma lover, universelle etiske og moralske verdier). Å være på linje med dharma er å være på linje med Det Totale Sinnet. Som individer er det eneste vi egentlig har å bekymre oss for. Hvis vi gjør vår del, vil Det Totale Sinnet ta seg av resten. Derfor er hva som er foran oss, uansett hvilken dharma som påkaller oss, vår mening og hensikt.

Hvis ditt spørsmål relaterer seg til Skapelsens mening i seg selv, er det vanskeligere å svare. Det er ikke lett (eller i det hele tatt mulig) å finne ut hva meningen av en drøm når man er inni drømmen. Hvorfor drømmer sinnet? Hvorfor skaper Det Totale Sinnet (en kraft i bevissthet) tilsynelatende denne verden av form? Det eneste jeg kan svare, er hvorfor ikke? Det er sinnets natur å drømme og det er Det Totale Sinnets natur i å skape. Skriftene sier at den ultimate meningen med livet er frigjøring gjennom selvrealisering. For granskeren er meningen med livet å vekke opp fra separasjonsdrømmen og ha kjennskap til hvem vi er: Som alt gjennomtrengende bevissthet hvor verden viser seg i og forsvinner som tanker i sinnet.

Filosofier og Meningen med Livet

Filosofi, som religion og vitenskap er basert på et forsøk av egoet til å tolke verden vi lever i. Det er antakelser og meninger, kommet til gjennom pregete filtre av individuelle sinn, og er derfor underlagt feil. Selv om filosofi er studier av kunnskap, verdier og meningen med livet, skiller den ikke mellom bevissthet (hva som egentlig er virkelig) og sinnet (hva som er tilsynelatende virkelig). Filosofi tar sinnet for å være virkelig og bevissthet til å være noe vi har istedenfor det vi er. Med andre ord, objektiviserer filosofi bevissthet. Som et kunnskapsmiddel, er filosofi begrenset til persepsjon og konklusjoner, midler som ikke gjelder bevissthet, som ikke er et persepsjonsobjekt og kan dermed ikke bli objektivisert.

I min korte forståelse: Rene Descartes, 17-18 århundre, faren av moderne filosofi og dualistiske tankegang, sammen med Bacon og Newton fremhevet de fornuft og individualitet istedenfor monotisme, og så Gud og naturen som ett, som beveget seg til en mer vitenskapelig forståelse. Senere guidet av Jean- Jaques Rousseau, innledet det en tidsalder av vitenskapelig materialisme støttet av Darwin, som ble et dominerende paradigme som vi har i dag. De byttet ut en dogma for en annen og nå er vitenskap og religion to dogmer som bjeffer på hverandre ustanselig.

Det spiller ingen rolle. Poenget er at Sarte og Descartes, sammen med mange andre store sinn, hadde ingen kunnskap om selvet og ingen kunnskapsmiddel, selv om de var briljante og hadde innflytelse. De bommet på hovedpunktet: At den som kjenner til den som tenker, det ikke-erfarende vitne, bevissthet.

VERDEN ER PERFEKT SOM DEN ER

Når Vedanta sier at verden er perfekt som den er, betyr det at vi ikke kan være noe annet enn hva den er. Hvis verden kunne være annerledes, å anta at Maya (skapelses) tanken var at det ikke tjente bevissthet, ville det skape verden til et annet sted. Men den gjør ikke det. Det må være en god grunn for lidelse, og det er helt klart det som motiverer ens jakt til forståelse og selvgransking.

Vi har en tro på at det er noe galt med oss og verden og har behov for å fikse på noe der ute eller hos seg selv. Det er bare en tro og ikke din sanne natur. Å følge sin natur er jo individuelt hva man skal gjøre siden man er programmert ulikt - har ulike programmer, tendenser, vaner og så videre. Dette er et viktig element i psykologien Vedanta prater om at det er ingenting å fikse på. Det kan virke provoserende for mange som tror det er noe å gjøre, fikse på i verden eller hos seg selv. Ha tillit til at ting skjer som det skjer uavhengig om det er noe vi tolker som positivt og negativt. Hva ønsker vi? Et fredfullt sinn. Og ha det bra med oss selv. Unngå lidelse, usikkerhet og føle at en må gjøre noe for å være bra - dyder. Tilslutt har vi bare et valgløst mål: Frigjøring eller moksa som Vedanta prater om. Vi realiserer og forstår hvem vi er og vår rolle i verden:

«Du er god nok som du er - ingenting å fikse på - da er du virkelig fri. Perfekt tilfredsstillende. ingenting å heale - ingenting å fikse - deg selv, andre eller verden. Det er ikke noe galt med deg. Du er perfekt som du er. Verden er perfekt som den er.»

Når vi realiserer at vi er fullstendighet - fullkommenhet - vår sanne natur, vil vi ikke som regel ha trang til å fikse på noe i seg selv eller andre. Det betyr ikke at en ikke vil utvikle sinnet sitt eller forståelse i ulike temaer man er opptatt av i verden. Vedanta er opptatt av å fjerne ignoranse og lidelse. Da trenger en å gå innover - vende sinnet innover enn utenfor. Vi er preget av våre vasanaer (programmer, tendenser, vaner osv.). Vår holdning til oss selv preger også vår holdning til verden og andre mennesker.

Hvorfor er det vanskelig å akseptere at du og verden er perfekt som den er? Vi slutter ikke å bidra når vi har denne holdningen som nevnt om at alt er perfekt som det er, men vi er mer i harmoni med oss selv, vår livsvei og sanne natur og verden. Finnes det bedre realisering og erkjennelse av å ha kjennskap til hvem vi er og hvordan forholde oss i harmoni med oss selv, det totale og verden?

Magasinet Visjon 3-2019 nevnes noe veldig vesentlig i en artikkel om Giita Rani og hennes liv.

«Møtet bidro til at Giitas indre kritiker dukket frem fra skyggene. Følelsen av å være ivaretatt av livet forsvant brått og brutalt. Det samme gjorde musikken. Først nå, flere år senere, har Giita begynt å komme seg:

- Selv om jeg har vært i en selvkritisk tid, har det vært som om jeg har trengt å nå bunnen for å få tak i noe der. Bli mer jordnær kanskje, undrer Giita, som innser at hun før dette nok hadde en underliggende motstand mot verden slik den er.

- Kanskje søkte jeg det spirituelle som en del av ønsket om en bedre og vakrere verden. Men gjennom å miste vingene mine har jeg funnet ut at jeg har enda mer kjærlighet for verden – sånn som den faktisk er.»

Verden Trenger Ingen Fiksing

Bhagavad Gita, en av de tre steinpilarene av Vedantaundervisningene, kanskje den viktigste, kommer med en viktig uttalelse. Den sier at det å gjøre plikten til en annen er farefullt; det er bedre å gjøre en tredjeklasses jobb hvor du passer på deg selv enn en førsteklasses jobb ved å passe på andre. Alle vil se bra ut i samfunnets øyne og samfunnet definerer dyd som å gjøre en forskjell. Det er en varm og tåkete ide, som ofte fører til skade så langt den lett overfører til forfengelige forsøk på å kontrollere og manipulere livene av andre ifølge din ide av hva som er bra for dem. De fleste av oss er undervist om at det er nobelt å ofre for andre. Men siden andre følger deres egne natur uavhengig av våre ønsker når alt kommer til alt, er det rart at vi føler oss frustrert, sint og bitter?

Det er kanskje nytt for deg, men vi er ikke her for å redde verden. Verden er perfekt som den er. Det gode og det onde tjener bevissthet perfekt. Når du forstår det store bildet (helheten) vil du roe ned og passe ordentlig på deg selv. Men når du har en spesiell forfengelighet at du vet best, som egentlig er

født ut av sansen av underlegenhet og opplever deg selv å hjelpe noen andre, gjør du egentlig ingen tjeneste, fordi du skaper en avhengig person. Nummer en spirituell verdi er selvstendighet. Hvis du gjør tenkingen for andre og passer på deres liv, vil de ikke utvikle seg. Det betyr ikke at berettigete og sporadiske krav om å hjelpe ikke burde bli gledelig respondert på eller at det ikke er plikten av foreldrene å forme livene til deres barn med kjærlighet og gode verdier. Imidlertid, i konteksten av jakten på frigjøring, burde du ideelt sett unngå forhold som krever kontinuerlig tjeneste, hvis ikke det er din natur å tjene.

De sier at livet imiterer kunst. Såpeoperaene er et godt eksempel av svadharma (livsvei) problem, fordi det glorifiserer nesten hver dårlige verdi kjent av mennesker, spesielt manipulasjon. Ofrene er grunnleggende umodne, ikke særlig kloke mennesker og bedragere er å gjøre noe godt fra helvete. Imens de dolker ofrene i ryggen med sleske smil og varmt omfavner at de hevder det er til det beste for ofrene. «Jeg har sex med din kone og bedrar deg i forretning, fordi jeg elsker deg så mye. Du kan ikke se det, fordi du er så dum. Beskjeden er åpenbar: pass på deg selv, hvis du ikke jobber med dine egne ting, vil du aldri få frihet.

Karma yoga holdning til seg selv (individet) og verden (det totale) - Naturlig bidrag i Verden

Som selvet er du ubetinget kjærlighet, og det er ingen separasjon mellom deg og den tilsynelatende virkelighet, alt er perfekt fordi det er bare deg. Det er ikke noe behov for noen erfaringer, meditasjon eller på en annen måte. Du er meditasjon. Du er Forskjellen. Som individet, opplyst eller ikke, er det en del av karma yoga praksisen å bidra til Feltet (verden). Karma yoga er å handle med takknemlighet og det å sette pris på denne fantastiske skapelsen og alt er gitt til deg, en gjensidig holdning. Å prøve å endre verden er nyttesløst, fordi Det Totale Sinnet alene styrer alle objektene og tar vare på Det Totale (verden) på en perfekt måte.

Meditasjon er bare effektivt hvis en forplikter seg til karma yoga, å overgi resultatene til Det Totale Sinnet, Feltet, Livet. Meditasjon vil ikke endre verden eller deg selv som et individ, men fordelene er sattva, fredfull sinn, og erfare din sanne natur, som er veldig fordelaktig til deg, til selvgransking og til helheten.

Du blir en som bidrar til livet. Det gjør en forskjell for din verden at dess mer fredfull du er, dess mer sattva (klarhet) bidrar du til Livet. Men hele poenget med meditasjon er å forberede sinnet til selvgransking, det er det hele. Meditasjon vil ikke fjerne ignoranse, bare selvkunnskap kan gjøre det.

Det Totale Sinn er ikke særlig glad i do-gooders - de som vil redde verden fordi de tror verden er problemet og trenger å fikses, men det er fordi de blant annet tror de vet «mer» enn det Totale Sinnet. Det Totale Sinnet (Makrokosmisk Sinn) vet best. Er allvitende og vi bør respektere det. Vi kan hjelpe til utifra vår livsvei og det som passer for oss. Vi vil gjerne bidra i verden og har medfølelse for alles erfaringer på godt og vondt, men det er endel fallgruver her for spirituelle. Mange her som tror verden skal reddes, fikses og så videre. Verden er perfekt som den er - er en holdning til verden og at vi ikke har kontroll på resultater i verden. Det er ikke opp til oss til syvende og sist. Det Totale Sinnet har det siste avgjørende ord i alle sammenhenger. Det er også ulike karma - individuelle, kollektive (nasjoner) og andre ting å ta hensyn til her som vi ikke har kontroll over eller har helt oversikt over.

Objektivitet

Denne ideen om å forbedre verden, som en motivasjon for å gjøre noe er ikke en god en og virker sjelden. Det er fordi den grunnleggende forutsetningen om at det er noe galt med verden på den måten den er (og det er ikke noe galt), som har en underforstått betydning om at den er virkelig, som den ikke er. Når det Totale Sinnet vil ha fjernet mer ignoranse, vil det skje. Det er ikke noe galt med ignoranse eller dualitet; Den er vakker og veldig intelligent. Ignoranse har ingen begynnelse og uendelig på det makrokosmiske nivået; den vil alltid være det, fordi bevissthet er evig. Det er fordi ignoranse er en kraft, som eksisterer i bevissthet ellers ville det ikke være grenseløs.

Vi, individer, har ingen kontroll over resultatene, hvis du ønsker et mer positivt bidrag ved å hjelpe på en måte, så gjør det. Men det er en utaknemlig oppgave, og la ditt bidrag være i tjenestegjering uten

en tanke på å endre ting eller gjøre dem bedre eller annerledes. Vi må alltid undersøke våre motiver for å gjøre noe: se om det er for å føle deg bedre, overlegen eller til å gi deg en mening i livet. «Do-Gooders», som har en tendens til å ønske en bedre og annerledes verden enn den er, istedenfor å akseptere den, har ofte gjemte agenda. Mange har lav selvfølelse, og det å hjelpe er en måte å føle seg bedre med om seg selv. Handle for å hjelpe fordi det er en din natur til å gjøre det eller fordi du kan, med karma yoga ånd, og la resultatene være opp til Det Totale Sinnet. Du kan ikke slå systemet. Karma yoga er den eneste måten til fred. Vi ønsker alle at verden er et bedre sted, men den er hva den er.

Noen mennesker responderer til denne kunnskapen ved å si «hvis en ikke kan endre noe fordi det ikke er virkelig, og det er perfekt på den måten det er, hvorfor bry seg om å hjelpe noen? Men Vedanta sier hvorfor ikke hjelpe om alt er perfekt. Din hjelp er også perfekt. Hvis det er i din natur å hjelpe, vil du hjelpe. Hvis ikke, ikke. Hvis det er i din natur noen ganger å hjelpe og noen ganger ikke, er det slik Det Totale Sinnet har skapt deg. «Do Gooders», de som vil gjøre det godt, som vi kaller dem for, er ikke populær hos Det Totale Sinnet. Det er fordi denne type sinn tror vanligvis at det vet bedre og drar av sted for å redde verden eller mennesker. Det er ingen god motivasjon for å gjøre noe til å hjelpe, fordi du antar at du vet mer enn hva Det Totale Sinnet gjør i å levere karma.

Å elske alt det stygge - skyggesidene i oss selv og verden - Ubetinget Kjærlighet vår essens og natur

Det er ikke noe galt med den personen du er - aksepter alt ved deg, positivt og negativt. Det er ikke du som har skapt det. Vær takknemlig for det du tar imot som gave - uansett hva det er ifm. handling. Du er perfekt som du er - verden er perfekt som det er. Ingenting å endre på. Akseptere det - liker eller ikke liker.

Når vi elsker alt det stygge i oss - det negative og alle skyggesider er også deg selv, så aksepterer vi fullt ut at vi er den vi er. Vi er modne og objektive. Klare til å lytte til mer kunnskap om hvem vi er og hvordan vi takler og tolker livets handlinger. Det er uhyre vanskelig å elske det stygge i oss - det som vi undertrykker eller ikke ønsker å vise. Fullt forståelig.

Når vi aksepterer hvem vi er - alle vår sider så er det ikke mer å gjøre. Men heller hvordan vår holdning er til livet og dets opplevelser.

En kan lett demonisere verden og si at det er noe galt med verden. Men den er perfekt som den er og det å akseptere at Donald Trump er den han er, er ikke lett. Å demonisere verden er lett når man skylder på regjering, samfunnet, mennesker med makt og lager fantasier om konspirasjoner som florerer på nettet. Det er ikke lett å elske sine skyggesider og det får en jo se til gagns når en observerer Donald Trump og andre i media. Men hva med dine skyggesider? Elsker du dem for det de er? Alt skjer jo i sinnet vårt og det er egentlig ikke noe «utenfor» oss. Jeg har stor sans for måten David Lynch viser oss vakre og stygge sider i sine filmer, og ikke minst i tv-serien Twin Peaks. Det er genialt og brilliant laget. Så mye subtile elementer i hvert bilde og hendelse.

Selvets natur, bevissthet er *parama prema svarupa*.

Parama betyr grenseløs, svarupa betyr natur og prema er kjærligheten som gjør kjærlighet mulig. Det er naturen av bevissthet. I dens tilstedeværelse blir spirituell kjærlighet til. Imidlertid er spirituell kjærlighet, uansett hvor ren den er, dualistisk, en transaksjon mellom et subjekt og et objekt, kjærlighetsfølelse, for eksempel. Når jeg vet at jeg er bevissthet, er Jeg prema, grenseløs kjærlighet. Denne kjærligheten er kunnskap fordi bevissthet er intelligent. Prema er bare kjent når handleren har blitt negert (gitt avkall på) av selvkunnskap.

Hva er det siste trinnet av ikke-dualistisk kjærlighet? Det forklarer for å realisere ikke-dualistisk kjærlighet, som er den høyeste form for kjærlighet, må en omfavne og akseptere de stygge og smertefulle delene av livet. Denne høyeste form for Kjærlighet er varig, ugradert, ikke-erfaringsbasert og er selve min natur, kan bare bli oppdaget eller krevd gjennom et passende kunnskapsmiddel. Dette

passende kunnskapsmiddel er ikke-dualistisk tradisjonell Vedanta.

Det Er Ikke Noe Galt Med Verden

Å uttrykke en del hat mot ledere som f.eks. George Bush jr. eller Donald Trump er og har vært vanlig. Det er ikke lurt å ta nyheter så personlig. Media er besatt av penger og den vet at konflikter selger. Den vet at Amerika er frykt-besatt og nyter det når en føler en mulighet til å føle sinne og rettferdighet, den serverer hva folket ønsker seg.

Men for hver negative historie finnes det tusenvis av positive historier som aldri blir trykket. For det andre er universet stort nok til å inneholde små konflikter som er der uten å bli helt ut av balanse. Det skjer en del mirakler rundt oss og hvis du ser ned på verden fra der du er vil du legge merke til hvor vakker og ordentlig den er, både mennesker og natur. Alt er forbundet til alt annet og jobber med hensikt. Konflikten som media skaper et stort nummer av er egentlig en del av den Universelle Orden, og ikke omvendt.

Hvis du føler at verden er et rot og det opprører deg, er den eneste måten å gjøre en forskjell på å ha en positiv holdning, som også er i tråd med karma yogaholdning: Å se verden som halv-fullt glass og ikke halv tomt. En optimistisk holdning. Å bli opprørt fordi verden er opprørt øker bare uroen i verden. Mennesker du kjemper mot vil bare nekte å endre seg. Det er ikke noe vits i å bekymre seg om det store bildet om du ikke er en av dem som virkelig kan påvirke hendelser. Men en liten person kan skape en fredfull, kjærlig vibrasjon og spre det til alle han eller hun berører.

Det er også viktig å forstå at alt her, inkludert konflikter tjener en høyere hensikt, slik at når en person erfarer konflikt vil han eller hun omsider begynne å granske, å se hva årsaken er og det vil omsider lede til selvundersøkelse og etter hvert en slags selvkorrigerende.

Å meditere kan være lurt på grunn av dine subjektive konflikter, slik at denne lidelsen du kjenner på vil ha et positivt resultat. Å gjøre det for passende grunner, fordi du er problemet. Verden er bra som den er.

Verden er perfekt som den er – noen flere tanker

Å gjøre en forskjell er det veldig mange som er opptatt av. Vedanta sier at en bør stoppe å gjøre en forskjell, fordi du prøver å fikse på verden, deg selv og andre mennesker. Fordi det er ikke noe galt med deg selv eller verden. Det er ikke noe galt med den personen du tror du er. Du er verken en dårlig eller god person. Du er en person. Du har ikke skapt denne personen. Du er ikke ansvarlig for dette. Du er ansvarlig for å akseptere denne personen. Det er alt du kan gjøre.

Den personen du liker eller misliker er gitt deg. Det er et problem når man ikke liker den personen man er. Svadharma (min natur) betyr at jeg har akseptert den personen jeg er. I den spirituelle verden snakker en om å overskride eller ødelegge den personen. Du må dra til en høyere tilstand og stoppe å tenke. De sier at denne personen er ditt problem. Flere guruer eller spirituelle ledere som tjener en del penger på denne tanken om at det er noe galt med deg. Vedanta sier det motsatte: Det er ikke noe galt med deg og den personen du er gitt. Problemet er at du ikke liker den eller ikke.

Hva er poenget med å like eller mislike personen. Det har ikke noe med den vi egentlig er. Jeg har ikke valgt denne personen med sine kvaliteter. Jeg kan bare akseptere den. Det er hva svadharma min natur er. En objektiv, klar og moden holdning. Å akseptere meg selv, som den personen jeg viser meg som i verden er også kjærlighet. Det er også en forståelse over at jeg har ikke skapt denne personen.

Svadharma betyr ikke å være spirituell, hellig, være god eller følge et spesielt ideal. Men følge det som er din natur og livsvei. Alt er bra som det er hele tiden. Det er holdningen til svadharma din natur. De gode tingene er bra og de dårlige tingene er bra. Alt har med holdning å gjøre og aksept. Det er slik Vedanta underviser oss i å gjøre oss upersonlige og objektive i våre observasjoner av det som skjer i kropp og sinn.

Moder Jord lider – Martyrarketype – Klima og miljø

Folk har ulike roller og egenskaper når de kommer inn i verden og det de har med seg i sin bagasje. Og de utvikler seg på den måten de naturlig skal utifra de valg og holdninger til erfaringer de har.

Media fanger ikke opp alt det positive som skjer i kulissene og det er vel det også som er poenget her fra min side. Om man har behov eller tro på at en skal føle seg dårlig eller erfarer at en lider pga. klimaproblemer, utfordringer og krise så gjør en det, men vi lever her for å gi slipp på å være bundet til lidelser og ting i verden.

Et medfølende menneske trenger ikke å lide over slike ting som skjer, men heller bruke energi og engasjement til det de er ment å gjøre eller velger å gjøre utifra der de er. Å være miljøvennlig, medfølende og følge sin livsvei trenger ikke å være preget av lidelser eller måtte være bundet av dem som erfarer det. Det har også med å respektere at verden er sånn som den er - perfekt som den er og vi imøtekommer den som den er, på godt og vondt.

«Jeg ser frem til den dagen vi alle/et solid flertall våger/tåler å stå i alvoret. Først da kan vi virkelig slippe positiviteten frem og la den forme fremtiden, som seg hør og bør.»

- Baksiden av den gode intensjonen her er at man må fikse på verden eller at det er noe galt med den. Verden er perfekt som den er - du er perfekt som du er - jeg er perfekt som jeg er - betyr at vi aksepterer at verden og jeg som person er slik. Jeg ønsker ikke at andre skal lide eller kjenne på det selv når det er krise, men om man har en modenhet (medfølelse og generøs holdning) så vil man ønske å bidra være helt naturlig. Jeg er uenig i den holdningen du har, men respekterer den fullt ut fordi det er riktig for deg, men ikke for meg. Jeg har en annen type rolle og andre har sin rolle. Det er viktig ikke å gå i fellen og tror at det egentlig er noe galt med verden. Det har det aldri vært, fordi vi lar oss binde for mye av det som skjer istedenfor å trekke mer objektivt tilbake. Man mister ikke den medfølende og generøse siden.

En annen bakdel er at det kan høres ut som en ønsketenkning fra din side ifm. det som skjer og skal skje. Mens andre igjen har en annen oppfatning og holdning til det.

Det er mye usynlige resultater og strøm av ting som skjer i verdenen, som ingen av oss har kontroll over og en kan drukne for mye i egne følelser og dermed kan en lett miste objektiviteten. Å være for personlig involvert i noe - altfor emosjonelt preget - tapper oss for energi og vil aldri være bra på lang sikt mentalt, emosjonelt eller fysisk. Det er jo egentlig naturlig. Jeg tror ikke han som skrev artikkelen ikke vil at andre skal føle noe eller undertrykke det de føler. Men det blir mye subjektivitet i dette om man lar seg rive for emosjonelt og subjektivt.

Det er også en form for flukt å tro at en må lide på grunn av det som «skjer». Folk er forskjellig og har forskjellig måte å oppfatte det som skjer på. En har ikke det store bildet i puslespillet Jorden og gjør det beste ut av der man er. Å prakke på at andre bør lide over det som skjer løser heller ikke noe problemer, men folk får erfaringer på ulike måter ut ifra det de trenger og ikke nødvendigvis.

Å være avhengig av binding til lidelser har en bakside i dette med at en skal følge idealer og ikke seg selv og sin livsvei. Moder Jord er et konsept og en ide om en personlig kollektiv mor, men det er umanifesterte - makrokosmisk kausale og er upersonlig. Og ikke noe som blir berørt av noe som skjer på Jorden eller i Universet. Det er sjamanistiske og urfolk-spiritualitet, som når en undersøker og gransker nøye så er det symboler laget for å tilfredsstille og vedlikeholde et ideal om å lide. At hele planeten lider. Men sånn er det ikke. All materie er livløs når man gransker alle lag i skapelsen eller

manifestasjonen. Vi står da igjen med Selv/ Bevissthet, Eksistens som tilrettelegger muligheter for liv på Jorden f.eks. Se på edderkoppene (upersonlig skaper) som skaper et vev og er ikke berørt av det vevet (skapelse og manifestasjon). Lidelse er bare en tanke og ide i sinnet. Det er tilsynelatende virkelig. Noe som ikke er vår natur.

En arketype for denne lidende personen og lidende moder Jord er martyr-arketypen. Det er å følge et spesielt ideal som Jesus, Moder Theresa eller lignende. Å redde verden er jo en vanlig holdning da og at det er noe galt med den.

Greta Thunberg er en frisk pust og det er gode intensjoner i hennes miljøkamp. Ingen tvil om det og det vil treffe noen som trenger det, men det er også bakside ved slik holdning og mentalitet som hun f.eks. kommer med. Det er noe fallgruver her.

Jeg har ikke behov for å lide og måtte lide pga. dette, fordi det er slik jeg er skrudd sammen. Fordi jeg ønsker at folk og meg selv skal løsrive oss fra lidelser på ulike måter. Men jeg har stort ønske om å bidra der jeg kan ifm. å være miljøvennlig og medfølende menneske. Å kjenne på mye smerte og lidelse i livet gir en vekstmuligheter - det er det ingen tvil om, men er det meningen at man skal holde på dem til evig tid i livet? Nei, ikke fra mitt ståsted. Det handler også om å «komme seg videre» når man er klar for det. Og alle har ulike roller å spille.

Vedisk holdning til teknologi og materialistisk utvikling i verden

Vedaene har ikke noe imot materialistisk utvikling. Vedaene forbanner ikke fjernsyn. Vedaene forbanner ikke datamaskiner, oppdagelsen av biler og oppdagelsen av raketter og alt som har med materialistisk utvikling. Som en spirituell søker, trenger jeg ikke å fordømme dem: De er alle gaver av Det Totale Sinnet. Faktum er at vi også bruker dem. Jeg hørte at Maharshi Mahesh Yogi har en vedisk kanal. Hvorfor kritiserer vi vitenskap? Veda er ikke imot noe vitenskap, på den andre siden sier vi velkommen og vi kan ha klasser som en data/ internett klasse. I regnfull sesong, trenger du ikke å komme og du kan sitte hjemme og lytte i fritiden. Hvorfor skulle jeg kritisere data, eller noe i det hele tatt?

Hva Vedaene sier er at hvis du bare er forpliktet til en materiell utvikling og hvis du ikke parallelt bringer med deg spirituell vekst også, kan den samme materialismen bli dødelig. Fordi hvert menneske er en blanding av materie (anatma) og ånd (atma, selvet, bevissthet). Vekst i livet bør være en velbalansert vekst; og vitenskapelig utvikling må også være der i velbalansert vekst, sammen med økonomisk utvikling alt er flotte ting. Men ikke la dem bli en hindring til spirituell vekst. Og hva som er spirituell vekst: Den ultimate veksten er oppdagelsen av det faktum at jeg er selvet/ bevissthet, som er essensen av hele universet, uendelig ekspansjon er spirituell vekst. Fysisk sett kan du ikke ekspandere bakenfor dens begrensninger.

Verken fysisk eller mentalt kan du ekspandere bakenfor dens begrensninger. Fullstendig uendelig vekst er bare mulig spirituell sett og derfor imøtekom spirituell vekst, mens du jakter på materielle ting. Og en slik balansert mål av materielle, underholdning/ nytelse/ tilfredsstillelse, så vel som selv-kunnskap kalles for Karma yoga.

Ondskap og destruktive handlinger i verden

Ingen behov for å erobre de onde kreftene og så videre. De var alle oppfatninger født ut av selvignoranse. Et klart sinn under innflytelse av selv-kunnskap er ubekymret med skjønnhet og stygghet av den dualistiske verden. Et slikt sinn ser gjennom disse ulikhetene, fordi den ser alt i denne tilsynelatende virkelighetsorden som i seg selv er bevissthet.

Hvem skal en klandre for ondskap og annet som skjer i verden?

Hvis du ønsker å klandre noen kan du like godt klandre subtilkroppen (ego, sinn, intellekt) som alt annet. Ignoranse er den som bør klandres. Den viser seg i subtilkroppen som feilaktige tanker om ens

selv og verdens natur.

Å våkne opp er ikke noe du gjør. Det skjer heller ikke. Men hvorvidt du er våken eller ikke, ignoranse blir. Du trenger å være dedikert over å fjerne den. Men du er ikke nødvendigvis kvalifisert til å fjerne den, fordi en hel del av hva du tenker kan være kunnskap er egentlig ignoranse. Du trenger et objekt syn, med andre ord Vedanta. Og du trenger å bli undervist. Å lese det som en oppvåknet eller uoppvåknet person vil ikke fungere på grunn av manglende objektivitet bragt med seg av ignoranse av virkelighetsnaturen.

Oppvåkning betyr bare at du har hatt noen erfaringer, som overbeviser deg om at du ikke er hvem du tror du er. Hvis du er selvet, og det bare er selvet, da har du aldri sovet, da er det ingen spørsmål om oppvåking. Hvis dette er sant, da gjenstår bare ignoranse. For å fjerne ignoranse trenger du et kunnskapsmiddel. Dine egne kunnskapsinstrumenter er ikke i stand til å fjerne den. Du trenger et upersonlig, fullstendig, grundig middel, altså Vedanta.

Ondskap Er Forårsaket av Ignoranse av Det Totale Sinnet

Jeg forstår at alt som utfolder seg i denne tilsynelatende virkeligheten i lyset av selvkunnskap, og ikke gjennom den begrensede forståelsen av individet, som betyr min preging eller programmeringer/tendenser. Det betyr ikke at mitt sinn er allvitende, fordi bare Det Totale Sinnet har kjennskap til alle fakta. Det betyr at jeg forstår essensen av alt, fordi jeg ser alt som meg, bevissthet. Dette må inkludere det som kalles for godhet og ondskap.

Når Maya viser seg: Det Totale Sinnet i form av Skaperen viser seg frem og skapelsen manifesterer seg tilsynelatende. Skapelsen er laget av og oppstår fra gunaene: rajas, tamas og sattva. De er upersonlige krefter som former måten dualitet (samsara) spiller ut. Det er ingen dualitet i mitt sinn, slik at jeg ikke ser på hendelser som personlige.

Fra individets perspektiv, som identifiserer seg med å være et individ, blir det som spilles ut i verden sett på som personlig og har alle slags tanker, følelser og handlinger forbundet med den. Fra ens personlige til globale syn, hvordan vi ser på verden og hva som skjer oss og den, vil være tolket av hvordan sinnet er preget av gunaene, med andre ord programmeringer og tendenser, som også er generert og farget av gunaene.

Selv om jeg vet at jeg er selvet og ikke personen, den tilsynelatende personen som lever i den tilsynelatende virkeligheten. Selvfølgelig ut ifra dette perspektivet ser jeg grusomme handlinger på samme måte som du gjør: som urettferdighet, hjerteskjærende og tankeløse. Men forskjellen er at jeg vet at det er ingenting en kan få gjort noe med den. Ondskap vil alltid være tilstede i den tilsynelatende virkeligheten, det er rajas og tamas på sitt verste, hvis de kunne bli personifisert, som de ikke kan. Ondskap er forårsaket, ikke av Det Totale Sinnet, men av ignoranse av Det Totale Sinnet.

Det er vanskelig å akseptere dette og det er sjelsødeleggende hvis du går inn i korstog mot livets mørke side. Imidlertid, spiller Det Totale Sinnets skapelse ut som det må. Karma er umulig å forstå fra individets perspektiv, fordi personen kan bare se hva som skjer i den tilsynelatende virkeligheten inni rammen av den tilsynelatende virkeligheten. Dette perspektivet vil alltid være begrenset. Den tilsynelatende virkeligheten vil alltid være begrenset. Den eneste løsningen er å se det fra bevissthetens ståsted.

Ondskap, adharmiske handlinger og alle deres mange manifestasjoner er avskyelige og en kan ikke unngå å fordømme dem hvis dharma og sinnsro er hva du verdsetter. Men å være involvert i verdibedømmelser og bli følelsesmessig om dette emnet er å glemme det viktigste fakta: Det er ikke bevissthet, som forårsaker slik grusomme ting. Bevissthet er ingen stor person med ønsker og frykter. Bevissthet er grenseløs. Fordi den er grenseløs har den alle tenkelig kraft, inkludert kraften for såkalt det gode og det onde, ignoranse. Hvis ignoranse er ekskludert fra bevissthet, ville bevissthet være begrenset, når vi undersøker vet vi at det ikke er mulig. Ondskapen, som en ser, er et resultat av ignoranse. Vi vet dette fordi individer som forstår deres natur som bevissthet, gjør ikke noe ondt. Og

selv om de som ikke forstår Det Totale Sinn sin natur ikke gjør noe ondt, verken fordi de ikke skal klandres for deres ignoranse av Det Totale Sinnet, som er hva som skaper godhet og ondskap.

Det er hvorfor Jesus sa: «Far, tilgi dem fordi de vet ikke hva de gjør». Maya (tilsynelatende skapelse) får bevissthet til å tro at det er et individ, som ikke vet at det er hel og fullstendig bevissthet. Når bevissthet er fortryllet av maya, gjør det handlinger og skaper lidelse til seg selv og andre. Samtidig er det mye godt i verden som det er ondskap. Maya får også bevissthet til å realisere dens natur som bevissthet, følge dharma og gjøre mange flotte ting. Det er flere mennesker som er tiltrukket til healing og hjelpe enn det er overgripere av onde handlinger.

Er bevissthet ansvarlig for godhet og ondskap? Bevissthet er vitne til (tilsynelatende) godhet og ondskap. Den kan ikke være verken godskap eller ondskap, fordi både godhet og ondskap er objekter kjent av deg, bevissthet. Du er ikke hva du vet.

Maya, eller ignoranse, er ansvarlig for godhet og ondskap, ikke bevissthet. Maya er ikke virkelig. Vi vet dette fordi den forsvinner med selvkunnskap. Hvis maya ikke er virkelig, da er effektene av maya, godhet og ondskap i den tilsynelatende virkeligheten skapt av maya, heller ikke virkelige. Lidelse har med å ta noe som ikke er virkelig til å være virkelig.

Når vi sier at verden er perfekt som den er mener vi at den kan ikke være noe annet enn hva den er. Hvis verden kunne være annerledes, anta at mayatanken at den ikke tjente bevissthet, ville den ha gjort verden til et annerledes sted. Men den gjør ikke det. Det må være en god grunn for lidelse. Og det er sannelig det. Selv om det får bevissthet til å vise seg som et individ til å være sløv og ond, den gjøre også dem sensitive og våkne, som gir dem indirekte kunnskap av deres bevissthets natur, og motiverer dem til jakten etter direkte kunnskap.

Healing og Intensjoner

Fra Den Store Sammenhengens perspektiv er healing Vedanta. Hvilken større healing finnes det utenom kunnskapen om at det ikke er noe tvil om at vi er bevissthet?

Hva er det egentlig en healer tror han eller hun gjør? Og hvorfor ønsker en healer å heale? Er det en ubevisst respons til lidelse blottet for en sans av handleren eller er det et forsøk på å styrke handlerens sans av dyd? Det er ikke noe galt med dyd i utgangspunktet, men den kan maskere en sans av ufullstendighet og utilfredshet med en selv og verden. Den kan lett maskere oppsiden av lidelse.

Det Totale Sinnet har kontrollen på dharma og adharma samt hva som heales eller ikke. Om det er i din natur å heale er det bare å heale. Men ikke gjør noe stort nummer av det.

Hvis det er i din natur å heale vil du ikke tro at du er en healer. Healing vil skje i din tilstedeværelse uten anstrengelse. Å lære teknikker kan virke litt mistenkelig, men det er ingen dødsstøt.

Den selvutnevnte healer har ingen kontroll med resultatene. Han eller hun kan gjøre handlingene, men resultatene er definitivt opp til Det Totale Sinnet. Noen ganger er vi ment å lide. Det kan ha en fordelaktig virkning eller ikke. De fleste healere slutter etter en stund, fordi de kan ikke avgjøre resultatenes natur. Det er typisk handlerne.

Individet har kontroll over teknikkene, ikke over resultatene og det er Karma Yogaholdning.

Sykdom og Healing - Følelser og Tanker

En smart måte å tenke på om healing er at ingen er syke.

Alt er selvet. Selvet er aldri syk. Sykdom er en sinnstilstand basert på tanker om at verden og sinnet er virkelig. Men hvordan kan du heale noe som ikke er virkelig? Healing er å sette noen i et miljø og healers tilstedeværelse hvor de føler seg trygge nok til å tro annerledes. Når de slapper av er det mulig for Det Totale Sinnet i form av doktorens energier å flyte igjennom den psykiske nervekanalen (nadis)

som er blokkert og gir en sans av lettelse. Shaktienergi healer.

Fordi virkelighet er ikke-dualitet, er det ingen tid, rom eller årsak og virkning. Alt som skjer tilsynelatende skjer samtidig på tilsynelatende forskjellige nivåer. Når selvet skinner: Sinnet tror, følelsene føler og kroppen handler. Imidlertid, får Maya det til å se ut som om tid, rom og kausalitet er virkelige. Fordi vi lever i Maya verden, bruker Vedanta konsepter passende til Maya for å lede oss ut.

Når vi sier, for eksempel at tanker forårsaker følelser, mener vi ikke at de i virkeligheten er forskjellige, vi mener at følelsene og tankene er bare to måter å se den samme tingen, på samme måte som tid og rom er to måter å se på verden.

For eksempel, hvis det er en trestol foran deg og hvis du er spurt hva du ser ville du sagt at du ser en stol, selv om du kanskje hadde helt oppriktig sagt at du ser tre. Stolen og treet, som eksisterer samtidig i samme lokasjon er ikke separate.

Når vi sier at sattviske tanker er født av lykksalighet, mener vi at det ikke er noe forskjell mellom lykksalighet og sattva, bare en tilsynelatende forskjell. Av Det Totale Sinnets nåde viser bevissthetens lykksalighet seg som sattva. Men når du hører at de er født av lykksalighet, er du motivert til å søke sattva fordi den kan love en lykksalighet. Det tar ikke mye arbeide i å se treet, fordi du ser det allerede. Det tar noen få ord til å peke ut at din kunnskap bare delvis er i harmoni med din erfaring. Du sier bare stol, men du kunne ha sagt tre. Eller du kunne ha sagt: Jeg ser tre i formen av en stol, som er fullstendig kunnskap.

Når du erfarer en følelse erfarer du også en tanke. Tanken er treet av følelsen. For å løse et følelsesmessig problem bør du ikke fokusere på følelsen, som ikke er mottakelig for kunnskap, du bør fokusere på tanken, som er. En kan si på en måte at alle følelsesmessige problemer er tankeproblemer. Hvis du ønsker å føle deg bra: tenk tanker som forårsaker gode følelser.

Manglende evne til å verdsette denne sannheten forklarer faktumet at healing-verden, for eksempel, er som et varig opphold på sykehuset. Mennesker forlater det, ikke fordi de er healet, men fordi de er kurert av tanken på at det å generere gode følelser for å bli kvitt dårlige følelser adresserer ikke det virkelige problemet, tankene som produserer sykdommen. Hvis noen er ensomme og du gir dem klem, vil ensomhet gå bort midlertidig, men kommer igjen kort tid etter at klemmen slutter. Den virkelige årsaken kan ikke bli løst av en følelse. Bare kunnskap virker. Eller alternativt sett vil de aldri forlate sykehuset.

Selvkunnskap er den eneste selvhealing.

Selvkunnskap er den eneste selvhealing, Det Totale Sinnet den eneste healer. Hvorfor eneste og ikke det beste? Fordi beste innebærer vurdering og sammenligning. Beste viser til verste.

For Det Totale Sinnet ER det kun Det Totale Sinnet. Det Totale Sinnet er ikke noe som sammenligner og vurderer seg selv på en beste-verste skala.

Eneste er veldig klar. En -este. Ikke-dualistisk.

Verden Er Bare Ditt Sinn

Verden er bare i sinnet. Det er ikke en virkelig verden der ute, bortsett fra materielle objekter som viser seg i sinnet som tanker. Verden er bare ditt individs tolkning av tankene som viser seg i det makrokosmiske sinnet (Det Totale Sinnet). Problemet og løsningen har å gjøre med hvordan du relaterer til dine tanker. Tror du at de er virkelige? Adlyder jeg dem? Hvem er ansvarlige for dem? Vedanta gjør deg bevisst på en plass i deg som tillater deg til å se dem for de er: Objekter fri for personlig betydning.

«Objektene funksjoner endrer seg ikke ved opplysthet. Alt som endrer seg er verden- og individets status. Begge blir ikke lengre sett på som virkelige, fordi du vet at du er virkelig essensmessig og fra hvor alle objekter dukker opp i og hvor alle objekter er avhengig for deres eksistens og du vet at du er det ikke-erfarende vitne, som har kjennskap til den erfarende entitet (jiva/ego) og alle objekter.»

Kort oppsummering hvorfor Verden er perfekt som den er

Hvis en tror det er noe galt med verden og seg selv så ser man seg selv og verden som noe som skal fikses på, som er den underforståtte betydningen. At vi føler oss utilstrekkelig og at vi mangler noe. (Vi er hel, komplett og fullstendig). Verden er perfekt som den er ifølge Vedanta. Fordi man har en karma yogaholdning om at folk følger den livsvei og det de er programmert til. De vet at Det Totale Sinnet/ Gud som alt kommer fra, inkludert fysiske lover, verden, mennesker m.m. vil sørge for at ting blir gjort som de skal. Man er takknemlig for alt man er gitt i verden og bidrar på den måten som er naturlig ut ifra sin livsvei, inkludert engasjement. De som tror verden skal endres og fikses på mangler stødig kunnskap om skapelse, seg selv og hvem de er ut ifra ikke-dualitetsvisjonen.

Å tro at noe er galt med verden kan også føre til at man kan gjøre noe eller engasjere seg i ting, som ikke er i henhold til ens programmeringer og livsvei. Det er lett å misforstå. Hvem har det best med seg selv også? De som er bekymret for verden og har behov for å fikse på den og seg selv? Eller de som tar det med ro, forstår mekanismene i skapelsen? Hvordan er sinnene til hver og en av disse?

Kunnskap om det totale sinn, individer, virkelighet og hvem vi er (selv/ bevissthet) er nøkkelen til frigjøring. Det er en takknemlighet, aksept og modenhet som gjør at en kan nyte denne drømmen/ livet best mulig. Og man har tillit til at ting utspiller seg kollektivt og individuelt som den skal. Ingen behov for å fikse på noe i seg selv og verden. Men man har tillit til å følge det som en skal følge også, og en vil naturlig bidra med det som skal når også sinnet hovedsakelig er fredfull og tilfreds.

REINKARNASJON OG KARMA

Hva er Reinkarnasjon?

Vi gjør først en granskning i hva tid er. Hvis virkelighet er ikke-dualistisk bevissthet, som vi vet at det er, er det ikke noe annet enn bevissthet i den. Tiden er en konstruksjon, noe som dekker over. Den er skapt av frykt og begjær, og hvis du er identifisert med den, leter du etter det som er bestandig gjennom et ubestandig instrument, sinnet. Dette er ignoranse. Ingenting er erfart i fortiden eller fremtiden, bare i nåtiden. Hvor lang tid er tilstedeværelsen? Et liv, et år, måned, minutt, millisekund? Øyeblikket du prøver å kategorisere tid, har tiden allerede passert. Tiden er derfor ikke noe spesifikk måleenhet. Hva er den da?

Hvis du tenker på den, er tiden rommet mellom hendelsene. Erfaringsessensen av hendelser er lagret i og av sinnet. Minne er ganske enkelt katalogiserte og kategoriserte hendelser. Kan du egentlig si at en hendelse tok sted før hvis sinnet ikke lagret den hendelsen? Du kan ikke det. Tiden er distansen mellom et minne av en hendelse og et annet minne eller nåværende erfaring. Det er en illusjon. Hvis tid er rommet mellom minnene formet av sinnet, hva eller hvem ser tilstedeværelsen av minnene og tid? Bevissthet er vitnet til tid. Er bevissthet påvirket av noen sinnsfunksjoner? Har bevissthet egentlig noe med den mentale illusjonen, som blir kalt for tid? Ville tid eksistere hvis bevissthet ikke var der til å se den? Nei, på alle spørsmål.

Det er nøyaktig hva vi mener når vi sier at bevissthet er bakenfor tid eller er tidløs. Vedanta sier at bevissthet ikke er en faktor i produksjonen av tid; Bare erfaring og minne er. Likevel må bevissthet være der for at tid eksisterer. Det er derfor tid avhenger av deg, men du avhenger ikke av tid. Du ser tid, den ser ikke deg. Du er seeren upåvirket av tid. Du er fri for tid. Ingenting har skjedd. Hva spiller det for noe rolle om vasanaene ikke kan bli løst opp og fortsatt være bindende.

Med en gang ignoranse har blitt fjernet og kunnskapen om at din sanne identitet er bevissthet og den er stødig, forstår du at personen ikke er noe mer en tendenskombinasjoner, liker og misliker, eller vasanaer, som skaper en spesifikk personlighet og en livshistorie. Både Det Totale Sinnet og individet,

eller den tilsynelatende personen, er objekter kjent av deg, bevissthet. Dine betingelser tilhører Det Totale Sinnet; Derfor, som bevissthet, gjør du ikke krav på den. Ei heller perfektionerer du den tilsynelatende personen, fordi den er ikke virkelig. Alt du trenger for å være fri er å forstå individets betingelser i lys av Selvkunnskapen, slik at du kan være fri av begrensningene av identifikasjonen med objekter. Den tilsynelatende personen vil alltid være begrenset, slik at de aldri vil forlate den tilsynelatende virkeligheten, som betyr at individet alltid er underlagt Det Totale Sinnet, selv om den som bevissthet er fri for Det Totale Sinnet og individet.

Reinkarnasjonsemnet er ikke et stort emne i Vedanta, fordi Selvgransking handler om å negere (si nei til) oppfatningen om at du er kropp-sinn, eller handleren. Vi sier at du dør og reinkarnerer med hver tanke. Hele reinkarnasjonsideen avhenger på hvem du tror du er. Hvis du er religiøst tilbøyelig og er identifisert med å være en person, da vil egoet være bundet til ideen om et fremtidig liv bakenfor dette livet hvor himmelen kan være. Hvis du er spirituelt tilbøyelig, kan egoet være investert eller ikke over ideen om tidligere liv og reinkarnasjon. Du bryr deg om å ikke bli en dust i det neste livet, fordi du tror feilaktig at hvem du er som en personlighet i dette livet har en fortsettelse. Det gjør ikke det. De som følger Vedanta vet en at livet ikke er virkelig, ei heller tid, slik at reinkarnasjonsideen er ubetydelig.

Med en gang du forstår at du ikke er personen og hvorfor, er det ikke spesielt viktig å vite hvorvidt om personen reinkarnerer eller ikke, fordi du vet at du, bevissthet er evig. Personen er bare en ide som viser seg i deg, bevissthet. Dette betyr ikke at personen ikke eksisterer; det betyr bare at han/hun ikke er virkelig: Verdens virkelighet er definert av det som ikke alltid er tilstede og alltid endrer seg. Bare bevissthet er alltid tilstede og endrer seg aldri. Hvorfor bryr seg om hvem du var i et såkalt tidligere liv eller hvem du vil bli det neste når ingen av dem er mer virkelig enn den andre? Bevissthet har ingen fortid og ingen fremtid.

Personen er bare et navn for Selvet, fortryllet av ignoranse. Personen (personligheten) vil aldri reinkarnere, fordi han/hun er ikke virkelig. Subtilkroppen (ego, sinn og intellekt), det evige individet er heller ikke virkelig, men den er relativt virkelig med referanse til det kort levende individet. Den blir kalt for den reisende. Det er subtilkroppen, eller vasanabunten, som kan eller ikke reinkarnere. Den neste personen, eller subtilkroppen, vil være fullstendig annerledes person med et annerledes Karma livsoppsett. Den personen du er nå vil ikke være den samme og vil ikke ha noe minne over å ha vært den nåværende personen. Spiller det noe rolle? Hvorvidt om reinkarnasjon skjer eller ikke har ikke noe med ditt nåværende liv å gjøre. Troen er ikke noe mer enn en falsk sikkerhetssans for egoet.

Den spirituelle arenaen har bygget opp en veldig avansert fantasi rundt reinkarnasjonsideen, fordi egoet er redd for døden. Noen mennesker har tidligere liv minner, det er sant, men hvilken rolle spiller det for her og nå? Kunnskap av tidligere liv vil ikke hjelpe sinnet å gjøre bindende vasanaer om til ikke-bindende. Bare Selvkunnskap har kraften til å gjøre det i det nåværende livet.

Som bevissthet, dør du aldri, fordi du har aldri vært født. Kropp-Sinn egoet vil dø. Hver tilsynelatende inkarnasjon spiller bare ut gunaer (kvaliteter), som skaper en historie med et navn og en adresse. Det er ikke noe mer enn en film som spilles ut på et filmlerret. Metaforisk sett, er bevissthet lerretet, og ikke filmen. Selv om individets historie kan se ut til å være personlig og stamme fra tidligere liv, er det bare et Selv (en bevissthet), det er egentlig bare et sinn, eller en subtilkropp, som viser seg tilsynelatende som flere. Det er bare en historie uten fortid. Det er historien av ignoranse og kunnskap. Hvis du forstår forskjellen mellom ikke-dualitet og dualitet er, vil du ikke bli opptatt av såkalte tidligere liv.

Egoet Ønsker En Garanti

Personen og bevissthet eksisterer ikke i den samme virkelighetsordenen fordi selvet, subjektet, er hva som er virkelig (uforanderlig og bestandig) og objektet, personen er ikke virkelig (foranderlig og ubestendig). Det er egentlig ingen forskjell, fordi alt er bevissthet: Det er bare en tilsynekomst i bevissthet, som forårsaker en forskjellighetssans når det ikke er noen forskjell.

Det er en veldig viktig distinksjon å forstå, fordi frigjøring er evnen til å skjelve (diskriminere) deg,

bevissthet fra objektene som viser seg i deg, den tilsynelatende personen. Personen er avhengig av bevissthet, men bevissthet er fri for personen. Som vann er fri av havet og bølgen, men havet og bølgen er avhengig av vann for å eksistere. Noen tror at det den oppfatter og ser i livet er det samme som bevissthet, den som vet. Den som oppfatter dette livet (personen) er en begrenset oppfatter, eller selv fortryllet av ignoranse, den såkalte erfarende vitne, som ser objekter gjennom vasanaskjermen. Den grenseløse oppfattende (bevissthet) er det ikke-erfarende vitne og som får persepsjon for den begrensede personen mulig; bevissthet er den som kjenner til det begrensede erfarende vitne, personen.

Det begrensede erfarende vitnet, personen, reinkarnerer ikke som personen igjen, selv om tendensene/ programmeringene tar en annen kropp. Det grenseløse ikke-erfarende vitne reinkarnerer ikke, fordi det er ufødt og dør aldri. Når maya manifesteres, får dualitetsillusjonen til å se ut at Den Ene Bevisstheten identifiserer seg med subtilkroppen og viser seg som mange tilsynelatende individer. Maya er hva som gjør alt vanskelig å forstå. Maya får bevissthet til å se ut som en Skaper.

Egoet/ handleren ønsker garanti for at hans erfaring vil fortsette i en annen inkarnasjon ved å sørge for et godt liv for den neste personen ved å følge dharma i dette livet. Det er en nobel og veldig god ide for egoets skyld, fordi det vil føre til at han har et lykkelig liv. Imidlertid er agendaen bak ideen at egoet ønsker en garanti at den vil fortsette. Den eneste som fortsetter (evig) er bevissthet, det ikke-erfarende vitne. Personen og deres ytre omstendigheter er ikke noe mer virkelig enn røyk i horisonten. Hva en trenger å forstå er hva som får røyken i horisonten til å vise seg som virkelig når den ikke gjør det.

Når kroppen dør, vil vasanaoppsettet man hadde løse seg opp, siden vasanaene ikke lengre er aktive, går de tilbake til den makrokosmiske kausalkroppen. Hvis de inkarnerer inn i en annen kropp vil den ikke ha noe konsekvenser for det livet egoet lever nå. Forvirringen relaterer til identiteten mellom individet og Det Totale Sinnet. Det ser ut til å være mange individer eller mennesker med unike liv og karma. Det er egentlig bare en person, eller subtilkropp og vi alle deler den. Individene er en del av dharmafeltet, vårt miljø (verdenen), som er styrt av gunaene: Dette blir kalt for Isvara, Det Totale Sinnet. Både individet og Det Totale Sinnet har en felles identitet som bevissthet.

Ignoranse eller maya er hva som får det uforanderlige til å bli foranderlig. Maya, lurer sinnet med dualitetsillusjonen, som skaper materialistisk hypnose og identifisering med objekter, som igjen skaper all frykt og lidelse. Hvis en underlegger sinnet til selvgransking med et gyldig verktøy som Verdanta og har undervisningen utfoldet ordentlig for deg, vil selvkunnskap endre ditt perspektiv til å se fra perspektivet av det ikke-erfarende vitne, bevissthet. Alt er virkelig en film, på et lerret. Du kan handle for å oppnå spesielle resultater, men disse resultatene er ikke opp til deg, de er opp til feltet eller Det Totale Sinnet.

Det ser ut til at du er handleren, men du er ikke det. Individet eller handleren er bare en faktor av mange som har med handlingselementene å gjøre. Fra individets eller handlerens ståsted er det passende handling å ta, men det garanterer ingen spesifikk resultat. Karma yoga er en holdning mot handling som sier at du kan gjøre en handling, men resultatene er ikke opp til deg. Karma kommer til subtilkroppen, som en jnani (opplyst person) vet tilhører Det Totale Sinnet. Dharmafeltet eller Det Totale Sinnet forblir uendret hvis en er opplyst eller ikke, som betyr at prarabdha karma vil spille ut ifølge dharmafeltlovene og disse lovene er upersonlige.

KARMA

Prarabdha karma er fremdriften fra tidligere handlinger, som forplanter seg som dine livserfaringer i dette livet, men det gjør dem ikke personlige. De kommer fra begynnelsesløs ignoranse og har lite å gjøre med noen spesifikk person; alle vasanaer er universelle vasanaer, fordi alle vasanaer stammer fra gunaene, Det Totale Sinnet. Vasane inkarnerer som et spesifikt sett livsomstendigheter, eller karma, og personen identifiserer da med vasanaene og skaper en historie ut av dem med et navn, en adresse og en historie. Personen er bare en ide i subtilkroppen, som du tar for å være virkelig.

Du er bundet til personen og du liker ideen om at hva du gjør i dette livet vil gi den neste personen et

bedre liv. Hva du ikke forstår er at drømmen ER en drøm: Den er ikke virkelig, selv om du erfarer en person, som er en diskret person med forskjellig karma. Det er en film, som spiller ut gunaer. Karma er bare en ide i sinnet, som skaper lidelse. Å brenne opp karma skjer når individet ikke lengre er identifisert med sinnet og vet at det er den sanne identiteten som bevissthet. Det betyr ikke at karma ikke spiller ut fortsatt for personen. Husk at kroppen tilhører Det Totale Sinnet. Prarabdha karma, som er Det Totale Sinnet som lever fruktene av individets handlinger, spiller ut så lenge individet er i live. Når prarabdha karma er ferdig, dør kroppen.

Karmaen ser ut til å fortsette til neste liv, men hva betyr det? Det er bare et liv, hvorvidt du tror du er evig, uforanderlig bevissthet eller hvorvidt du tror du er en begrenset person. Vasanaer (tendenser og programmeringer) fortsetter, det er alt. Karma avhenger på hva du tror du er. Hvis du tror du er en person, tilhører karmaen deg. Det er ingen karma for en opplyst person (jnani), fordi de vet at karma tilhører Det Totale Sinnet, og ikke dem. Karma brenner ikke opp for bevissthet siden det er ingen karma for bevissthet, fordi ingenting har skjedd. Den er ingen handler. Karma er ikke virkelig.

Karma er bare det upersonlige som spilles ut av gunaene, som ikke betinger Det Totale Sinnet, fordi Det Totale Sinnet er bakenfor gunaene. Det Totale Sinnet er ren bevissthet (paramatman) minus gunaene. Det Totale Sinnet pluss gunaene antar en rolle og blir Skaperen, opererende maya. Karma betinger handleren, fordi han/hun identifiserer seg med en handler. Det er ingen karma for dyr, for eksempel, fordi de har ikke noe intellekt slik at de verken er ignorante og ei heller har kunnskapen: De er et program ledet av Det Totale Sinnet. Dyr tolker ikke deres miljø: de evaluerer ikke ting som skjer dem, i dem eller rundt dem. Dyr tenker ikke, og de handler fra instinkter fra Det Totale Sinnet. Karma i seg selv er verdinøytral. Det er bare en handling og dens resultater. Karma er bare meningsfylt når vi evaluerer den. Vi verken liker eller ikke liker den eller er likeglad til den. Bare i menneskesinnene blir handling karma.

Karma ser ut til å være der for handleren eller individet, fordi handleren er ignorant av dens natur som bevissthet og tolker hva som skjer i dens miljø. Karma handler om identifikasjon eller tolkning, selv om vanskelige omstendigheter fortsatt kan spilles ut. Dette er Det Totale Sinnet, ingenting kan gjøres. Når du vet din sanne natur som bevissthet, vet du at det ikke har noe med deg, slik at du alltid er ovenfor den, observerer det og er fri fra den. Ved å si at karmaen og handleren ikke er virkelig sier ikke Vedanta at de ikke har en tilsynelatende eksistens: En kan ikke fjerne handleren eller egoet: frigjøring kommer når du vet hva forskjellen mellom det virkelige og hva som bare er tilsynelatende virkelig og du vil aldri forvirre deg med disse to igjen. Det er forvirringen, som forårsaker all lidelse.

Karma er virkelig hvis du tror det er virkelig; det er nesten umulig å forstå hvordan karma utfoldes, fordi den som prøver å forstå den er i dharma/ karma feltet og en del av feltet. Det er som å forstå Det Totale Sinnet; det kan ikke skje. Krishna sier i Bhagavad Gita: «På emnet karma, selv vismenn er i villrede. Det er derfor objektivitet og karma yoga er så viktig: Det er den eneste måten å takle livet fra personens eller den opplyste personens ståsted. Hvilket bevis er det for at det blir et nytt liv for samme personen? Det er bare et trossystem, ikke noe mer.

Livet er fri og vakkert NÅ når sinnet er underlagt til selvkunnskap og er fri fra ignoranse, som avslører personens sanne natur til å være bevissthet og frigjør han/hun fra begrensningene, som identifisering med objektene skaper, som blir kalt for binding. Frihet betyr at en alltid følger dharma, fordi en respekterer og forstår Det Totale Sinnet og opererer med universelle verdier av ikke-skade, ikke fordi du er en god person. Det er ikke bare deg, fordi du kjenner din sanne natur til å bli bevissthet og alt er deg, men fordi du ikke stopper å være den tilsynelatende personen etter opplysthet, verdsetter du sinnsro overfor alt. Hvis du ikke har sinnsro, er du ikke fri fra personen. Du forstår ikke Det Totale Sinnet, som er hvorfor du ikke forstår hva individet er og er heftet på reinkarnasjonsiden.

Bare egoet ønsker garantier fordi den er redd for sin egen bortgang. Vedanta er ikke dogmatisk og er ikke et trossystem; Den tilbyr ingen garantier og skaper ingen falske løfter. Hvis sinnet er kvalifisert og du er klar til å underlegge det til selvgransking med stor dedikasjon og forpliktelse, vil selvkunnskap gjøre jobben med å fjerne ignoranse. Men det er ingen magisk formel og en må gjøre jobben

selv. Ignoranse sitter hardt i og er VELDIG motstandsdyktig. Et sterkt ønske om å bli fri er nødvendig til å gå distansen, en av de mest viktige kvalifikasjoner (brennende ønske).

Minner er Lagret i Intellektet

Minnene er ikke lagret i kausalkroppen. Hvis de var det, ville de ikke bli tilgjengelige hele tiden i påfølgende fødsler. De er lagret i minne i intellektet, som er fjernet når subtilkroppen er gjenfødt. Kan du forestille deg hvor umulig det hadde vært å leve med alle minner av dine tidligere liv? Ingenting av informasjonen, som er nyttig i dette livet er nødvendig i det neste livet. Du starter på nytt neste gang, pluss din karma, som betyr grunnleggende tendenser, som ikke er dine minner. Vi kaller dine grunnleggende tendensbunt din svadharna eller din svabhava. Alt du trenger i nåtiden og fremtiden er tilgjengelig nå fordi det er bare nåtiden, selv om sinnet tror på fortid og fremtid. Faktumet er at det er ingen tidligere liv eller fremtidige liv. Alt skjer i nåtiden (tilstedeværelsen), evig bevissthet. At tiden kommer og går er ikke virkelig.

Er Lidelse Forårsaket av Karma eller av Ignoranse?

Vedanta student: Det er en ide om at personen har gjort noe galt i tidligere liv, som forårsaker dem til å lide i dette livet. Kreft er forårsaket av dårlig karma. Du blir torturert, fordi du har hatt dårlig karma å bo i Syria. Det er noe som ikke stemmer med dette konseptet. Det er dårlige ting som skjer til mennesker og jeg tror ikke det er noe som rettfærdiggjør det. Hva tror du?

Vedanta lærer: Enig. Det er noe galt med det konseptet at lidelse skyldes ens tidligere handlinger, fra to synsvinkler:

1. Du er ikke ansvarlig for livet du har blitt født i. Før du ble født tenkte du ikke at jeg ville bli født i en spesifikk livmor. Prosessen er ubevisst. Ditt nåværende liv er resultatet av titusener faktorer, som du ikke har virtuell kontroll over. Hva som skjer er ikke din feil. Gud, hele eksistensfeltet, forårsaker gode og dårlige ting til å skje, ifølge hvordan individets handlinger interagerer med feltet. Du kan ikke huske hva du hadde til lunsj for en uke siden, hvordan kan du huske alle gode og dårlige handlinger som eventuelt vil forplantes i karma? Akkurat nå generer du karma, noe godt og noe dårlig, som vil besøke deg senere. Hvis du visste hvilke handlinger som skapte dårlig karma ville du ikke gjøre dem. Selv gode handlinger gjort i dag kan produsere dårlige resultater i morgen. Ingen gode dyder går ustraffet. Det er alltid en ukjent faktor i hver situasjon som påvirker din karma. Du kan ikke klandre deg selv, selv om du er indirekte ansvarlig ellers ville ikke karma komme til deg.

2. Ideen om hva du har gjort eller hva verden gjør for å forårsake lidelse glemmer faktumet at lidelse er forårsaket av ignoranse av Selvet. De fleste barn dør ikke av kreft. Det er mange mennesker i Syria, som ikke er torturert. Ja, løsningen er å finne det hellige, Selvet. En person, som ikke ser forskjell mellom han selv og det hellige Selvet lider ikke, selv om kroppen lider.

Det originale Selvet er ufødt, den dør ikke og ei heller reinkarnerer. Det er evig og bakenfor tid

Reflektert selv (individet) er også evig. Imidlertid på grunn av Maya ser den ut til å leve og dø. For en selvignorant person er fødsel og døden virkelig. Et ikke-evig individ er ikke noe annet enn materiell energi, de tre gunaene, som ser ut til å leve, på grunn av dens intime forbindelse til det originale, altgjennomtrengelige, evige Selvet. Vi vet at materie ikke er skapt eller ødelagt. Den endrer bare form. Den er evig. Den resirkulerer. Ingenting er oppnådd når kroppen og sinnet dukker opp og ingenting er mistet når de forsvinner. Individet gjør handlinger som skaper vasanaer, som forårsaker dem til å gjøre handlinger i en endeløs syklus. Hvis et individs kropp fortsatt er fortryllet av vasanaene når den fysiske kroppen dør, vil den plukke opp en annen fysisk kropp etter en tid og fortsette fødsel og dødssyklusen. Det er gjenfødsel for individer, om ikke deres vasanaer har blitt negert av Selvkunnskap. Negeringen av vasanaene skifter identitet av det reflekterte selvet til det originale Selvet, som er hel og fullstendig, og det er ingen grunn for den til å bli gjenfødt, selv om den kan det.

Hvis en person ikke er klar for å forstå Selvet, gir vi han/ hun reinkarnasjonsundervisningen til et punkt hvor den er nytteløs. Vi forteller personen at han/hun vil komme tilbake, som er logisk, men det er egentlig en løgn, fordi Det Totale Sinnet fjerner minnet av siste fødsel og skaper en ny ikke-evig

entitet i den neste fødsel. Det ikke-evige individet er ikke noe annet enn et konsept konstruert og som er bygget opp av tidsgrunnlaget, sted og omstendigheter, som aldri er den samme fra en inkarnasjon til den neste. Det samme oppsettet av vasanaene er operativ i den neste fødsel, imidlertid. De er evige, fordi de er Det Totale Sinnet og Det Totale Sinnet er evig. Ingenting av det er kjent av det gjenfødte individet, slik at hele spørsmålet av gjenfødelse egentlig er ubetydelig.

Reinkarnasjon er bare betydningsfull når det blir tatt for å være personlig: Min reinkarnasjon. Hvis det er upersonlig, er den ikke betydningsfull. Den er ikke personlig på grunn av at vasanaene ikke er selvbevisste tanker. Deres funksjoner tilhører Det Totale Sinnet.

Med en gang vi aksepterer at bare vasanaer reinkarnerer, vil vi også akseptere at det er ingen reinkarnasjon for selvbevisste individer.

Kommentarer tilslutt rundt emnet reinkarnasjon:

Reinkarnasjonsideen har vært en av de emner jeg har hatt mest problemer med å gi slipp på siden det er endel fantasier i det spirituelle markedet om det emnet og mye romantiske tanker, som har oppstått. Det er lett å la seg villedes og bli bundet til ulike ideer. Det går utover det livet man lever nå og egoet trenger noe å klamre seg fast til, en slags trygghet eller sikkerhet. Egoet trenger en slags garanti for at en vil fortsette å leve etter døden. En er ikke tilfreds med livet her og nå. Og en bekymrer seg unødvendig om det. Det samme med religiøse om ideen om å komme til himmelen etter dette livet. Det er godt å gi slipp på alle disse fantasiene og se hva denne ideen egentlig handler om. Det gjør en ikke før en forstår forskjellen på ikke-dualitet og dualitet. Og når man realiserer hvem man er: Uforanderlig, alltidtilstedeværende, alt-gjennomtrengelig, grenseløs, handlingsløs, fullstendig og ufødt bevissthet/ selv/ ubetinget kjærlighet.

HVORFOR ER DET LOGISK AT BEVISSTHET ER MIN SANNE NATUR?

Vedanta student: Hvordan kan vi være sikre på at det er et uforanderlig evig prinsipp eller essens til virkeligheten og at det er hva vi virkelig bør identifisere oss som?

Vedanta lærer: Bare spør deg selv. Hvordan vet Jeg hva Jeg vet? Kan du noen gang si at du ikke vet eller at du ikke er bevisst? Hvis du ikke kan, hva er det som vet/er bevisst – og hva vet den? Hvis du vet noe, kan det være deg? Nei, det kan ikke være det. Alt som er kjent til deg, bevissthet er der alltid. Hvis du sier at du ikke vet når du er i dyp søvn eller i en koma, hvordan vet du at du har sovet eller vært ubevisst? Det har tydelig vært noe som du visste for ellers ville du ikke vite om at du har sovet og ville heller ikke stå opp eller du ville ikke bli lengre her til å svare på spørsmålet.

Maya er en effektiv luring, den får oss til å bli forvirret og identifisert med kroppen og sinnet. Dualitet er veldig overbevisende, hvis du stoler på dine sanseorganer. Hvis din vitenskapsteori er begrenset til sansene, har du uflaks, fordi de er bare bra for å ha kjennskap til objekter og selv da kan de bedra deg. Det er nok av grunner for oss til ikke å stole på våre sanseorganer, selv uten ikke-dualitetsundervisningene.

Ikke bli oppmuntret av dine tvil, ikke forelsk deg i dem. Vi har blitt gitt funksjonen av tvil når vi antas å stille spørsmål til alt, siden ingenting i denne verden er hva som viser seg å være, med unntak av en ting – bevissthet, som ikke er en ting, som er hvorfor det er hardt å fatte. Den er ikke et kunnskapsobjekt. Objektet kan aldri vite om subjektet, fordi den er mer subtil enn den, da har du igjen et valg: Tiltro i skriften som autoriteten på hva som er sant eller gå forvirringsveien og vandre rundt og prøve å finne ut på egenhånd, som du vet ikke har fungert og fungerer ikke, fordi sannheten ikke er der ute. Og i den spirituelle verden, er det den blinde som leder den blinde, for det meste. Selv om undervisningene er bedre enn andre og har noe av sannheten, har Vedanta alt av det, pluss en metodikk som fungerer til å fjerne ignoranse, hvis du er kvalifisert og holder deg til Selvgransking.

Vedanta student: En annen tvil, som dukker opp er at jeg ikke er sikker på at jeg fullt ut forstår hvorfor noe er sagt til være virkelig bare fordi det er uforanderlig, fordi vi har ingen virkelig bevis på noe uforanderlig, har vi? Hva om bevissthetsnaturen bare er flytende og kontinuerlig i endring som alt

annet i mithya? Hvordan kan vi være sikker på at bevissthet eksisterer før Skapelsen? Er svaret fordi det var intelligent skapt?

Vedanta lærer: Beviset på at det er noe uforanderlig er enkelt og greit det ikke-reduserbare faktum at det er bare en uforanderlig faktor i alle våre erfaringer: bevissthet. En uforanderlig faktor er noe, som ikke kan bli fjernet, derfor er den alltid tilstede og endrer seg aldri. Hvis det ikke var tilfellet, som nevnt overfor, hvordan kunne du vite noe, hvordan kan du være i stand til å stille spørsmål eller tvile? Du ville ikke det. Du ville ikke eksistere eller du ville være i graven. Det er også et ikke-reduserbar faktum at alt annet i denne verden alltid er i endring og ikke alltid tilstedeværende. Du kan mer eller mindre likestille bevissthet med tidskonseptet (jeg sier mer eller mindre fordi bevissthet er ikke i tid; tid er et objekt kjent av deg, som rom). Det blir sagt at tiden går raskt eller sakte, som avhenger av ditt ståsted. Men tiden går ikke, det er vi som gjør – hvis du er identifisert med kroppen. Slik er det med det uforanderlige vitne, bevissthet. Den går ikke over, fordi den er alltid tilstedeværende uansett om det er en kropp som viser seg foran den eller ikke.

Det er høna og egg-teorien: Hva kommer først? Uten bevissthet vil det ikke være noe høne eller egg. Så lenge du tror materie er virkelig, trenger du en årsak for det. Sat (eksistens) aspektet av Selvet er ansvarlig for den materielle Skapelsen. Men materie er utelukkende en projeksjon. Når du fordyper deg i den, da løser den seg inn i eksistens/ bevissthet, essensen. Selv vår nåværende vitenskapskunnskap har kjennskap til dette.

Hvorfor er det Logisk at Bevissthet Er Min Sanne Natur?

Den logiske tilnærmingen til ikke-dualitet som et verktøy for å forklare Skapelsen, når det er nyttig, bryter ned (fra individets sitt perspektiv) når det kommer til årsaksanalysen av universet. Deduktiv resonnering vil bare få deg et stykke på veien, fordi det eneste kunnskapsmiddel som er tilgjengelig for den er sansene (persepsjon og slutning), som uten Selvkunnskap er mithya (verden) og sitter fast i mithya.

Vanskeligheten for moderne vitenskap å forstå universets opprinnelse er et godt eksempel på dette. Den kan resonnerer seg opp til et punkt hvor det forstår at det må være et øyeblikk når Skapelsen startet, men den kan ikke fortelle oss hva skjedde ved skapelsen eller før det skjedde.

Kvantefysikk er den mest avanserte fysikkteorien på nåværende tidspunkt, og den kan ikke gå bakenfor Det Store Smellet, selv om den essensmessig kommer frem til at den beviser at objekter eksisterer bare fra observatørens ståsted, kroppen-sinnet. Grunnen til dette er at ikke-dualitet er en tilstand (den er ikke en tilstand, men en kan bruke den terminologien her med vilje) fra hvor det er ingen informasjon til å resonnerer seg fra. Hvis den er ikke-dualistisk, er det ingen objekter, ingen tid og ingen erfaring. Ikke-dualistisk betyr ingenting andre enn. Vitenskap vil sitte fast på dette punktet helt til det forstår hva bevissthet er, som den ikke vil gjøre inntil Selvkunnskap fjerner ignoranse for vitenskapsmannen.

Hvis vi anvender bare litt logikk kan vi resonnerer at det må være noe før objekttilsynekomstene. Ingenting kommer fra ingenting, selv om vitenskapen prøver ulogisk å bevise at bevissthet kommer fra objekter. Hvis det er tilfelle, hvor kom objektene fra? Hva var før objektene for å få dem manifestert kan ikke bli svart med deduktiv resonnering. Det må være noe før objekttilsynekomstene, noe som Big Bang (Det Store Smellet) kom ut ifra. Hvis vi tar leire som en god analogi – leire som den er bare udiffereinsierte gjørme. Men før krukken kan vise seg, må det være leire.

Leire er en ting, men når keramikeren skaper en krukke blir det et navn og en form og ser ut til å bli noe annet. Men skulpturen er ikke noe annet: ingenting har blitt tillagt krukken annet enn navn og form. Leiren var der før, under og etter at skulpturen viser seg. Hvis vi ødelegger krukken, vil vi se de fem elementene, som utgjør leiren fra hvor den kom fra. Hvis vi bryter den ned ytterligere og ser på dens partikler under et mikroskop, vil vi etter hvert se tom rom, som ikke er tomt i det hele tatt, fordi det er eksistensen i seg selv. Vi kan ikke fjerne partiklene: De vil løse seg tilbake i essensen og bli leiren igjen. Vi vet at materie er lik energi og kan ikke bli ødelagt.

Eksistens, bevissthet var der før Skapelsen viser seg, i løpet og etter det er trukket tilbake inn i bevissthet ved slutten av Skapelsessyklusen. Vi kan ikke fjerne essensen, eksistensen. Den er alltid tilstedeværende: understøtter og støtter alle objekter ellers ville de ikke eksistere. Vitenskap kaller ren eksistens for enhetsfelt og teoretisk kan vi si at Vedanta er enig i det. Hvis et objekt viser seg foran deg, viser bevissthet før deg i et annet form. Det kan være at den ikke er bevisst, siden den bare er en refleksjon, men det er likevel bevissthet – selv om bevissthet ikke er den. Den kan bare være bevissthet, fordi virkelighetsnaturen er ikke-dualistisk bevissthet. Bare når Maya viser så viser en Skapelse i navn og form, som (ser ut til) å skjule eksistens, bevissthet. Før den, var det bare navnløs, formløs udifferensiert bevissthet med alle krefter tilstede i den, inkludert kraften til å skjule.

Materialister hevder at det ikke er mulig å verifisere ikke-dualitet, som er sant fra det dualistiske ståstedet, som de ser det ut ifra. Hvis din vitenskapsteori for å vite om noe er sansene, er den eneste kunnskapen du kan oppnå gjennom slutning, basert på persepsjon, som ikke er i stand til å vite eller forstå bevissthet, fordi det er en virkning, subjektet. Virkningen eller subjektet kan ikke forstå årsaken, objektet. Bevissthet/ eksistens er ikke et persepsjonsobjekt, fordi det er hva som gjør persepsjon mulig. Det er ikke mulig inni Skapelsen å forstå dette. Det er bare gjennom Vedanta kunnskapsmiddel at ignoranse av den sanne virkelighetsnaturen kan bli fjernet av Selvkunnskap. Selv vitenskapsmannen må være enig om at det er ingen bevis andre enn det den kan oppnå via sansene at Skapelsen er noe mer enn bare en tilsynekomst, som noe vi tar for å være virkelig. Men den er ikke virkelig. Virkelig som er definert som det som alltid er tilstedeværende og uforanderlig, som bare kan bli tilskrevet bevissthet, som støtter alle objekter, det eneste som er kontinuerlig, uforanderlighetsfaktoren.

Ingen sanseorganer er i stand til å oppfatte essensen av alle objekter, bevissthet. Sansene er bare i stand til å oppfatte objektkvalitetene (lyd, farge, form, struktur, smak, lukt), og ikke et virkelig, eksisterende objekt. Navn og form kan gjemme den sanne eksistensnaturen, men den endrer den ikke. Med Vedanta kunnskapsmiddel kan vi undersøke virkelighetsnaturen gjennom Selvgransking ved å analysere forholdet mellom navn, form og bevissthet.

Du kan også komme til samme konklusjon ved å analysere objektene i seg selv. Det burde være enkelt å se at et objekt, som med en tanke er laget av bevissthet. Det er ikke lett å se at de fysiske objektene er laget av bevissthet. Men som nevnt ovenfor, hvis vi undersøker materie vitenskapelig, bryter dem ned i partikler og rom og den som har kjennskap til partiklene og rom, med andre ord deg, bevissthet.

Materialistisk vitenskap kan ikke forklare den innlysende sammenhengen av materie og bevissthet, fordi den stoler på persepsjon og slutning som et kunnskapsmiddel. Den realiserer ikke at persepsjon er et objekt kjent til bevissthet i form av vitenskapsmannen og at persepsjon er bevissthet. Maya får det til å se ut som at bevissthet er et objekt, når det egentlig er subjektet.

Maya får også individet til å tro at det er en unik entitet, separat fra alle andre entiteter og objekter. Men et individ er heller ikke det som ser ut til å være tilfellet. Individet er egentlig bevissthet, som viser seg som materie. Slik at sammenhengen mellom de tre tilsynelatende separate faktorene individ, verden, Det Totale Sinnet/ Maya (som skaper den materielle verden ut av bevissthet), er ren bevissthet/ eksistens – deg.

Hvis du ser på Skapelsen, hvor eksisterer den? Har du egentlig sett en Skapelse? Ingen har. Du har bare erfart objektene som viser seg til deg til enhver tid, og disse objekter er ikke separate fra tankene som utgjør dem. Skapelsen er bare en ide, en tanke. Når tanken viser seg i deg, forestiller sinnet objektene helhet ved slutning, men disse objektene er aldri erfart direkte. Alt som er direkte erfart er deg, bevissthet og objekteneidommene. Den eneste saken som gjenstår å avklare er hvorvidt eller ikke bevissthet eller materie er opprinnelig. Hva kom først? Når vi bruker ordet først, mener vi hva som står alene. Eksisterer materie forut bevissthet slik at vi fortsatt kan ha materie uten bevissthet? Nei. Du kan ikke separere et objekt fra objektets bevissthet.

Med andre ord, objektene er ikke bevisste. De har ikke kjennskap til seg selv eller andre objekter. Bevissthet er ikke bevisst på den måten vi forstår hva de betyr å være bevisst. Det Totale Sinnet (Isvara) forbundet med Maya er bevisst (selv om det ikke er et individ eller en person). Og ikke er modifisert av ignoranse/ Maya (gunaer).

Det Totale Sinnet er bevisst, fordi med Maya sin tilsynekomst er det noe for bevissthet å være bevisst på, med andre ord objekter. Bevissthet er forut for materie på den måten at materie er avhengig av bevissthet. Bevissthet står alene. Det er det første prinsippet hvor alt dukker opp fra.

Til slutt når vi har fastslått at du ikke kan få noe ut av ingenting, hvis materie er avhengig av bevissthet, må den komme fra bevissthet. Derfor er virkningen (materie) bare en tilsynelatende årsakstransformasjon, bevissthet. Det er ingen virkelig transformasjon, fordi hvis det var det, ville bevissthet ha mistet sin grenseløse natur når den er transformert som materie. Den ville ha blitt begrenset, bundet av tid og rom – og det ville ikke være levende objekter og ingen mulige bevegelser i Skapelsen. Materie (subtile og grove objekter) dukker opp i deg, bevissthet, som hvor du tenker om er virkelig din (ugranskete) erfaring.

TRANSCENDENTAL KJEDSOMHET – TOMHET – TOMROM - FULLSTENDIGHET

Hva er vanlig faktor med tanke på to forskjellige erfaringer? Det er deg, bevissthet. Du tenker på bevissthet, som et objekt, og ikke som deg selv. Den som vil være her ute er et objekt i deg, bevissthet. Du identifiserer med den erfarende entitet. Det er bare to faktorer i eksistensen: deg og objektene, les: erfaringer, som viser seg i deg. Hvem av dem er du?

Den mest brukervennlige terminologi for frykt er fri-flytende-engstelse. Eksistensiell frykt er menneskets sår, som den noen ganger blir kalt for. Det er frykten som forårsaker knuter i solar plexus-området. Det er noen ganger blitt kalt for frykt av å være, som de kristne kaller for arvesynd. Alle religioner har brukt denne frykten til deres store fordel i å rekruttere troende og kontrollere dem.

Forretningsverdenen har tappet inn og utvinnet denne ubevisste frykten som en endeløs gullåre. Denne makrokosmiske frykten er alltid tilstedeværende, gjemt i kausalkroppen, og den ser etter objekter å binde seg selv til. Den er relatert til andre. Den er den ultimate dualitetserfaring, eller annerledeshet, separasjon. Den største eksistensielle frykten er å ikke vite hvem man er.

Transcendental kjedsomhet

Det er en slags kjedsomhet, som i begynnelsen oppstår når selvkunnskap først tar over intellektet: Det blir kalt for transcendental kjedsomhet. Når sinnet ikke lenger er utadvendt, fordi det vet at det er ikke noe en kan oppnå i verden, en viss form for tomhet oppstår. Egoet har forstått at det er ikke noe å hente i verden, og det har ikke enda gjort skiftet til å forstå at det ikke kan erfare bevissthet, fordi virkelighet er ikke-dualistisk; Det er motsatt: Bevissthet erfarer (tilsynelatende) egoet. Objektene tomhet kan virke ganske deprimerende, men den er bare en tanke i sinnet.

Det løser seg opp når selvkunnskap er fullt ut oppnådd i sinnet og det vet at det er fullstendighet, som kjenner til den tilsynelatende tomheten. Med en gang selvkunnskap er oppnådd i sinnet, er det den eneste gangen objekter virkelig kan bli nytt for hva de er og fordi en ikke lengre kan besitte dem eller frykte å miste dem. Du vet at alle objekter er livløse og bare reflekterer bevissthet, dog du vet også at alle objekter er laget av deg og dukker opp fra deg, bevissthet, men du er alltid fri av objektene.

Gleden er i deg, ikke i objektet. Som du har avgjort, tilbyr objekter begrensede midlertidige slags lykksalighet, når du ikke lengre trenger dem for å levere mer enn de er kapabel av, nyter du dem uten frykt. En ser alt som selvet og nyter livet, takker for en av mange velsignelser, selv om de er flyktige. Takknemlighet er den eneste fornuftige holdningen. Det Totale Sinnets verden er virkelig vakker, når vi ser det ut ifra selvets perspektiv.

Kjedsomhet Er Ikke Kjedelig

Den erfarende entitet overlever opplysthet, men er kjent til å være et objekt. Det er som å se at din handler/ego nyter entiteten som en fremmed. Du, bevissthet, kjeder deg aldri. Du er fri av rajas. Du har

ikke noe behov for å bli underholdt eller oppstemt. Den tilsynelatende virkeligheten blir sett for være perfekt som den er, fordi du trenger ikke lengre avlede betydningen for ditt liv fra den. Du er meningen. Erfaringsmessig er det en stødig strøm av lykksalighet av alle tanker og følelser. Det er en veldig positiv tilstand.

Kjedsomheten som egoet møter med en gang det har blitt degradert til objektets posisjon er midlertidig. Det er bare selvkunnskap sine resultater i den forstand at det er ett hundre prosent sikker at ingenting i verden vil gjøre noe forskjell. Det er en kraftfull erfaringsbasert bekreftelse av impulset, som leder det til å søke frihet i første omgang. Når kunnskapen synker inn, blir sinnet mer og mer rolig og rajasiske tanker som det produserer avtar gradvis og vil løse seg fullstendig opp. Ikke alle som har kunnskap som er hard og stødig vil erfare det. Det avhenger av individets livsvei (svadharma).

Du ser det ut ifra handlerens/ nyterens entitet sin posisjon, og ikke fra selvets ståsted. Det ser ut som et tomrom, men det er det ikke. Vedaskriftene er også ganske klare på dette punktet.

Hvis du vet at du er bevissthet og har aktualisert denne kunnskapen slik at den overføres i alle områder av ditt liv, at du er fullkommenhet som ikke trenger noe: Det er ikke noe mer, bedre eller forskjellig. Du kan nyte tilstedeværelsen eller fraværet av objekter: Det gjør ingen forskjell for deg. Du vil ikke søke nytelse, som i seg selv er utilfredsstillende, fordi hvis du søker nytelse betyr det at du ikke vet at all nytelse (parama sukka) er din sanne natur. Faktumet er at søking i seg selv, begjæret for objektet, som forårsaker agitasjon i sinnet, utilfredsheten. Grunnen til at en midlertidig føler seg lykksalig etter at en har fått et objekt, som en har begjært, er at en har fjernet begjæret. Sinnet likestiller feilaktig lykksaligheten som en får når du får med det objektet istedenfor å slutte begjæret. En vil ikke stoppe å begjære, fordi det å være i live er et begjær. Det er faktisk ikke noe galt med begjær, så lenge det ikke går imot dharma, passende levemåte eller livsvei.

Hva Er Kjedsomhet?

Kort fortalt: Jeg ønsker å handle, men jeg vet ikke hva jeg skal gjøre og jeg er ulykkelig over at det er slik. I kjedsomhet er det alltid en mangel på aksept av den nåværende situasjonen.

Hvis jeg aksepterer alt som en gave fra Det Totale Sinnet/ Gud og har en karma yogaholdning, kan det være kjedsomhet da?

Hvis jeg aksepterer kjedsomhet som en gave fra Gud, kan det være kjedsomhet da?

Kjedsomhet betyr også at jeg virker å være uoppfyllt og jeg viser meg som en som trenger noe for å fylle meg opp. At jeg mangler noe og er ufullstendig.

Hvis jeg forstår at alt oppstår i meg og jeg er den eneste tingen, som er tilstedeværende og at jeg alltid er full, hel og komplett (fullstendig eller fullkommen), kan jeg kjede meg da?

Nei, jeg tror ikke det.

Du er alltid med deg selv. Det er aldri noe annet. Du er alltid hel og fullstendig.

DYP SØVN OG ERFARING AV TOMROM

Mange metafysikere har feilaktig konkludert med at dyp søvntilstand er et tomrom. Den er egentlig skapelsens livmor, fordi den våkne og drømmende tilstanden kommer fra den. Når du står opp om morgenen er alt så ryddig. Denne makrokosmiske dype søvntilstand blir kalt for kausalkropp og inneholder alle vasanaene fra alle levende vesener.

Ut-Av-Kroppen Opplevelse

Når du sover er den våkne-tilstandspersonen borte, men du verken sover, drømmer eller er våken. Du er selvet som observerer den sovende, den drømmende og den våkne. Frykten er den våknes frykt av tapet av egen identitet, tilknytning med kroppen. Å erfare ut-av-kroppen viser at du er selvet, den som kjenner til den drømmende og den som tenker den våkne-tilstandspersonen. Du er det ikke-erfarende vitne av disse subtile komponentene av deg selv. Du er alltid «ut-av-kroppen», som betyr at du er bevissthet av kroppen, selv om du føler du er inni den.

Buddhisme og ideen om tomhet

Ordet purna betyr fullstendig, komplett. Det betyr at du er fullstendig. Hvorfor bruker vi det ordet? Det er ikke sånn vi føler oss. Vi føler oss ufullstendig fordi vi er ignorante om sannheten.

Den spirituelle verden er særlig besatt av ideen om tomhet, som har vært akseptert og popularisert i århundre av Buddhistiske tankeganger. Den er basert på en spesifikk type spirituell opplevelse som avslører objekter sitt mangel på substans. Å realisere tomheten av objekter kan skremme vettet av det stakkars egoet i kosmiske proporsjoner. Hvis du føler deg desillusjonert og skuffet fordi livet har feilet i å leve opp til dine forventninger, så avslører Vedanta det faktumet at den ene som ser tomheten er faktisk selvet, fullstendigheten. Sansen av ufullkommenhet og tomhet, som forresten bare er en følelse og ikke sannheten, driver vår karma. Hvis jeg kan se at jeg ikke er tom og at objekter egentlig reflekterer fullstendighet av min sanne natur, kan jeg innskrenke galskapen min ved å jakte på objekter, jeg kan roe ned og nyte meg selv. Dette faktumet har faktisk inspirert den berømte Bibelske verset som er i salme 23.5 : Mitt beger flyter over.

Purna betyr også en delløs helhet Du er en fullstendighet (fullkommenhet) som ikke er laget av deler. De fleste av oss tenker at vi er en samling av deler: Kropp, sinn, sanser, underbevisste sinn, selv osv. Og dette kombinert med vår kunnskap om den foranderlighet av objekters verden, så er vi tilbøyelig til å forestille oss at vi alltid faller i stykker. Vi tenker lett, Jeg må ta meg sammen. Du trenger ikke å sette sammen noe som helst, bortsett fra din tenkning. Du trenger bare å se og forstå at du allerede er en delløs helhet.

Et annet ord for deg er kaivalya. Det betyr perfekt. Fordi objekters verden aldri er sett på som perfekt i overensstemmelse med det vi vil, så prøver vi alltid å perfektjonere den. Fordi vi føler oss ufullkomne og skyldige, så prøver vi alltid å perfektjonere oss selv. Det er en forgjeves anstrengelse fordi virkeligheten er perfekt på alle måter. Selv det som ser ut til å være uperfekt, den konstant endrende verden, er faktisk perfekt, ikke bare fordi den er selvet, men fordi den leder oss til oppdagelsen av vår medfødt fullkommenhet.

Den åpenbare innvendingen til ideen om at verden er perfekt er nærværet av ondskap. Men ondskap hører ikke til skapelsen. Skapelsen er perfekt på alle måter. Ignoranse av selvets fullkommenhet og fullkommenhet av skapelsen produserer ondskap. Den åpenbare innvendingen til ideen at Jeg er perfekt, er grunn til den samme ignoranse.

Et annet viktig ord er ubekymret eller objektivitet, vairagya. Det er viktig å la oss vite at når vår kunnskap om hvem vi er, er stødig og fast, så er bekymring ikke et alternativ lenger.

Det samsariske livet er ikke noe annet enn en uendelig utstrømning av smålige bekymringer; selvkunnskap ender dette.

Selv om det er mange av disse ordene, er disse ordene nok for nå til å ta vare på brahma satyam. Brahma satyam dekker emnet, som er den første halvdel av vår opplevelse. Den refererer til selvet. Jeg er virkelig. Jeg er hel og komplett, ikke-dualistisk, ikke-handlende, ordinær, ubekymret bevissthet. Jeg vitner den som opplever og ens opplevelser.

FULLSTENDIGHET OG TOMHET

Selvet er ikke tomt. Tomhet er et konsept kjent av selvet. Det finnes ikke noe som er tomt siden alt er selvet og selvet er fullstendighet, som kjenner til den tilsynelatende tomheten.

Mange mennesker går igjennom perioder av tomhet, selv depresjon på dette nivået. Det er fordi egoet ser at det er ingenting der ute. Den tilsynelatende virkeligheten er virkelig tom og ingenting har noe iboende betydning. Den går forbi når kunnskapen blir stødig og du vet at du er fullkommenhet, som kjenner til tomhet.

Buddhister kjenner til alt om tomheten, men de overser den mest viktige faktoren: Den som kjenner til tomheten. Alt de har å gjøre er å vende sinnet tilbake og se etter den som kjenner til, vitnet av tomhet,

og tomheten blir en fullstendighet. Buddhisme er bra for å kultivere et sattvisk (rolig og klar) livsstil, men den har tendenser til å oppmuntre til falsk objektivitet (vairagya). Se dualiteten og ignoransen i deres tenkemåte.

Du kan ikke trekke deg tilbake fra verden. Verden er bare en tanke i ditt sinn. Så lenge du tenker du er i verden vil du lide. Verden er i deg, som betyr et tankeobjekt i bevissthet. Som et objekt kan du behandle det som du vil. Du bør se på det som deg selv og elske som den er. Du bør handle i den og vite at du er ikke av den.

Tomhet er et vanskelig ord, fordi det uttrykker et faktum om bevissthet og på samme tid er faktumet misledende. Bevissthet er fri av objekter, på den måten er det tomt, men tomt er ikke et adjektiv som beskriver bevissthet slik at ordet fullstendighet (purna på Sanskrit) er brukt fordi det ødelegger ideen om at bevissthet er et tomrom. Bevissthet er verken full eller tomt, Den er den som kjenner til fullkommenhet og tomhet.

Å konkludere med at verden er tom og det er ingenting er felles mellom buddhister.

Ja, du er ingen ting, men ikke ingenting. Du er ikke en kropp, du er ikke et sinn, du er ikke følelser, du er ikke tanker, du er ingen ting som du ser. Men du er den ultimate seeren, den som har kjennskap. Du er grenseløs, ordinær, alltid fullkommen, alltid tilstedeværende bevissthet. Alle disse tingene, kropp, sinn, følelser, tanker, alle ting som du vitner er deg.

Hvordan kan du ikke elske tingene som er deg?

«Rom virker å være i stykker og forskjellig på grunn av alle formene i det. Fjern formene og da gjenstår rent rom. Det samme med det evige selvet.» (Atma Bodh fra Shankaracharya).

Verden av begrensede former eksisterer inni det grenseløse formløse Selvet. Dette Selv, som man ikke skal forvirres med det begrensede ego-konseptet av selv, er av natur, Sat-Chit-Ananda; Eksistens, Bevissthet, grenseløshet. Det er substansen og eksistens-substansen: Et grenseløst hav hvor begrensede bølger dukker opp og forsvinner. Ta bort begrensningene og da gjenstår alltid det grenseløse. Som med rom, gjennomtrenger det alle ting og er upåvirket av dens tilstedeværelse eller fravær av slike ting.

Samadhi – Fravær av objekter – Dyp Søvn – Tilstedeværelse – Bevissthet/ Selv

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 for å bli kjent. Den eneste grunnen vi ser ignoranse 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 ignoranse. 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 bevissthet sitt 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. Upanishadene 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 lykkosalighet 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 et trossystem i subtilkroppen. Prajna erfarer kausalkroppen, lykksalighet 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 ignoranse i dyp søvn kan bli vurdert på denne måten. Ignoranse for hvem? Dyp søvn er ignoranse bare siden den våkne og den drømmende sine tilstander er ignoranse, effektene av maya (skapelse, 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 ignorant av selvet i deres respektive tilstander, med unntak av den våkne jiva, hvor selvignoranse har blitt fjernet, med andre ord jnanier. Deres identifikasjon med tilstanden de erfarer er hva som gjør jiva ignorant.

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 ikke er tatt over av den tilslørte kraften av selvignoranse, 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 gransking, 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

Mekanismen som holder våre vasanaer 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 på 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 uunngåelig kultivere og utvikle en ny vasana, en vasana for samadhi, og konsekvensen vil være at alle vasanaene vil bli svekket.

Erfaringsbasert nirvikalpa samadhi, er et veldig subtilt 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 (intelligens, klarhet, rolig og moden) guna og for selvkunnskap trenger vi sattva guna for å forstå og vite. Og forresten, selvkunnskap er den beste renseren eller nøytralisereren 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, 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 konstallasjoner av begjær og frykter for objekter, i deres tilfeldige formasjoner.

Dersom målet vårt er moksa, vil vi ha spirituelle, selvgranskingsvasanaer, 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 forandres 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 ignoranse.

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 på 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, tilslutt, 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 om at alle objekter er verdinøytrale.

Er Samadhi nyttig?

Vedanta sier at samadhi er nyttig for å utmatte vasanaer og å verifisere ikke-dualitet gjennom erfaring, men den kan ikke bli gjort bestandig av en handler, for eksempel en yogi, fordi det er ikke noe som heter en bestandig erfaring. Imidlertid defineres bevissthet av og til som samadhi (betydningen av ordet er å se eller forstå at alt har en likeverdig verdi). Slik at du har en naturlig samadhi som selvet. Når du realiserer at du er selvet, «blir» du samadhi. Du ser alt, inkludert deg selv som likeverdig. Som hva? Som bevissthet. Selvet er grenseløs, din natur, og kan ikke bli oppnådd av enhver handling, som yoga. Alle samadhier er selvet, men selvet er ikke samadhi.

Samadhi er en veldig fin sinnstilstand, men den er bare en sinnstilstand. Verdien av samadhi er at det leverer et praktisk bevis for at du ikke er et separat vesen, et subjekt til alle objektene. Når du og objektene er borte, er den virkelige deg, bevissthet som gjenstår. Hvis du kan sette pris på denne veldig viktige kunnskapen og eie den fullstendig, vil det sette sinnet fri fra dets dualistiske orientering. Mennesker blir lett hengt opp i samadhi, fordi de ikke oppfatter budskapet som setter dem fri. De henger seg opp i den gode følelsen av å ikke være der og prøver å reproducere den. Det er bare en følelse som er produsert av absorpsjon i objektet. Det avhenger av din konsentrasjon og er fullstendig avhengig av handleren, den som konsentrerer seg. Som bevissthet er du samadhi, som betyr at du er fri av subjekt-objekt dualiteten, slik at du trenger ikke å holde egoet travelt opptatt med å konsentrere seg.

STILLHET ER EN GOD METAFOR TIL VÅR SANNE NATUR

Emnet stillhet er veldig vanlig spesielt blant østlige visdomstradisjoner, som noe som skal frigjøre oss, realisere eller at vi skal erfare oss selv eller komme nærmere oss selv. Eller oppnå en tilstand. Det er ulike holdninger om stillhet, men de fleste tror at den har endel å lære oss.

Stillhet er noe en forbinder med naturen når man observerer den på ulike måter. Å kultivere en fredfull livsstil hvor man ønsker mer sinnsro er det viktig å bli venn med stillheten. Da blir stillheten en viktig del av ens spirituelle praksis eller selvdisciplin.

Men stillhet ser ikke forskjell på kunnskap eller ignoranse om ens sanne natur. Det er noen myter som trengs å bli gransket og undersøkt skikkelig. Hvis en virkelig vil følge sin indre sanne natur og realisere hvem man er så kan aldri stillhet gi et varig tilfredsstillende svar på det, men stillheten kan være en god forberedelse til at en lettere kan ta imot selv-kunnskapen om vår sanne natur. Med andre ord at selvkunnskapen fjerner ignoransen om hvem vi er, som Ufødt, Grenseløs, Alltid Tilstedeværende og Uforanderlig Bevissthet/ Selv/ Ubetinget Kjærlighet.

Stillhet er en god metafor som med rom når en snakker om vår sanne natur. Men om en spør flere personer, som tror stillhet kan gi dem klare svar på hvem de er og om hva deres sanne natur er så vil du få ulike svar og vår sanne natur kan aldri være ulike svar. Den sanne naturen (bevissthet/ selvet) sier seg selv når man realiserer det og det er uavhengig stillhet. Det krever en form for selvgransking og at en undersøker på egenhånd essensen av dette. Det er ingen blind tro, men en trenger en metodikk som fjerner ignoransen for å realisere hvem man er.

Stillhet som superkraft

Psykolog Olga Lehmann ved NTNU med doktorgrad om stillhet: Hun kaller stillhet for «en superkraft» et forstørrelsesglass som gjør det lettere å få øye på egne følelser. Å være menneske er vanskelig. Men det blir vi først oppmerksomme på når det blir stille, sier Lehmann, som også arbeider i innovasjonsfirmaet Pracademy.»

Kommentarer: Kloke ord fra psykologen, som blir nevnt her. At det er en slags «kraft» eller forstørrelsesglass som gjør det lettere å få øye på egne følelser. Eller med andre ord at en kommer mer i dialog med dypere sider av sine følelser, som ikke har blitt skikkelig møtt, kjent på eller bearbeidet. Mindfulness, yoga og meditasjon er stadig mer populært i dag og oppmerksomhet på kropp, sinn og hva som bor i ens dypere lag av følelser og tanker er jo naturlige emner å komme inn på her. Distrahering og undertrykke stillhet er lett å gjøre på ulike måter. Det er lett å undertrykke et ukjent farvann av sider ved seg selv som man kanskje ikke ønsker å akseptere. De mørke sidene i vårt sinn blir lett dekket over og ikke møtt på en naturlig måte. Med andre ord med aksept.

Det er lett å oppfordre folk til å be dem om å våge å møte slike følelser eller tanker, som man ikke ønsker å møte. En får heller stimulere dem til at de følger det som er naturlig for dem og så vil de kanskje etterhvert våge å kjenne på dem eller møte det stillheten rommer av muligheter.

Stillhet har ikke noen problemer med ignoranse

Meningen med å holde oppmerksomheten stødig på Selvet er å løse opp ignoranse. Hvis vi anvender Hvem er jeg-ideen, kommer vi opp med et interessant spørsmål: Hvem er det som holder på oppmerksomheten om hva? Er det noe annet enn Selvet som mediterer på Selvet? Eller hvis vi formulerer vår gransking når det gjelder kunnskapsmidler så trenger vi å spørre oss hvordan Selvet er kjent. Kunnskap av at det er noe annet enn det kan ikke være opplysthet, siden vi har dualitetsfaktorer, et subjekt og et objekt.

Når kunnskap eller realisering tar plass ser vi at det er Selvet som tilsynelatende mediterer på Selvet. I virkeligheten eksisterer ikke meditasjon, fordi selvet er ikke-dualitet. At Selvet mediterer på Selvet er ganske enkelt språket av erfaring, som gir seg ut for å være kunnskap.

Når diskriminasjonen mellom Selv og ikke-Selv ødelegger egoets tro om det å være atskilt, tar Selvrealisering sted og praksisen av meditasjon blir meditasjonsnivå, uanstrengt bevissthet. Når tiden går, beveger diskriminasjonen seg fra forreste del til bakgrunnen av sinnet hvor det opererer kontinuerlig og uanstrengt for å holde sinnet fredfullt og lykkelig. En situasjon som er lik kunnskapen av ens navn, som ikke konstant opererer i det bevisste sinnet, men dukker opp i bevissthet ved et øyeblikks varsel skulle behovet dukke opp.

Overgangen fra erfaringen av Selvet til kunnskapen «Jeg er Selvet» er forsikret når Selvrealisering finner sted, selv om det kan ta tid før sporene av dualistisk tankegang visner bort. Som den rensede, granskende subtil kroppen (ego-sinn-intellekt) ser innover på Selvet og kontinuerlig diskriminerer mellom Selvet og Ikke-Selvet. Og en dag, uten fanfare, vil et veldig subtilt skifte i visjonen inntreffe og den mediterende realiserer at han eller hun ikke lenger mediterer på Selvet, men har «blitt» Selvet, som observerer den tilsynelatende mediterende. Vi er meditasjon i seg selv. Vi er Selvet som er et vitne eller observerer det tilsynelatende individet som mediterer.

Selvkunnskap er ikke intellektuelt, som nevnt tidligere. Opplysthet er nytteløst hvis det ikke etableres i intellektet, som en tanke: «Jeg er grenseløs bevissthet», fordi Selvet fungerer gjennom intellektet i

denne verden. Hvis jeg erfarer grenseløshet på et dypere eller transcenderende nivå og har ingen intellekt til å fatte med, vil bare erfaringen tjene å provosere en konflikt inni meg.

Swami Dayananda gav en veldig klar undervisning om stillhet - som er: Stillhet motsetter seg ikke ignoranse. Stillhet vil ikke lære deg og vil aldri fjerne ignoranse av din sanne natur. Mens stillhet er en god måte å beskrive sattva (den mest subtile manifesteringen av sat... bevissthet), som er sann sinnsnatur når det er klart og ikke forurenset av rajas og tamas. Likevel siden stillhet ikke er bevisst, så kan den ikke bli kombinert med bevissthet, fordi det er mithya (verden - foranderlig) og bevissthet er satya (uforanderlig).

Stillhet er ikke bevissthet/ selv. Og som med «rom» så er det likevel en god metafor for bevissthet/ selv. Den gjennomtrenger alt i verden.

Moksa er ikke stillhet nødvendigvis. Stillhet er et objekt, som viser seg tilsynelatende inni bevissthet. Moksa er bevissthetens natur i seg selv.

Å sitte i stillhet

Hvem er det som har kjennskap til stillheten? Hvem er det som ønsker å utforske stillheten? Hva er det å utforske i stillhet og hva menes med stillheten? Hvis du bruker stillhet som en metafor for deg, bevissthet, har den begrensninger og må bli riktig utfoldet.

Den sanne virkelighetsnaturen er ikke-dualitet, som du må ha kjennskap til, og det er to virkelighetsordener: Den virkelige (satya) eller det som alltid er tilstede og uforanderlig, og mithya, som ikke alltid er tilstede og forandrer seg alltid. Mithya (Subtil kroppen, som vil si ego, sinn (følelser) og intellekt og alle objektene, subtile og grove) dukker opp fra og er avhengig av satya for å eksistere, men satya er forut for alt og er ikke avhengig av noe for å eksistere.

Granskere blir oppmuntret til å sette av tid for kontemplasjon og stillhet, fordi det er et hjelpemiddel til selvgranskning, men verken stillhet eller meditasjon erstatter selvgranskning. Å erfare stillhet er å erfare selvets refleksjon i et stille sinn, men refleksjonen (objektet) er ikke det samme som årsaken (subjektet). Refleksjonen er selvet, men selvet er ikke refleksjonen. Objektet kan ikke ha kjennskap til subjektet, fordi subjektet er det som har kjennskap til alle objekter. Kjenner refleksjonen i speilet deg? Du vet at refleksjonen i speilet er deg, men du er ikke den. Hvis du vet noe, kan det ikke være deg eller kan det? Moksa (Frihet fra å identifisere med objekter) er evnen til å diskriminere deg, bevissthet, fra objektene som viser seg i deg, hele tiden, og stillhet viser seg i deg, slik at du ikke kan være i stillhet. Stillhet er i deg. Sinnet, eller subtil kroppen, kan være fredfull, og erfarer stillhet som dens sanne natur, men som nevnt ovenfor, er du den som har kjennskap til sinnet, slik at du også er den som har kjennskap til sinnstilstanden den er i. Bevissthet er ikke en tilstand, men den som kjenner til alle tilstander. Og hvorvidt eller ikke sinnet er i stillhet, deg, som bevissthet, er umodifisert av stillhet eller mangel på den.

Swami Dayananda underviste Ny Vedanta inntil han ble korrigert av Swami Tarananda, som forklarte ham at Ny Vedanta ikke gjorde en skikkelig forskjell mellom erfaring og kunnskap. Den erfarende entitet (individ), erfarer alltid og vil fortsatt gjøre det helt til kroppen dør. Ingen erfaring kan ta plass uten bevissthet, men det ikke-erfarende vitne, bevissthet, erfarer aldri noe. Det er alltid vitnet av den erfarende entiteten. Alle erfaringer, slik som erfaringen stillhet, tar plass i tid og slutter. Når erfaringen slutter, er personen med alle deres preging fortsatt her. Den eneste måten å forstå sinnets natur er å gjøre om bindende programmeringer/ tendenser til ikke-bindende og negere (fjerne i likningen) handleren (diskriminere objektene fra subjektet) er Vedanta.

Vedanta er en fullstendig og gyldig undervisning som gradvis og metodisk ødelegger sansen av handleren og fjerner ignoranse fra sinnet. Ingenting annet har kraften til å gjøre dette. Mange mediterende sitter fast i å tro at stillheten er det endelige målet, som på en eller annen magisk måte vil levere frigjøring. Men den kan ikke gjøre det. Ingen yoga eller handling gjort av en begrenset entitet vil produsere et grenseløst resultat, selv ikke det å være i stillhet. Bare selvgranskning, eller

kunnskapens yoga, er i stand til å produsere et grenseløst resultat, som er frigjøring.

Å granske nøye sitater og undervisning fra Ramana Maharshi om emnet stillhet

Det er et velkjent sitat fra Ramana Maharshi, som lett kan misforstås om man ikke forstår at han viser til stillhet som en metafor for selvet. Og noen tar det rent bokstavelig og jakter på Den Store Stillheten, som skal frigjøre en fra lidelser og bindinger i verden psykologisk sett. Men det blir en evig jakt, som de aldri vil oppnå, fordi den vil aldri være. De vil alltid falle ut av den «tilstanden». På norsk står det:

«Stillhet er sannhet. Stillhet er lykksalighet. Stillhet er fred. Og derfor er Stillhet Selvet.»

Når man analyserer hva stillhet egentlig handler om så er det ikke rart at det kan misforstås hva det er. Selvet har ingen attributter og derfor er stillhet, som er et sattvisk attributt, som egentlig ikke har noe med selvet å gjøre. Det har vi forklart mer nøye ovenfor spesielt i emnet Å Sitte i Stillhet.

STILLHET MOT ORD

Vedanta lærer: Ditt argument om at stillhet (ikke-sinn), ikke ord, er læreren:

1. Da antar man at granskeren lytter til ikke-sinn:
2. Da antar man at ikke-sinn har et problem med ignoranse, som den ikke har.
3. Da antar man at granskeren er i stand til å assimilere ikke-sinns undervisning hvis det finnes en, som det ikke gjør.
4. Da antar man at kontakten med ikke-sinn er overlegen til et gyldig selvkunnskapsmiddel, med andre ord Vedanta, som det ikke er.

Kontakt med ikke-sinn kan være til hjelp eller skade avhengig av kunnskapen eller ignoransen som opereres i granskerens sinn når gitt kontakt skjer. Det er ingen garanti at granskeren vil ha samme grad av objektivitet som Ramana og tolke betydningen av ikke-sinn på en måte at det fjerner (negerer) individet som hovedidentiteten, og avslører selvet til å være ens essensielle identitet.

Du kan ikke være i direkte kontakt med selvet, fordi du er selvet. Du kan bare være i kontakt, som et tilsynelatende selv, eller individ. Men om en antar at din påstand er riktig, hvilke verdier skal opplyse deg tolkningen av undervisningen?

Hvis du jakter frigjøring i en stillhetserfaring, vet du åpenbart ikke hvem du er, fordi du er selvet og hvis du er selvet ville du ikke prøve å kontakte deg selv ved å sitte i stillhet. Du er stillhet. Sitte i stillhet kan være til hjelp eller skadelig avhengig av hvordan den er forstått.

Maharshi-tilhenger: På en eller annen måte tror jeg ikke du som vedantalærer ville akseptere ordløs kunnskap.

Vedanta lærer: Prøver du virkelig å forstå erfarings- og kunnskapsargumentet stillhet mot ord, frigjøring, eller prøver du å overbevise meg om at jeg ikke burde undervise? Det er ganske rart at du prøver så hardt å bevise at jeg tar feil. Diskusjonen er med Vedanta og ikke personen, som underviser Vedanta. Personen er verken opplyst eller uopplyst. Han er bare et objekt som viser seg i meg, bevissthet.

Maharshi-tilhenger: Jeg er uenig.

Vedanta lærer: Du er fri til å være uenig så mye du vil. Jeg krangler ikke, fordi jeg har ingen mening om dette emne. Jeg underviser bare Vedanta. Du virker å være en Ramana bhakta (hengiven eller tilhenger) og har problemer med Vedanta, fordi de tror at det på en eller annen måte motsier Ramana sine beretninger om kunnskap og erfaring. Det gjør ikke det. Den klargjør den.

Jeg har bare kjærlighet og respekt for Ramana.

Vedanta sampradayatradisjonen har ikke noe problemer med Ramanas frigjøring. Faktum er at Upadasa Saram (Vi kan ikke bli hvem vi er) er i samsvar som Upanishadstatus. Dessuten var ikke Ramana en lærer. Han sa det selv. Han snakket med hvem som helst som var foran han, som hadde

ulik forståelse. Og det er tilsynelatende motstridende beretninger i hans undervisning. Beretninger gjort til forskjellige tider til forskjellige mennesker, betyr ikke at personen som ytret dem ikke visste hvem han eller hun er. Det betyr heller ikke at beretningene er usanne, gitt i sammenheng. Men når du setter dem sammen ser de ut til å motsi hverandre. Det bør være en måte å løse opp de tilsynelatende motsigelsene. Ramanas tilsynelatende motstridende beretninger er ord av en jnani (frigjort person), som kan bli avklart med referanse til Vedantas undervisninger. Mange mennesker er forvirret av Ramanas beretninger, ikke fordi Ramana var forvirret.

Ramana snakket sant, direkte. Han underviste ikke. Undervisningen er systematisk. Den bruker en logikk, som overgår individets erfaringer. Senere fant mennesker opp ideen om at han var undervisningen. Undervisningen er ikke ment å være tolket ut ifra ens egne trossystemer. De må bli forstått som de er. Vedanta sine ord etablerer ikke-dualitetsvisjonen i sinnet og setter selvet fri av tilsynelatende ignoranse. De er det store bildets virkelighetsoppfatning.

Kanskje du har lest noen beretninger jeg skrev om Ramana sine ord uten å verdsette Vedanta og antok at jeg kritiserte Ramana. Hvis du har hengivenhet for Ramana og/ eller andre lærere, er det veldig bra. Det finnes selvvilledete guruer og Ramana var ikke en av dem. Men mange mennesker, tror at deres guru er deres eneste virkelige guru og tankene som ser ut til å motsi deres tolkninger av deres guru sine ord er feil.

Meninger er ubrukelige ting, spesielt når de blir latet, som det er kunnskap.

Direkte Erfaring av Deg er Direkte Kunnskap av Deg

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 (frigjøring) er selvkunnskap? Fordi faktumet negerer (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 spesifikk 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 lykken den bringer. Og du vet ikke at lykke du føler når du får objektet bare er 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 at 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 alltid har 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 greit ignoranse. 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 handletere, og ikke granskere, og for det andre fordi de tror kunnskap bare er intellektuelt. All kunnskap er intellektuelt, fordi det tar plass i intellektet. Denne erklæringen om at du trenger en direkte erfaring av selvet for moksa (frigjøring) 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 tanken om at virkelighet er en dualitet.

Kommentarer tilslutt: Stillhet er et formidabelt sensitivt emne i den spirituelle verden spesielt her i Vesten. Det er mange meninger og oppfatninger om den. Det viktigste er at en følger det en naturlig

skal gjøre og det jeg presenterer må en undersøke og granske selv om det har noe for seg. En kan ha nytte av stillhet på ulike måter.

KJÆRLIGHET OG SELVFØLELSE

Hva er kjærlighet? Hva forbinder folk flest med kjærlighet? Ordene følelser og kjenne på hjertet er det som nevnes. Men Vedanta har en annerledes kunnskap om kjærlighet fra ståsted av ikke-dualitet og selvkunnskap. Ordet selvfølelse har også paralleller til selvverd, selvillit og selvilde. Hvordan vi ser på oss selv og hva vi føler vi mangler og har av kjærlighet.

«Som et symbol for selvet, betyr Hjerte essens, fordi Selvet er essensen av alt».

Er det noe forskjeller på bevissthet, kjærlighet og selvet? Nei, det er vår sanne natur. Hvem vi er. Vi er det som er, alltid har vært og vil være. Vi er bakenfor alle tanker og følelser. Vi er alt-gjennomtrengelig, grenseløs, ufødt, uforanderlig, alltid-tilstedeværende, fullstendig og ordinær bevissthet/ selv/ kjærlighet. Jeg vil granske betydningen av ordet kjærlighet og kommer inn på emner som hengivenhet (bhakti), selvfølelse, elske det stygge/ negative m.m. Senere vil emner som kjærlighetsforhold og sex være sentrale.

Når vi forstår og realiserer at vi er kjærlighet, essensen av alt som er synonymt med bevissthet og selv: Da har vi ikke behov for å måtte jakte på kjærlighet der ute i verden. Vi realiserer at vi er det vi søker etter og vi er også fullstendig kjærlighet, som har det en trenger til alle tider i verden. Noen elsker sannhet og kunnskap. Og andre elsker penger, makt, biler, sex, fotball, idrett, kona, kjæresten, mannen sin, jobben sin, familien sin eller hva det skal være. Vi har alltid noe vi er glad i - selv de mest tyranniske og destruktive personer som har eksistert i verdenshistorien har alltid elsket noe. Rettet sin oppmerksomhet på noe.

Kjærlighet i verden full av objekter (ting, byer, land, mennesker, følelser, tanker osv.). Hva er din oppmerksomhet rettet mot? Hva elsker du og hva gir du oppmerksomhet til? Det er vanskelig å se for seg på grunn av den ignoransen som råder å se at vi er selve kjærligheten. Og det er ingen som kan rokke ved det. Det eneste det kommer an på er hva man gir oppmerksomhet til verden og hvordan kunnskapen om hva kjærlighet er.

Å finne den rette er et vanlig mantra i verden, eller i spirituelle kretser så har det alltid vært jakten på sjelevenn. Men hvorfor skal en jakte på disse «objektene» når vi er kjærlighet? Ingen mennesker kan gjøre en mer fullstendig, men det betyr ikke at en ikke skal komme sammen med noen. Kjærlighetsforhold kan være veldig vakkert. Å komplementere hverandre med ulike sider er heller ikke veien å gå for å lykkes i forhold, fordi dens underforståtte betydning (implisitt) betyr at en mangler noe og trenger en person til å gjøre en mer hel og fullstendig. Det er heller ingen god strategi eller holdning i forhold. Det betyr også at en identifiserer seg som kroppen, sinnet og personligheten.

Kjærlighet, Selvfølelse, Selvkunnskap og Vedanta

Kjærlighet er Bevissthet rettet mot et Objekt (Inspirert av Swami Dayanandas undervisninger) Alle ønsker å bli elsket, men en emosjonell trengende person vet ikke hvorfor. Han eller henne aksepterer kommandoene av lengselen og det ensomme selvet og drar av sted for å søke etter anerkjennelse og verdsettelse fra andre. Derfor verdsetter vi andres meninger, blir opprørt når de kritiserer oss, krangler, ignorerer eller sladrer om oss bak våre rygger.

Vi er emosjonelt trengende fordi vi ikke er verdifulle i våre øyne. Vi er ikke verdifulle, fordi vi vet ikke hvem vi egentlig er. Følelser er en del av den universelle psykologiske orden og er alltid det grunnleggende innholdet av ens individuelle liv. Følelser motiverer oss til å oppnå ting. På samme tid kan de lett overvelde vårt sinn og utsette oss for en forvirringssans, fiasko og depresjon. Når følelser styrer, er livet komplisert og vi er utsatt for følelsene av uverdighet og håpløshet.

Som barn har vi ikke annet valg enn å stole på våre foreldre. Fiasko til å stole på ville gå på akkord med vår overlevelse. Tillit impliserer pålitelighet. Men foreldre er ikke ufeilbarlige; De er underlagt

hvert menneske sin begrensning og kan lett gjøre feil. Fordi et barns kunnskap er begrenset, føler det seg inkompetent og utilstrekkelig. Det er foreldres plikt å lindre sansen av ubetydelighet og utilstrekkelighet. De bør overøse barnet med kjærlyghet og hengivenhet, og få det til å føle at det er godt nok som det er, at det er i stand til å møte utfordringer med glede.

Men hvis foreldre ikke mottar en sans av selvtillit fra deres foreldre eller hvis de mister den fordi de ikke er i stand til å oppnå deres mål, kan de ikke innprente det i deres barn. Hvis de føler seg liten og hjelpeløs i møte med havet av kompleksitet og det raske tempo av moderne samfunn, som de ofte gjør, må de gjøre seg store ved å kritisere barna. Selv om de tror at de elsker barnet og verbalt bekrefter deres kjærlyghet, ender foreldre med lav selvfølelse opp med å styrke barnets iboende sans av utilstrekkelighet med kritikk, klaging og urimelige forventninger.

Selv rimelig sunne foreldre er ofte stresset av den enorme oppgaven av barneoppdragelse. Ingen andre vesener tar så lang tid til å avvenne som et menneske. Noen former ikke til et individ og forblir fast forankret og tjoret lenge etter at foreldrene er fysisk døde og borte. Siden barneoppdragelse er så dyrt i dag, er ofte foreldre for opptatt av å ta vare på familiens fysiske behov og er for umoden følelsesmessig til å se at barnet er selvaksepterende og selvsikker.

Bevissthet, ditt sanne selv, skinner på ditt sinn og du tenker. Den skinner på hjertet ditt og du føler. Ingen valg er involvert. Hvis du var i kontroll av dine følelser ville du vite hva du skulle føle på et bestemt tidspunkt og du ville forsiktig velge følelsen passende til den situasjonen. Men det er ikke hvordan det er. Følelsen er inni deg, den er utløst av en hendelse og den kommer ut. Du er kanskje ikke nødvendigvis bevisst over hva du føler, men du føler alltid noe. Livet er kjærlyghet og kjærlyghet er bare bevissthet rettet mot et objekt.

Når bevissthet opplyser hjertet, transformerer den til en følelse som duller opp der på det tidspunktet. Hvis hjertet er rent, skinner bevissthet som ubetinget hengivenhet, og medfølelse flyter til verden. Hvis hjertet er forstyrret, blir kjærlyghet til sinne eller sjalusi. Et deprimert sinn transformerer ren kjærlyghet til sorg og selvmedlidenhet. Og når selvignoranse dekker sinnet, selvfølelse, å føle godt eller dårlig om en selv er vårt problem nummer en.

Symptomer av lav selvfølelse, en smertefull analyse: Ensomhet, overdreven aktivitet

Når Jeg mangler selvfølelse, er det smertefullt å være alene. Stillhetsøyeblikk er ubehagelig. Slik at jeg utvikler en livsstil som holder meg kontinuerlig på farten. Jeg trenger avledninger. Jeg kommer hjem sliten på slutten av dagen, men jeg sitter ikke på sofaen ved vinduet med en kopp te og tenker gledelig på mine tanker. Det er farlig å være alene, fordi jeg møter en sans av verdiløshet og fiasko. Å takle det går jeg på internett, spiller distraherende musikk, ser på tv, leser en roman og til og med vasker leiligheten for å holde meg opptatt. Jeg drukner meg selv i plikter. Jeg koker opp håpløs lang «å gjøre liste». Når jeg krysser av fra toppen, dukker to flere på bunnen. Jeg hviler aldri. Hver dag er jeg opptatt med ubetydelige aktiviteter, altfor mange til å nevne dem, men det er poenget: Jeg ønsker ikke å se meg selv i øynene.

Kan ikke motta kjærlyghet

Hvis jeg ikke elsker meg selv ordentlig, er det vanskelig å motta kjærlyghet fra andre selv om det er overøst på meg. Jeg trenger kapasiteten til å akseptere kjærlyghet. Jeg kan bare ikke tro at noen andre ser meg som en vakker person. Jeg tror han eller hun lyver, er sinnsforvirret eller er hjemløst av altfor mange hormoner. Jeg realiserer ikke at kjærlyghet er blind for mine feil. Den ser hele meg og kritiserer ikke. Den forventer ikke noe annet enn hva Jeg er. Den sympatiserer, empatiserer og identifiserer. Det er ikke personlig i det hele tatt. Skulle jeg ønske det ville jeg se meg selv på den måten.

Sammenligning

Når du ikke respekterer deg ordentlig, er det ikke et problem hvis du er den eneste personen som er i live. Med hvem ville du sammenligne deg selv? Men hvis det er andre som er snillere, smartere, rikere, mer utviklet eller på en eller annen måte forskjellig, kan du utvikle et kompleks. Du kan bli sjalu, misunnelig, bitter og sint. Omvendt av dette komplekset er arroganse også avslørt som en

mangel på selvfølelse. En oppblåst person føler seg mye større enn han burde være ved å kontinuerlig sammenligne med dem som har mindre av hva han verdsetter. Han tror kanskje at han er veldig generøs, fordi han la en dollar i samlingsbøssen når tilhengeren sitter ved siden av han bidro med mindre enn en dollar.

Men om du har en oppblåst eller en motløs oppfatning av deg selv, er du aldri lykkelig, fordi din sans av selvfølelse avhenger av hva andre tenker, hva du forestiller dem å være eller hva de har som du mangler. Siden din situasjon og situasjonene av andre alltid endrer seg, vil du kontinuerlig måtte justere ditt selvbilde. Det er ikke morsomt.

Fordi virkelighet er ikke-dualistisk bevissthet, er det bare en bevissthet, som skinner ut fra bakenfor sansene og sinnet, selv om det ser ut til at Jeg er den eneste blant mange. Om dette fakta var kjent ville det ødelegge grunnlaget for sammenligning og den alltid tilstedeværende muligheten av stygg selvfordømmelse.

Manipulasjon og Kontroll

Når du ser deg selv som separat fra alt kan du lett bli en kontrollerende person. Du tror ikke at verden vil ta vare på deg, selv om du har overlevd, kanskje trivdes, i det i mange år. Det ser ut til å være en god grunn til mistillit: verden er i en kontinuerlig endringstilstand og hva som vil skje er ikke kjent. Du handler, men du vet ikke hva resultatet av dine handlinger vil bringe.

Foreldrenes kjærlighet handler ofte i stor grad om kontroll. Foreldre bringer oss til livet og de vet hvor lenge de skal passe på oss og hvor vanskelig det er, slik at de trenger oss til å gjøre hva de vil til å forenkle deres oppgave. Hvis de er utilfredse i kjærlighet, vil de tvinge oss i karrierer eller aktiviteter som vil gi dem valideringen, som de ikke er i stand til å gi dem selv. De vil spørre oss hva vi vil bli når vi blir store. Det er et naturlig spørsmål, på grunnlag av deres ønsker for å hjelpe oss å stå på begge føttene, men det er mulig å mistolke deres ord. Det er mulig å anta at hva de mener er at vi ikke er ok nå, at hvem vi er ikke er bra nok. På denne måten kan vi plukke opp et kompleks som kan følge oss gjennom livet som en trengende liten hund.

Hvis ikke foreldre respekterer seg selv, vil barnet lett bli en utvidelse av deres utilstrekkelighet. De vil at det skal lykkes hvor de feilet, bringe med seg lykke på en ellers ukjent familie. Og fordi vi imiterer våre foreldre, og når vi er klare for vår egne kjærlighetsforhold, ser vi på kjærlighet som kontroll, og å få våre kjære til å gjøre ting vi vil, forsikrer oss om at han eller hun er oppmerksomme på oss. Denne form for usikkerhet leder til sjalusi, misunnelse, sinne og til og med hat hvis objektet av vår hengivenhet ikke følger programmet.

Dømming og kritikk

Hvis du er en kontrollerende person, vil du fortsatt dømme og kritisere andre. Du tror at ditt verdisystem er overlegen deres; du er mer ren, rettferdig og medfølende enn de er. Du er vegetarianer og de spiser kjøtt. Du jobber hardt og de lever på trygd. Du har rett og de tar feil. Du kan dømme dem, fordi du tror at du er bedre enn de er. Du blir sint når de oppfører seg dårlig ifølge ditt syn. Disse projeksjonene er bare avledninger; de får deg til å møte dine egen sans av utilstrekkelighet, din unnlattelse å elske deg selv. Og selv om du er veldig flink til å dømme og kritisere andre orker du ikke å bli kritisert og dømt fordi det påminner deg din egen smigrende selvgodhet.

Urimelig selvkritisk, idealisme

En person som elsker seg selv har et objektivt syn på seg selv. Han vet hans gode og dårlige sider. Men hvis du ikke elsker deg selv vil du bli urimelig selvkritisk. Selvkritisk betyr vanligvis at du tror at du har levd opp til et ideal, at hvis du virkelig var opplyst ville du være en annerledes person. Det kan være at opplysthet har en helgenaktig effekt på noen personligheter, men du vil aldri være opplyst, helt til du respekterer deg selv nok til å akseptere hva du egentlig er i dette livet.

Et åpenbart tegn på den slags kontroll er ønsket om at personen du elsker skal være annerledes fra hva han eller hun er. Du tenkte han eller hun var vidunderlig nok når du forelsket deg, men når blomsten

falt av rosen oppdaget du plutselig at din elskete endret seg. Han eller hun endret seg ikke. Den rosefargede spesifikasjonen falt av og du begynte å se hva som er.

Vi er ikke selvskapt. Livet opplever oss. På en kommando av en mystisk kraft vokser vi ut av livets matrise, som med gress på en åker. Ting skjer og ubevisste tendenser forårsaker oss til å respondere og disse responsene blir vårt særpreg. Hvis pregingen forvandlet deg til en kritisk, kontrollerende, dømmende person, ville du ikke klandre deg selv og tillegge et annet problem i blandingen. Du viste deg her på en uskyldig måte en vakker dag og livet gjorde med deg det det skulle. Hvis selvfølelse ikke var imitert av våre foreldre eller våre lærere, hvis de var kritiske og kontrollerende, hvordan ville du vite hvordan respektere deg selv på en ordentlig måte?

Vingling

Når selvkritisk tenkning født ut av manglende selvkunnskap blir dypt styrket, kan du bli disponert for uendelig vingling for frykten å gjøre gale valg, og en som vil resultere i lidelse. Selv de mest ubetydningsløse valg kan virke å være enorme for deg. Burde jeg male rommet mitt beige eller brun? Burde jeg klippe håret mitt kort eller la det vokse? I en tilstand av høy redsel ringer du venner. Hva burde jeg gjøre? Jeg trenger å vite! Du besøker astrolog, Tarotist, den klarsynte nede i gaten. Kanskje stjernene vet hva som vil skje. Du ønsker ikke å gjøre en feil.

Følelsesmessig trang

Du kan bli så kjærlighetssyk at du blir en ekspert på småprat. Du kan gå bort til fullstendig fremmede på gaten og spørre for retninger, gi kommentarer om deres klær eller deres kjæledyr. Hvilken hund er det? Å tilby biter av enkel visdom. Du tror du kontakter dem fordi du vil vite noe eller ha noe viktig til dem som de skal vite, men egentlig gir du dem kjærlighet slik at de vil legge merke til deg, som teller som kjærlighet i din bok. På denne måten får du venner overalt. Hver gang du får dem til å engasjere seg, føler du at du er en god person. Noen elsker meg! Det er ikke forferdelig vanskelig å få kjærlighet på denne måten, fordi alle elsker å bli elsket. På slutten av dagen, har du en del behagelige erfaringer å kontemplere over, alle som forteller deg at du er okay.

Samtidig det å grave kjærlighet ut av mennesker er hardt arbeid. Og noen ganger får du ikke valideringen du søker etter. De avviser deg på en frekk måte eller de lytter høflig til deg, og tenker deres egne tanker. Den kontinuerlige kontakten sliter deg ut. Det ville være enklere å være hjemme og elske deg selv, men du vet ikke hvordan. Livet er ikke her for å validere oss. Vi burde ikke bry oss om dets nålestikk. Livet er her på grunn av kjærlighet, og ikke omvendt. Jeg validerer livet, fordi jeg er kjærlighet.

Poenget med historien om følelsesmessig tragedie og smerte er at du ikke har råd til å være ignorant over hva kjærlighet er hvis du ønsker å være lykkelig. Og dette betyr at du ikke har råd til å ikke vite hvem du er, fordi din natur er kjærlighet. Når vi sier at du er bevissthet, betyr det at du er kjærlighet. Kjærlighet er oppmerksomheten du gir deg selv og andre, energien du legger inn i alt rundt deg.

Alt jeg gjør er for egenkjærlighet

Hvis du ser på psykens struktur til ethvert menneske, dets dharma, vil du finne at den har fire deler. Det er den rasjonelle, kognitive funksjonen (intellektet), selvbildet (egoet), emosjonell kroppen (hjertet) og det ubevisste, ens tendenser født ut av betingelser/ programmeringer. Det er alltid best å handle fra intellektet, med solid og stødig kunnskap. Noen ganger er situasjoner veldig komplekse og krever en del handlinger for å bli gjort på en bestemt måte. Kunnskap er kraft, den hjelper deg til å få det du ønsker. På slutten av dagen, ønsker du å få det du vil, fordi du ønsker å føle deg bra om deg selv. Du vil være en suksess. Hvis du er suksessrik, vil du tro at du vil være i stand til å elske deg selv. Og andre veien, hvis du ikke er suksessrik bekrefter det at du tror at du er en utilstrekkelig person, en fiasko. Hva du gjør er for egenkjærlighet.

Det er veldig viktig å forstå dette. Du gjør ikke hva du gjør for den tilsynelatende grunnen. Du gjør det for følelsen av hva egenkjærlighet, som den bringer med seg. Angsten som separerer deg fra kjærlighetshavet, som er din natur forsvinner når du får det du vil ha og kjærlighet flyter i ditt rolige

sinn og du er tilfreds med deg selv. På samme tid falt det deg aldri å definere suksess som egenkjærlighet. Hvis du elsker deg selv, er du fri til å gjøre hva som helst, men du trenger ikke å gjøre noe for å være lykkelig.

Samtidig med at du har et intellekt, har du også ønsker. Ønsker er bevissthet etter at det passerer gjennom ignoranse. Hvis du vet hvem du er, vet du at du ikke trenger å grave etter kjærlighet ut av alle situasjoner. Du er tilfreds og du stresser ikke deg selv med å søke etter kjærlighet, fordi du ser at du er hel og fullstendig i natur. Du trenger ikke å gjøre noe for å få deg til å føle det på den måten. Hvis selvignoranse er veldig dyp, vil du ha mange sterke ønsker. Og sterke ønsker, betyr at du vil ha sterke følelser, spesielt negative følelser. Du vil ha negative følelser fordi livet bryr seg ikke grunnleggende om hva du ønsker. Det vet ikke at du føler deg utilstrekkelig og ufullstendig. Den leverer dine erfaringer på grunnlaget av behovene av det totale. Det ser alt likt og har ingen favoritter. Det verdsetter mikrobene i din mage så vel som den verdsetter deg. Veldig ofte leverer den resultater som du ikke ønsker, og du blir følelsesmessig. Frekvensen, omfanget og varigheten av din følelse er omvendt sammenlignet med din sans av egenkjærlighet. Dess mindre du elsker deg selv, dess mer intens, hyppig og langvarig vil dine følelsesmessige episoder være.

Overdrevet sensitiv minne

Dette er en annen kraft, som opererer i psyken. Den kan være en velsignelse eller en forbannelse. Det er en velsignelse, fordi hvis du er essensielt en rasjonell kognitiv person, vil du forsiktig samle og evaluere kunnskap og dermed øke sannsynligheten for at du vil få det du ønsker deg. Men hvis du er drevet av dine følelser, kan det være en forbannelse, fordi du kan huske alle dine skuffelser du led i livet. Selv i 60-årene kan du huske svakt hva din bestevenn gav deg i barneskolen eller en avvising fra en du var interessert i når du ønsket en date på videregående skole. Du samler på disse skuffelsene og uforvarende tillater dem å bli en skål av utilfredshet, som er så smertefull at du kan synke inn i en deprimerende eim og klandre deg selv, hvis du er innadvendt. Hvis du er en utadvendt person, vil du projisere helt til det letter hjertet ditt. Og når du gjør det, vil du egentlig tro at noe utenfor er ansvarlig for dine dårlige følelser.

Vanligvis forurenser dette dine forhold til andre. Hvis du er en raffinert person, vil du gjøre ditt beste for å ikke vise din utilfredshet når andre ikke oppfører seg på måten du trenger dem å oppføre seg eller når de viser et karaktertrekk over hva du ikke godkjenner. Men du kan ikke gjemme det fra deg selv. Fordi du vet bedre, gjør dine misliker deg at du har skyldfølelse.

Skyldfølelse

Det er alltid en forbindelse mellom skyldfølelse og lav selvfølelse. I virkeligheten, er alle andre bare tanker i ditt sinn, og når du misliker noen misliker du ditt eget sinn. Og siden ditt sinn er deg, misliker du deg selv, men kan ikke se det. Du tror at de er ansvarlig. Dette er ment til å rettferdiggjøre ditt sinne, og gjør at det ser respektabelt ut. Det kan skaffe deg noe sympati: Alle elsker et offer. Det er en veldig ubehagelig syklus. Du kan bare komme ut av det ved å forstå hvordan det virker og hvorfor. Når du ser den underliggende årsaken, manglende egenkjærlighet, kan du begynne å korrigere den.

Hvordan utvikle selvtillit

Det er egentlig ikke vanskelig å utvikle selvtillit. Først, vær oppmerksom på deg selv. For det andre, gjør de tingene som du vet er riktig for deg. Det er en liten stemme inni deg selv, som egentlig har de beste hensikter, en stemme som er vant til å bli ignorert. Lytt til den. Gi kjærlighet til deg selv ved å enkelt å nekte å misbruke din kropp og følelser med endeløse runder av fremtredener. Det kan være at du er så preget over å føle deg dårlig at du egentlig føler deg dårlig når du gjør de riktige tingene, som er å gjenskape, kaste bort litt av tiden, eller gjøre nøyaktig hva du ønsker, ikke hva ditt nevrotiske sinn sier at du burde gjøre.

Når du har kost med deg selv i luksustiden og slutter å ta skulde og burde seriøst, vil din selvaksept vokse. Du er kanskje uenig i at du ikke kan akseptere deg selv hvis du ikke er hva du tenker du burde være. Selvfølgelig er din tenking et problem, men den vil ikke endre seg over natten bare fordi du ønsker å endre på den. For det første, trodde du egentlig at hvordan du følte om deg selv er sant til

hvem du er: «Jeg føler meg dårlig om meg selv fordi jeg er slem. Hvis jeg var god, ville jeg føle meg god» Det er ingen bevis for at dette er sant, men det føles om det er sant og jeg tror at hva jeg føler er virkelig, slik at jeg aksepterer det.

Elsker jeg deg eller elsker jeg deg slik du får meg til å føle meg?

Første tingen jeg trenger å ordne når jeg forstår mitt problem: Hva er det jeg egentlig elsker når jeg elsker noen eller noe? Jeg elsker alltid noe. Jeg har ingen valg om det. Jeg leder bevissthet, kjærlighet, gjennom mitt ego til forskjellige objekter. Jeg elsker min katt, mitt hus, min mor og far. Men elsker jeg objektene for dens egen skyld eller elsker jeg slik objektet får meg til å føle meg? Jeg elsker slik objektet får meg til å føle meg. Hvis objektet får meg til å føle meg dårlig, vil jeg ikke elske det. Jeg vil følge kjærlighetens regel: Jeg jakter objekter som får meg til å føle meg bra og jeg løper fra objekter som føler meg dårlig. Så snart min bedre halvdel stopper å levere lykke og i stedet leverer smerte, slutter jeg å elske.

Mennesker er rasjonelle. De er i det for seg selv. Selv om du protesterer og sier at du elsker alle, uansett hvordan de får deg til å føle, gjør du det fordi det behager deg å gjøre det. Hvis det ikke hadde behaget deg å elske på den måten, ville du ikke gjøre det. Betinget og ubetinget kjærlighet er for ens eget selv, ikke at det egentlig er noe annet selv. Selv om du tenker du elsker noen andre, er det egentlig selvet i dem du elsker. Selvet er det eneste kjærlighetsobjektet, fordi det er bare et selv og dets natur er kjærlighet. Du elsker virkelig bare kjærlighet, og det vil si deg selv.

Det er synd at vi ikke bare umiddelbart kan bli noe annet enn vi er. Det må være et annet steg før vi kan akseptere oss selv: Selvfølelse. Selvfølelse betyr at når jeg tenker klart om den ikke-aksepterte personen som jeg tror jeg er, realiserer jeg at jeg må være på den måten, ikke på grunn av min egen skyld. Jeg tok alt jeg fortalt i god tro og antok det var sant og riktig. Jeg prøvde ikke å bedra meg selv. Jeg hadde ikke nok kunnskap til å tolke det korrekt på den tiden. Mine intensjoner var også gode. Jeg ønsket ikke at jeg skulle føle meg dårlig. Jeg trodde jeg gjorde det beste for meg selv. Jeg kan ikke klandres for denne situasjonen. Kjærlighet kommer når det er en forståelse av at ting ikke kan bli noe annet enn hva de er.

Derfor, hvis manglende egenkjærlighet er årsaken til min lave selvfølelse, og lav egenkjærlighet er forårsaket av mangelfull selvkunnskap, er det en selvfølge at jeg trenger selvkunnskap. Derfor er Vedanta veldig nyttig.

Hvem Er Jeg?

Når jeg ser objektivt på min erfaring, ser jeg noen ganger at jeg er tilfreds med meg selv og andre ganger er jeg utilfreds. En dag sier jeg at jeg er lykkelig. Neste dagen sier jeg at jeg er trist. Betyr det at det er to selv, en tilfreds og en annen utilfreds? Hvis det er to, hvem er jeg? Jeg kan ikke være virkelig hvis jeg er en ting en dag og noe annet den neste dagen.

To motstridende ting kan ikke leve sammen. Det er ikke noe slike ting som kald ild eller tørr vann. Ild er alltid varm og vann er alltid vått. Hvis dette er slik, hvordan kan selvet både være lykkelig og trist? Hvorfor føler jeg meg ofte opphisset og bare noen ganger fredfull? Er det mulig at det lykkelige selvet er hva jeg er og det ulykkelige selvet bare viser seg når jeg ikke vet hvem jeg er?

Før vi snakker mer om hvilket selv vi er, er det nyttig å se på noen få oppfatninger om lykke og se om de korresponderer med sunn fornuft. Den første oppfatningen er at lykke skjer når du utfører et ønske. Det er følelsen som kommer mellom utførelsen av ønsket og ankomsten av det neste ønsket. Det er sant jeg er lykkelig når jeg får hva jeg ønsker meg, men hvilken type lykke er det hvis det går bort når neste ønsket dukker opp? Slik at denne type lykke ikke er særlig nyttig i den grad at intervallet mellom ønskene er vanligvis korte, noen ganger sekunder. Det er heller ikke sant, fordi noen ganger får du hva du ønsker deg og det forårsaker smerte. Du kan også være lykkelig uten å utføre et ønske. Du hører en god vits og du er umiddelbart lykkelig selv om du ikke ønsket noe og ingenting objektivt ble endret i livet ditt til å gjøre deg lykkeligere.

Den neste oppfatningen som trengs i granskningen er ideen om at lykke er bosatt i bestemte objekter. Vi

vet at dette ikke er sant heller, fordi det samme objektet kan gjøre en person lykkelig og en annen ulykkelig. Hvis lykke er naturlig til et objekt, ville det samme objektet gjøre alle lykkelige. Og det er klart at lykke ikke er et objekt heller. Det er mange grove og subtile objekter i skapelsen, men ingen av dem kan bli kalt for lykke. Det er ingen kvalitet av et objekt heller: du kan ha et stort eller lite hus, men du kan ikke finne lykke, som holder til ditt hus, eller i et annet objekt.

Er det en bestemt tid når du er lykkelig? Nei, du kan være lykkelig når som helst. Er det et bestemt sted hvor lykke er bosatt. Nei, en bar kan gjøre en alkoholiker lykkelig og en avholdsmann elendig. Er det inni? Før du avgjør det, trenger du å avgjøre ditt preferansepoeng: Inni hva? Inni ditt hjerte? Du kan kverne et hjerte i biter og ikke finne en bit av lykke. Er det i sinnet? Hvis det var sant, er det ingen sinn når du er trist, men vi vet veldig godt at sinnet tenker som en gal når det er trist.

Hvis jeg ser på måten jeg oppfører meg mot meg selv når jeg er lykkelig og når jeg er trist, vil det avsløre hvilket selv det virkelige meg er. Ulykke er ikke akseptert til meg. Så snart noe hisser meg opp, prøver jeg å fjerne meg fra det. Jeg gjør det fordi jeg elsker meg selv bare når jeg er lykkelig. Dessuten når jeg er lykkelig vil jeg ikke prøve å gjøre meg ulykkelig. Jeg holder meg til lykke med nebb og klør. Dette viser at lykke er naturlig for meg og at ulykke er unaturlig. Naturlig betyr at det er min natur. Det er noe jeg ikke kan endre på. Hvis ild prøver å bli kald, er den ignorant. Hvis jeg prøver å være ulykkelig når jeg er lykkelig, kan jeg ikke gjøre det. Jeg kan bli ulykkelig når jeg er lykkelig, det er ikke fordi jeg ønsker å være ulykkelig eller fordi jeg plutselig blir et annet selv. Det er fordi ignoranse av min natur plutselig startet å operere. Hvis lykke er min natur og ignoranse av min natur er ansvarlig for ulykke, da sier det seg selv at jeg ville ønske å fjerne min ignoranse. Hvis jeg kan se at selvignoranse er mitt problem, er det håp. Det er hvor Vedanta er nyttig.

Det er sant at jeg generelt er ulykkelig mer enn jeg er lykkelig. Det er øyeblikk av lykke, ingen tvil om det, men de er unntakene, og ikke regelen. Det er derfor jeg konkluderer med at jeg generelt er en ulykkelig person. Det er derfor jeg ikke føler meg bra om meg selv og hvorfor jeg jakter på lykke i objekter, aktiviteter og forhold. Når jeg sier at jeg er en ulykkelig person betyr det ikke nødvendigvis at jeg er en fullstendig dysfunksjonell person, skriker dag inn og ut. Det betyr ikke at jeg sitter i månedsvi i et mørkt rom i en deprimert eim, selv om sinne og depresjon begge er symptomer av ulykke. Det betyr at jeg alltid ønsker meg noe. Det betyr at jeg er utilfreds. Se bakover på livet ditt og se om du kan finne en utvidet periode, mer enn noen få minutter eller timer kanskje, når du ikke ønsket deg noe. Hvis du var lykkelig, ville du ikke ønske deg noe, grunnen er at når du ser deg selv som hel og fullstendig vesen som du er, som oversettes med erfaring av lykke, vil du ikke ha noe. Det eneste hele og fullstendige ting som er, ikke at det er noen ting, er ditt selv.

På dette punktet er det kanskje lurt å oppgi lykkeordet, fordi det har en spesiell erfaringsbasert betydning, som gjør det vanskelig å forstå selvets natur. Den får det til å se ut som om selvet er en erfaring når faktumet er at det er fri for alle erfaringer, inkludert lykke og ulykke. Slik at vi vil formulere problemet annerledes, selv om det egentlig er det samme. Vi vil si at lykke er frihet fra avhengighet av objekter, frihet fra ønsker og frykt, frihet fra behovet for å bli noe annet enn hva du er, frihet fra begrensninger. Denne frihetssans er bare mulig når du er hel. Det er ikke mulig hvis du er ufullstendig. Det er bare et selv og det er hel og fullstendig. Og det er deg.

Hva om du egentlig er det hele? Hvis du er det hele, din sans av å være liten, som er grunnlaget for din sans av lav selvfølelse og utilstrekkelighet gjelder ikke lengre. Vedanta kan bevise det for deg, basert på din egen uassimilerte (ugranskete) erfaring, at du er det hele.

Det er ikke noe galt med den personen du er - aksepter alt ved deg - positivt og negativt. Det er ikke du som har skapt den. Vær takknemlig for det du tar imot som gave - uansett hva det er i forbindelse med handling. Du er perfekt som du er - verden er perfekt som den er. Ingenting å endre på. Akseptere det - liker eller ikke liker.

Ikke-dualistisk kjærlighet og frihet er vår natur

«Selvets natur, bevissthet er *parama prema svarupa*. Parama betyr grenseløs, svarupa betyr natur og

prema er kjærligheten som gjør kjærlighet mulig. Det er naturen av bevissthet. I dens tilstedeværelse blir spirituell kjærlighet til. Spirituell kjærlighet, uansett hvor ren den er, er dualistisk, en transaksjon mellom et subjekt og et objekt, kjærlighetsfølelse, for eksempel. Når jeg vet at jeg er bevissthet, er Jeg prema, grenseløs kjærlighet. Denne kjærligheten er kunnskap fordi bevissthet er intelligent. Prema er bare kjent når handleren har blitt negert av selvkunnskap.»

Når vi elsker alt det stygge i oss - det negative og alle skyggesider – er det også deg selv. Da aksepterer vi fullt ut at vi er den vi er. Vi er modne og objektive. Klare til å lytte til mer kunnskap om hvem vi er og hvordan vi takler og tolker livets handlinger. Det er uhyre vanskelig å elske det stygge i oss - det som vi undertrykker eller ikke ønsker å vise. Fullt forståelig.

Når vi aksepterer hvem vi er - alle vår sider så er det ikke mer å gjøre. Men heller hvordan vår holdning er til livet og dets opplevelser.

En kan lett demonisere verden og si at det er noe galt med verden. Men den er perfekt som den er og det å akseptere at Donald Trump er den han er, er ikke lett. Å demonisere verden er lett når man skylder på regjering, samfunnet, mennesker med makt og lager fantasier om konspirasjoner som florerer på nettet. Det er ikke lett å elske sine skyggesider og det får en jo se til gagns når en observerer Donald Trump og andre i media. Men hva med dine skyggesider? Elsker du dem for det de er? Alt skjer jo i sinnet vårt og det er egentlig ikke noe «utenfor» oss. Jeg har stor sans for måten David Lynch viser oss vakre og stygge sider i sine filmer og i tv-serien Twin Peaks ikke minst. Det er genialt og briljant laget. Så mye subtile elementer i hvert bilde og hendelse.

Å elske det stygge - skyggesider.

Hva er tegn på Frihet? Av Opplysthet? Det mest åpenbare tegn er når vi er i stand til å elske de stygge tingene også. Vi elsker alle de vakre tingene, for eksempel en deilig middag, en inspirerende film, en nydelig partner, et sunt barn osv. Men hva med det motsatte? Kan vi også elske det motsatte? Kan vi elske onde og stygge deler av livet? En forferdelig film? Et sykt barn? En partner som er? Hvis vi ikke kan elske de stygge sidene, er vi virkelig frie? Hvordan kan jeg akseptere/ elske de stygge delene?

Jeg elsker alt ved å assimilere kunnskapen og alle dens implikasjoner av at jeg er handlingsløs, ikke-dual, grenseløs, ordinær bevissthet. Videre, stygge og vakre ting er bare konsepter. De er bare virkelige i relasjon til liker og misliker. Ikke-dualistisk Bhakti er kjærligheten som inkluderer alt. Ikke-dualistisk Kjærlighet er ubetinget kjærlighet, det er det siste trinnet av Kjærlighet ifølge Narada Bhakti Sutraene.

Hva er det siste trinnet av ikke-dualistisk kjærlighet? Det forklarer at for å realisere ikke-dualistisk kjærlighet, som er den høyeste form for kjærlighet, må en omfavne og akseptere de stygge og smertefulle delene av livet. Denne høyeste form for Kjærlighet er varig, ugradert, ikke-erfaringsbasert og er selve min natur, og kan bare bli oppdaget eller krevd gjennom et passende kunnskapsmiddel. Dette passende kunnskapsmiddel er ikke-dualistisk tradisjonell Vedanta.

Bhakti - Hengivenhet - En handling av kjærlighet for deg av deg, Selvet

Å praktisere hengivenhetspraksis har med forståelse gjennom anvendelse av selvkunnskap, at alt er selvet. Hva som helst du gir oppmerksomhet til er hengivenhet for selvet. Hengivenhet (bhakti) er et naturlig biprodukt av selvkunnskap, faktisk er det selvkunnskap fordi Vedanta er om deg. Den avslører din sanne natur, som er parama prema svarupa, den aller høyeste kjærlighet. Når du ser skjønnhet og perfektjon om hvem du er og derfor hva denne verden er, hvordan kan du ikke føle kjærlighet og hengivenhet for selvet? Krishna sa i Bhagavad Gita: «Uansett på hvilken måte du tilber meg (selvet) vil jeg komme til deg». Og han sier at de som tenker de tilber andre guder tilber bare selvet, fordi det er bare selvet.

Grunnen til at hengivenhet, som en praksis, er oppmuntret i Vedanta er at det hjelper å nøytralisere egoet og gjør anvendelsen av karma yoga til en bønn til selvet: Det å gi opp resultater av dine handlinger blir da en innvielse, en handling av kjærlighet for deg av deg, selvet.

Det er to typer spirituell kjærlighet: guna bhakti og parabhakti. Spirituell kjærlighet er kalt for bhakti. Bhakti kommer fra Sanskritkilden bhaj, som betyr å tilbe. Hverdagskjærlighet er kalt for kama, fordi det er naturen av begjær (ønsker). En kami er en person som elsker et objekt med begjær, og tilber ikke objektet. Han eller hun ønsker noe fra objektet: Det kan være hva som helst, kanskje til og med bli tilbedt og forgudet. Det er ikke noe moralsk feil med denne type kjærlighet, men det er veldig begrenset. Ens følelser er begrenset av atferden av kjærlighetsobjektet.

Selv om det blir kalt for kjærlighet, er det egentlig motsetningen av kjærlighet, fordi kjærlighet er fri. Den ønsker ingenting. Den frykter ingenting. Den er selvtilfreds. Begjær føles som kjærlighet, fordi når dens preging er blitt møtt i virkeligheten, er sinnet rolig og lykksalighet er erfart. Når begjærets preging ikke blir møtt, blir sinnet urolig. Tilbedelse er fri av begjær. Det er verdsettelse. Du verdsetter skjønneten eller godheten av noe, som holder unna deg. Du ønsker ikke å eie den eller bruke den på en eller annen måte. Det er en følelse av takknemlighet født ut av forståelse at du ut av privilegium erfarer det. Du begjærer ikke solnedgang. Du elsker solnedgangen.

Guna bhakti og kama har en ting til felles: Det er en handler, en elsker og denne handleren elsker noen eller noe annet enn hans eller hennes selv, selv om det er for selvets skyld at han eller hun elsker. En kami føles ufullstendig og elsker en annen person for å føle seg fullstendig. En bhakta, en hengiven, føler seg også ufullstendig og elsker Gud fordi det får han eller henne til å føle seg lykkelig til å elske på den måten. Og det er alltid en sans av separasjon fra kjærlighetsobjektet, som det er det med kami. Fordelen er hva en hengiven nyter er faktumet at Gud alltid er tilgjengelig til å elske, mens derimot kami ikke har den luksusen; objektet av hans eller hennes kjærlighet er noen ganger tilgjengelig og noen ganger ikke på grunn av subjektive og objektive faktorer.

Et fint kjærlighetsløfte mellom et par: «Jeg tilbyr meg selv i kjærlighetens tjeneste, denne kjærlighet som ikke er min, eller din eller våre, denne kjærligheten tilhører ingen og alle, som ikke kan bli jaktet på eller beholdes, bare gitt, som ikke har flere begynnelser enn at det vil ende. Jeg bøyer meg i ydmykhet til denne Kjærligheten, som elsker oss og gjennom oss, som er oss, som skaper og ødelegger, som kan verken bli avvist eller ignorert. Å flyte med dens egne ustoppelige kurs, det er en styrke, så sterk og ren kraft. Ukjent, alt skjer inni oss, den som vet, en singularitet av fullstendig enkelhet. Å kreve ikke mindre enn alt, fjerner alt, men ikke selvet. Ingenting er gjemt, alt er gitt, alt er kjent, alt er sett, alt er ett.»

Slik er kraften av grenseløs ikke-omstendighetskjærlighet, som alle søker etter. Hvis du har den, vil nesten alle du møter bli løftet av den. Jeg sier nesten, fordi det er perverse sjeler i hvem misunnelse dukker opp i tilstedeværelsen av denne kjærlighet og de vil bli plaget av den. De vil snakke nedsettende om deg og håne deg, men det plager ikke deg. Hvis du har det trenger du ikke å bekymre deg om noe i verden. Alle livets hjul er smurt automatisk og de forblir smurt.

«Du kan ikke elske uten forståelse.»

Selvfølelse - Verdighet

Du kan ikke granske inn i hva du virkelig er inntil du er rimelig lykkelig med hvem du er som en person. Det første du må gjøre er å stå opp mot den trengende, ensomme delen av deg selv og gjenvinne din selvfølelse. Du trenger ikke en mann/ dame for å gjøre deg lykkelig. Ingen mennesker kan gjøre den andre fullstendig. Med en gang du har styrken til å stå alene, vil dine spirituelle tendenser og vaner blomstre og en vei vil åpne opp, som vil lede deg til sannheten om hvem du er.

Lav selvfølelse er bare tamas (sløvhet og tunghet). Kanskje det mest viktige aspektet av guna-undervisningen er objektivisering av lidelse. «Jeg er ikke verdig» er en tamasisk tanke, ikke noe mer. Du er ikke tamasisk. Du er den som observerer denne tanken. Veien ut er å tilskrive tanken til tamas, ikke til Jeget. Jeget er alltid fri av hva den vitner. Når du føler den uverdige tanken, burde du snu din oppmerksomhet til undervisningene. Bønner, affirmasjon av din guddommelighet, anvende den

motsatte tanke, som er sattvisk (fredfullt og klart), er anbefalt. Hvorfor skulle tamas være mer deg enn sattva? Det er ingen logikk til det. Det er en slags logikk: Dine foreldre var kanskje kritiske og dømmende. Eller du var på et vis forsømt, som er et hovedeksempel på tamas. Foreldre trenger ikke å misbruke deg, de trenger bare å forsømme deg. Det vil forårsake deg til å antyde uverdighet. Uansett, det er godt at du er lei av det. Det er tid for å fjerne den og bli ferdig med den. Det er ikke sannheten.

Skam og lav selvfølelse

Skam er undervist til oss som barn gjennom de religiøse og utdanningssosiale preginger. Vi er fortalt at vi er mangelfulle, og at det er noe galt med oss og at vi må på et vis bli bedre til å oppnå anerkjennelse av hvem som enn har skapt oss på den måten, i første omgang. Det gir ingen mening, det er vår, men der er den. Ignoranse sitter hardt i. Det er veldig vanskelig å bryte igjennom ignoranse, og det er derfor vi trenger selvkunnskap. Den alene gjør jobben. Hvis du trofast underkaster sinnet ditt til skriften, vil kunnskapen gjøre jobben. Ta det med ro når du er på Vedantabussen. Du kan sette din bagasje (programmeringer, vaner, tendenser) ned og ha tillit til at Det Totale Sinnet (Isvara) vil få deg dit, ikke det at det er noe der til å komme seg, men på sett og vis.

Foreldre kan aldri bli perfekte foreldre, fordi det finnes ikke en perfekt person, men et barn trenger ikke en perfekt forelder. De trenger bare å bli sett, anerkjent og elsket for hvem de er. Likegyldighet kan være mer skadelig enn fysisk misbruk.

Å Mestre Sinnet - Karma Yoga - Korrigere Lav Selvfølelse

Hvis du gjør karma yoga med passende holdning, vil det korrigere lav selvfølelse. Hvis du virkelig forstår at Det Totale Sinnet gjør alt, da vil forståelsen i seg selv generere en munter, avslappet (sattvisk) sinnstilstand: «Hva er det å bekymre seg for?» Livet er morsomt. Det Totale Sinnet støtter meg. Men hvis tamas (sløvhet) og rajas (urolighet) er tilstede, må du generere holdningen bevisst. Du tenker gjennom undervisningen og du tar et ståsted i munterhet. Selvfølgelig ser det ut til å være falsk når du ser på den deprimerte eller forstyrrede følelsen. Selv om sansen av falskhet er normalt, trenger det å bli avvist. Hvordan avviser du?

Den delen av praksisen av karma yoga er den bevisste tanken IKKE Å TRO PÅ HVA DU FØLER. Følelser av frustrasjon og depresjon er falske følelser, ikke følelsen «jeg har det bra». Du sier til deg selv, «Hei, rajas skaper bekymringen. Det har ingenting med meg å gjøre.» Eller «Hei, tamas genererer denne depresjonen. Den er ikke min. Hvorfor vil jeg føle meg dårlig når hva jeg føler er et valg?» Denne ideen er mer eller mindre tilsvarende til Byron Katie sin erklæring: «Hvem ville jeg være uten denne følelsen?» Negative følelser blir når du tror på dem. Det kan ta noen minutter for følelsen å endre seg, men den vil endre seg. Eller vil den bli og den vil bli krympet ned til en overkommelig størrelse, som betyr at det vil vise seg som et åpenbart objekt. Slik er kunnskapens kraft. Følelser validerer ikke oss. Med en gang du har fått helt teken på den, vil din selvfølelse stige opp. Du vil føle som en mester av ditt sinn.

Tilgivelse er også Egenkjærlighet

Tilgivelse dreier ikke om å si at hva noen gjør er riktig eller galt. Det handler om å frigjøre personen fra byrden av å bære uforsonligheten, som vil binde personen til lidelse. Hans eller hennes tilgivelse eller uforsonlighet endrer ikke på naturen av hva som har skjedd; Hvorvidt du tilgir eller ikke påvirker ikke den andre personen.

Vil du at personen skal være fri eller lide mer? Hvis du vil være fri så tilgi fordi du elsker deg, den personen du er. Husk at folk er på den måten de er av ulike grunner de ikke forstår eller vet hvordan de skal endre på. Når ignoranse styrer sinnet, gjør folk forferdelige ting med seg selv og andre og at det forårsaker utallig lidelse. Hvis mennesker fortryllet av ignoranse kunne være forskjellig, ville de ha vært det. Men de er fanget av deres programmeringer og tendenser, av ignoranse, og kan bare operere

fra deres forståelsesnivå, selvignoranse og manglende selvbevissthet.

Det er opp til deg. Tilgivelse er frihet, det er egenkjærlighet.

Å Ta Vare på Miljøet er En Form For Egenkjærlighet

Det er vår plikt som menneske å ta vare på Feltet, som gir oss alt vi trenger for å leve. En holdning av takknemlighet er en forutsetning for et lykkelig liv. Ja, Feltet er nok ikke virkelig, men det betyr ikke at vi ikke skal ta vare på den. Den eksisterer, vi eksisterer i den, fra personens perspektiv, og den opprettholder oss når vi er i kroppen. Vi passer på vår kropp, fordi vi vil nyte sinnsro. Miljøet, Eksistensfeltet, er Det Totale Sinnet, er deg, Selvet.

Å handle med kjærlighet som dens forvalter og bidra til å bevare den er en hengiven praksis og mye oppmuntret som en praksis.

Noen Spørsmål og Svar rundt emnet Bhakti - Hengivenhet - Kjærlighet

1. Det er både en logisk og en praktisk forbindelse mellom bevissthet og kjærlighet. Hva er de?

Svar: (a) Hvis virkelighet er ikke-dualistisk bevissthet og hvis kjærlighet eksisterer, som vi vet den gjør, er det ingen forskjell mellom bevissthet og kjærlighet. (b) Når Maya opererer fungerer bevissthet gjennom den subtile kroppen som oppmerksomhet. Hvis bevissthet er kjærlighet vil alt vi gjerne gir oppmerksomhet til være kjærlighet.

2. Hvorfor er selvet det høyeste kjærlighetsobjektet?

Svar: Fordi alt vi gjør er for selvets skyld.

3. Kjærlighet forårsaker følelser og handlinger, men det er verken en følelse eller en handling. Det er ren bevissthet/ eksistens. Hvis det er ren bevissthet, som står alene, hva er den praktiske forbindelsen til verden av følelser og handlinger?

Svar: Oppmerksomhet. Oppmerksomhet er bevissthet fokusert på et objekt.

4. Når du elsker noen eller noe annet, hvorfor elsker du bare deg selv?

Svar: Fordi det er bare et selv.

5. Hvorfor er karma yoga en kjærlighetsvei?

Svar: (a) Fordi den fjerner rajasiske og tamasiske vasanaer, som forhindrer meg fra å elske meg selv og forstå at min natur er kjærlighet. (b) Fordi å vite at alt jeg er og alt som skjer avhenger av Det Totale Sinnet som tillater meg å slappe av og akseptere meg selv og verden uten frykt. Når jeg slapper av blir kjærligheten som jeg er tilgjengelig til meg og til andre.

6. Hvis du ikke kan tilbe Isvara som formløs bevissthet ved å bruke Vedanta-undervisningene, hvilket annen valgmulighet er tilgjengelig og hvorfor virker det?

Svar: (a) Tilbedelse av former. (b) Fordi virkelighet er ikke-dualistisk, er alt selvet. Meditasjon er en praksis og en disiplin som involverer å se at alle de materielle og psykologiske objektene er en manifestasjon av Det Totale Sinnet.

7. Hvorfor er Vedantaundervisningene kalt for formløs tilbedelse?

Svar: Fordi de fjerner de subjektive sperrene som separerer personen, den hengivne og Det Totale Sinnet, den elskede. Gjennom selvgransking, realiserer den hengivne at det er ingen separasjon mellom han og Det Totale Sinnet.

KJÆRLIGHET OG FORHOLD

Hvordan underviser en om kjærlighet i Vedanta

Vedanta student: Jeg har et lite problem når jeg prøver å forklare hvorfor selvet er kjærlighet. Du kan sikkert si at bevissthet ER essensen, men til å sammenlikne det med kjærlighet, fordi kjærlighet

eksisterer. Jeg tror du vil kanskje påkalle Satya, fordi kjærlighet og bevissthet begge kvalifiserer som virkelige, men deres inkludering er satya, er det riktig?

Vedanta lærer: Når du underviser Vedanta må du forberede studentens sinn litt før du kan lansere en sofistisert undervisning. Slik at argumentet at selvet er kjærlighet, fordi det er bare selvet og kjærlighet som eksisterer, er et innledende åpningstrekk. Jeg er enig i at det er et svakt argument, fordi ingen ser grunnleggende på virkelighet som ikke-dualitet og ingen forstår likheten, men ulikheten til forholdet mellom satya og mithya.

Hvis du bruker det, som ikke er nødvendig, trenger du å presentere hele undervisningen. Du kan presentere hele undervisningen til begynnere og avanserte granskere direkte. Satya, selvet, er satchitananda. Sat=Eksistens, Chit=Bevissthet og ananda= kjærlighet, med andre ord prema. Selvet er parama prema svarupa, ikke-dualitetsnaturen, prema. Prema er mer enn kjærlighet som vi forstår det som, men kjærlighet er god nok for begynnere. Hvis prema er satchitananda, kan vi ikke fortelle historien utenfor. Vi må jobbe oss gjennom det. Satya er ren ikke-transaksjons kjærlighet. Men det betyr ikke noe til en ignorant person, slik at vi peker ut at den viser seg i verden som oppmerksomhet, som er enkelt å selge. Med en gang vi har etablert en (ikke helt nøyaktig) forbindelse mellom satya og mithya, kan vi fortsette å sette opp diskriminasjonen mellom selvet, hvis natur er kjærlighet, og objektene.

Vedanta student: Også, bevissthet, den bevissthet vi er og vet, er ikke våre i første omgang. Vi har ikke skapt den, den oppstår ikke med oss. Det er Gud sin bevissthet av oss i oss og alt annet, men vi tenker det er vår bevissthet, stemmer det? Er det ikke noe bedre forklaring ved denne realiseringen? Hva er Sanskrit ord du bruker, som betyr reversering?

Vedanta lærer: Viparaya betyr reversering. Det reflekterte selvet, ikke-evig jiva/ individ, låner bevissthet/ eksistens/ kjærlighet fra selvet. Den kan bare gjøre det hvis Maya har reversert forholdet mellom individet og selvet. Den tror det er subjektet og kjærlighet er objektet, som den ikke har, slik at den alltid ønsker det, når faktumet er at kjærlighet er dens natur og objektene er blottet for kjærlighet, fordi de er bare livløse materie drakter.

Hvis du får kjærlighet fra noen, får du bare erfaringen av kjærlighet, som du er. Hun elsker ikke deg. Det ser ut til at hun gjør deg okay med deg selv, slik at du slapper av og starter bevisst å erfare din egen eksistens/ kjærlighet/ bevissthet. Når du ønsker kjærlighet fra noen, setter du deg selv i gjeld til dem, som manifesterer seg som angst, som alltid følger med transaksjonskjærlighet.

Vedanta beviser at du er kjærlighet, som reverserer den reverseringen, og fjerner din gjeld, fordi du trenger ikke kjærlighet mer. Dine økonomiske problemer er ikke forskjellig fra dine kjærlighetsproblemer. En selvaktualisert person er likeglad til menneskelig kjærlighet. Han eller henne setter pris på den til hva den er, men den har ingen innflytelse på han eller henne, fordi han eller henne er kjærlighetsessensen. Dualistisk kjærlighet er smertefull og nesten umulig å skake, fordi den gemmer din virkelige natur, prema, kjærligheten som gjør kjærlighet kjærlig.

Vedanta student: Hvis bevissthet er Gud sin, hvordan kan den bli noe annet enn kjærlig/ affeksjon? Oppmerksomhet er den ikke-dualitetsportalen for Gud sin kjærlighet som aktiveres i vårt vesen? Noe sånt?

Vedanta lærer: Vi trenger å skape en forbindelse mellom noe vi erfarer og noe som vi ikke vet at vi erfarer, og oppmerksomheten er den. Vedanta flytter bare din oppmerksomhet til selvet, helt til den forblir der. Med en gang du er klar på hva det er, vil du ikke ha problemer lenger, fordi alle transaksjonsting ses tydelig til å være en drøm.

Hva er ikke-dualistisk Kjærlighet

Ikke-Dualistisk Kjærlighet er Hvem Du Er.

Ikke-dualistisk kjærlighet som den relaterer til forhold er ikke vanlig uttrykk i den spirituelle verden.

Det har ikke med å forelske seg, som er en vanlig terminologi for å uttrykke kjærlighetsforhold, fordi noe du faller inni vil du falle ut av. Det er ikke noe å falle ut av ikke-dualistisk kjærlighet, fordi det er hvem du er, hvorvidt du er i et forhold eller ikke.

Ikke-dualistisk kjærlighet er ikke et moderne konsept, selv om de fleste mennesker utvilsomt er ukjent med det. Terminologien er en oversettelse av et Sanskrit ord, parabhakti. Faktumet er at alt er bevissthet som Vedanta erklærer, alt er ikke-dualistisk kjærlighet, kjærlighet som aldri involver en annen. Det er selvet, som elsker seg selv, i alle former. Når to frie mennesker kommer sammen i et forhold, hvorvidt det er seksuell eller familiemessig, vil kjærligheten automatisk være ikke-dualistisk fordi de vil se på seg selv som ikke-forskjellig fra hverandre. Forholdet er i deg, kjærlighet/ bevissthet, du er ikke inni den. Den velger deg, du velger den ikke.

Ikke-dualistisk kjærlighet er den høyeste av kjærlighetsuttrykk for et individ, en jiva. Den er lite forstått og søkt av alle, bevisst eller ubevisst, fordi selvet vet om seg selv som ikke-dualistisk kjærlighet. Ignoranse om hvem vi er vender sinnet utover mot objekter i et nytteløst forsøk på å oppnå kjærlighet, istedenfor innover mot selvet. Like mye som vi alle ønsker kjærlighet, kommer ikke kjærligheten fra et ikke-dualistisk perspektiv enkelt, siden ignoranse sitter hardt i. Det er ikke noe vi kan ønske inn i eksistensen. Å elske fritt må bli fri. Du kan ikke hoppe inn i et ikke-dualistisk forhold eller la det skje, det er ingen tryllekule eller mantra å synges. Den kommer som en nådegave når du kommer til et visst vekststadium.

Vi søker ikke forhold for frihet

Hindringene til ikke-dualistisk kjærlighet, spesielt i seksuelle forhold, er mange, og ikke minst hva som er troen på, hvis jeg vet at jeg er selvet, er Jeg bakenfor begjær og kjærlighetsforhold. Det er uunnngåelig sant at hvis jeg søker moksa, som er frigjøring fra avhengighet av objekter for lykke, vil jeg ikke søke et forhold, fordi vi søker ikke forhold for frihet. Vi søker dem for binding til en annen. Men å vite at Jeg er alltid-fri bevissthet, impliserer ikke at det er noe spirituelt galt med den menneskelige delen av meg, som har forskjellige behov. I Bhagavad Gita, viser Krishna i verden som et menneske og snakker som selvet og sier: «Jeg er ønske, som ikke er motsetning til dharma.» Det er en veldig interessant erklæring, fordi den sier at ønske opererer i dharma-feltet (verden), som respekterer og er ikke i konflikt med de psykologiske og moralske lover, som opererer i feltet er bevissthet. Men Jeg, alltid fri bevissthet, er fri for ønsker (begjær).

Frihet og begjær er ikke uforenlig

Implikasjonen av denne erklæringen er ikke alltid satt pris på av spirituelle og verdslige typer, som benekter kjærlighet og er ofte redd for menneskelig kjærlighet av utallige årsaker. Det betyr enkelt og greit at det ikke er noe iboende galt med begjær. Du blir den personen du er, føler hva du føler, gjør hva du gjør og tenker hva du tenker, så lenge du følger dharma, som betyr at du er oppmerksom på ikke-dualitetsgrunnlaget av livets regler og lover. Menneskelig kjærlighet betyr at hvis jeg følger kjærlighetsreglene, er jeg helt innenfor mine rettigheter til å elske et annet menneske, som et menneske, som en manifestering av det guddommelige eller for en annen grunn, hvorvidt Jeg er opplyst eller ikke.

Begjæret som er motsetning til dharma er også bevissthet

På den annen side, det som er motsetning til dharma er også bevissthet, det kan bare være på den måten hvis virkelighet er ikke-dualitet, som den er. Selv om vi kan si at dharma er et annet ord som peker på selvet, er det ingen dharma for selvet, fordi selvet er ikke i verden. Verden og dens lover er i bevissthet. For at verden, eller tilsynelatende virkelighet, skal fungere må både dharma og adhama være mulig. Dharma gjelder bare til personen som lever i verden, aldri til selvet. Spørsmålet er alltid, hva er mine hovedmotivasjoner og hva er det som tjener min høyeste hensikt?

Hvis jeg ønsker sinnsro og et lykkelig liv, trenger jeg å innrette mine ønsker mot hva som produserer sinnsro og frihet fra begrensning, derfor må mine ønsker eller begjær være dharmisk. Hvis ikke-dualistisk kjærlighet er mitt mål, trenger jeg å løse hva som står i veien for å uttrykke ubetinget kjærlighet, min sanne natur. Hva som står i veien er adharmiske ønsker, tro og handlinger når jeg ikke

følger min natur eller bryter livets grunnleggende lover. Med andre ord, ignoranse av min sanne natur står i veien, troen at jeg er ufullstendig eller mangler på en eller annen måte og må finne det rette objektet til å gjøre meg hel og fullstendig. Når jeg vet hva kjærlighet er, følger Jeg automatisk og utvilsomt dharma (lover og regler i verden).

I det spirituelle spillet, er det ofte betraktet som en stor pris å finne en sjelevenn, noen som på en eller annen måte er bedre enn oss, og som vi projiserer vår perfektjonside. Feilslutningen av den spirituelle forføringen er så gammel som tiden og en stor hindring til både frihet og ikke-dualistisk forhold.

Når ikke-dualistisk kjærlighet er kjent, søker vi den ikke

Noen som sier at han eller hun ikke er interessert i kjærlighet er en løgner. Kjærlighet er selve essensen av livet og naturen av hvert vesen. Vi jakter den på utallige måter, fordi ønsket om å ha kjennskap til kjærlighet er hva som driver oss, hvorvidt det er kjent at søken etter kjærlighet er bak alt vi gjør eller ikke. Når du vet hva kjærlighet er vil du ikke lenger jakte på den. Du ser den, du nyter den, du er den. Du erfarer den i al og alle, og du både gir og mottar den i ren takknemlighet. Å erfare ikke-dualistisk kjærlighet er alltid en gjenoppdagelse, fordi kjærlighet er essensen av all erfaring, og i de øyeblikk med glede og fred, som kommer ofte eller sjelden, som kan være tilfellet, er alltid øyeblikk av egenkjærlighet.

På denne måten kan du elske hvem som helst, og det gjør du. Men å vite hva kjærlighet er (hvem jeg er) er det mest uvanlige. Hvis du er et fullverdig medlem av kjærlighetsklubben, som du vil bli hvis du har levd bra og har lært livets lekser ordentlig, vil du føle at denne kunnskapen kan bli utviklet hvis det er delt med noen som også vet, noen som ikke er begrenset av små, pregete kjærlighetsoppfatninger, som binder folk hypnotisert av dualitet. Og det kan det og gjør det, om en antar at begge parter er virkelig fri.

Et fritt vesen er alltid alene, men aldri ensom

Det er ikke ensomt å være fri og alene. Å være kjærlighet betyr å være alene, med andre ord er alt ett. Frihet betyr at det bare er et ikke-dualitetsvesen, som alltid er alene, som standard. Å være alene er selvets tilstedeværelse, og ensomhet er oppfattet som mangel på den andre. Et ikke-dualitetsforhold hvor ingen av partene søker etter forhold er vanlig, men man kan ønske å ha en partner som vet og som elsker ubetinget, fordi de vet hvem de er. Det er veldig naturlig for kjærlighet å ønske å bli forstått. Kjærlighet er forståelse, hva som står under (eksisterer) eller støtter oss.

I ikke-dualitetskjærlighet ser du ting gjennom dine øyne og du ser gjennom øynene av den tilsynelatende andre. Faktumet er at ikke-dualistisk kjærlighet krever at du ser gjennom øynene av den elskede. Du ønsker å elske dem på den måten de trenger å være elsket og omvendt.

Ikke-dualistisk kjærlighet er belønning i seg selv

Hvor kjærlighetsforhold er et middel til ikke-dualistisk kjærlighet, er ikke-dualistisk kjærlighet målet. Å si at det er et mål impliserer at ikke-dualistisk kjærlighet er noe som vi kan oppnå, men sannheten er at vi ikke kan oppnå den. Den er belønning i seg selv, fordi det er hvem vi er. Vi verdsetter dette faktumet når selvkunnskap fjerner hindringene av fullt ut uttrykket ikke-dualistisk kjærlighet i våre liv gjennom selvkunnskap og modenheten og selvobjektiviteten som er krevd.

Hvis du er en enkel person, som lever et ordinært liv, jobber hardt for å hold deg selv flytende i denne kompliserte og krevende eksistensen, er mulighetene til å møte noen som du kan elske og som kan elske deg alltid begrenset, ikke bare på grunn av hvilken som helst av ytre faktorer, men fordi ugranskete liker og misliker tvinger og begrenser din evne til å elske. Når selvkunnskap har ødelagt bindende liker og misliker, og du lever stort, ubegrenset av frykt, kjærligheten som du er naturlig og flyter i alle med hvem du kommer i kontakt med, og en antar at evnen til å motta kjærlighet ikke er blokkert i sinnet av mottakeren.

Ikke-dualistisk kjærlighet i forhold

Ikke-dualistisk kjærlighet, å være selv, er nirguna, som betyr uten kvaliteter. Det er ikke et produkt

av noe og har ingen bestemte karaktertrekk, men har en veldig bestemt signatur egenskaper når den uttrykker seg selv i den tilsynelatende virkeligheten i formen av ikke-dualistisk forhold. Et ikke-dualistisk forhold involverer modne voksne, som passer på og stoler på seg selv for alt. Hvor stor frihet du er av dine liker og misliker er hvilken grad du kan ha et meningsfullt forhold.

På den annen side handler dualistiske forhold om å gjenetablere mønstre i barndommen, fordi liker og misliker kontrollerer deg. Du har ikke tatt vare på det indre barnet og forventer at andre gjør det. De grunnleggende prinsippene som avgjør ubetinget, fri kjærlighet, i motsetning til begrenset, betinget kjærlighet, er veldig enkelt, men er udiskutabel, og veldig sjelden. En liste over noen av de viktigste grunnleggende prinsippene er:

Kvalitetene som er naturlig i ikke-dualitetsforhold:

1. Frihet til å være min egen person

Ikke-dualitetsforhold er noe en bevisst går inn i, etter å ha gitt forsiktig tanke og overveielse til konsekvensene av å være i forhold, til hverandres karma, og det mest viktige, til hva hver partner verdsetter, uten å pådytte hver person sine liker og misliker på hverandre. Den høyeste verdien, som holdes av to mennesker i et ikke-dualitetsforhold (ved siden av ikke-skade) er frihet. Hver person er alltid fri til å tenke, snakke og handle i samsvar med deres natur. De er deres egen person og respekterer dette i hverandre. Hvordan det ser ut er som dette:

Uansett hva som utfolder seg i forholdet, min plikt er hovedsakelig å gjøre min egen dharma (svadharma), det som følger etter er forholds-dharma, som inkluderer å ta dine behov i betraktning.

Siden det alltid er mitt mål å stå til tjeneste og gi hva du trenger, kan jeg ikke gjøre det hvis Jeg ignorerer min svadharma. Hvis jeg ignorerer min svadharma, truer jeg forholdets fundament. Derfor handler jeg i samsvar med min natur og forventer at du gjør det samme, uten forventninger, komplikasjoner eller misforståelser, som at du burde ha gjort/ sagt ditt eller datt. Jeg stoler på at du vil være sann mot deg selv uten å misbruke de gjensidige verdier stadfestet i vårt forhold og omvendt, fordi det er grunnfjellet av vårt ikke-dualitetsforhold. Noen ganger vil det bety at jeg ikke får det jeg ønsker eller kan ikke gi hva du ønsker, men dette er enkelt overlatt i frihetsånden og ikke-dualitet. Det gjør ikke noe, fordi det er ingen forventninger for deg å fullføre mine ønsker eller at jeg vil fullføre dine. Nei, er alltid akseptert med sinnsro, forstått og gitt av en god grunn.

Ikke-dualitetskjærlighet ber aldri den andre personen om å løse dens problemer. Du løser dem selv med referanse til selvkunnskap, ikke noe annet. Du er aldri en byrde til noen og tar upåklagelig vare på din egen dharma og karma.

2. Vennskap er grunnlaget

Det sunneste grunnlaget for ethvert forhold, hvorvidt det er seksuelt eller ikke, er vennskap. Dette er fordi sann vennskap bare skjer mellom likeverdige. Bare venner kan håndtere objektivt med forholdsproblemer. Vennskap er nærmere til ekte kjærlighet enn seksuell/ følelsesmessig kjærlighet. Venner vil alltid elske deg hvis du feiler å tilfredsstille deres følelsesmessige behov. Venner vil ikke være en byrde til hverandre med urimelige følelsesmessige krav, som å være der for deg hele tiden, for eksempel. Sex og følelser er en naturlig del av livet, men de trenger å bli kontekstualisert av kjærlighet, ikke forventet å stå på egne ben.

3. Fokuset på likhet, ikke forskjeller

Siden forhold eksisterer i bevissthet og ikke omvendt, er det veiledende prinsippet at det ikke er noe annen. Du har bare transaksjoner med selvet. Du ser ikke den andre personen som noe annet, eller forskjellig fra deg selv. Hvordan gjør du dette? Du trekker fra kroppen ved å fokusere på det skinnende vesenet, bevissthetslyset i den andre, som er det samme selvet som skinner i deg.

Så fort som du er oppmerksom på og relaterer til forskjellene som oppnås i den andre personen, blir forbindelsen dualistisk. Dine særegenheter må utføres med deres særegenheter. Ikke-dualitetsforhold er fokusert på åpenhet, likhet, ikke på forskjeller i kropp og sinn. Enhver konflikt eller projeksjoner

som dukker opp fra kausalkroppen (det personlige nivået) er umiddelbart oppløst i selvkunnskap, etterlater seg ingen spor og ingen uløst karma.

4. Forholdsdharma er alltid bevart

Forholdet i seg selv har sin egen avtalte dharma, som må bli respektert av menneskene involvert. Når begge partene er enig å sublimere deres liker og misliker til entiteten som blir kalt forholdet, en høyere domstol for det gode av begge menneskene og helsesammenheng spiller inn, basert på implisitte og eksplisitte enigheter, som er basert på evige, og ikke midlertidige, verdier. Når det er konflikt eller et problem om hva som helst av natur, tas det i forholdets hensyn og ikke gitt til egoene å krangle over, som gjør det mye enklere å eliminere konflikt. Det er forholdets dharma som løser problemet.

Forholdet i seg selv blir en innebygget vakker rettferdighet. Det blir ingen rom for mulighet for misforståelse, selv om ingen av partnerne spør den andre om å fullføre noen betingelser. Betingelsene som det er enighet om er gjensidige og sunne for begge parter og får forholdet til å blomstre.

5. Å Kommunisere fra fullstendighet

De fleste konflikter i forhold er et resultat av feilaktige og ubevisst kommunikasjon. Ikke-dualitetskjærlighet bruker ordene klokt og bevisst med kunnskap av de implisitte betydningene av ordene hvordan de lett kan bli mistolket. Den kommuniserer fra fullstendighet, positivitet, tilstrekkelighet og selvtillit. Den rakker ikke ned, minsker ikke, dømmer ikke eller kritiserer noen. Den har ikke et ønske om å spre dårlige følelser ved å snakke negativt eller gi etter for unyttig småprat. Den nyter stillhet og respekterer det i andre. Den lytter når andre snakker, istedenfor å vente på å snakke. Den bryr seg ikke om rykter og sladder, og prøver alltid å se hva som er det gode i andre.

6. Ingen forventninger eller krav

Ikke-dualitetskjærlighet krever ikke kjærlighet og oppmerksomhet, eller prøve å trekke ut hva den ønsker fra andre. Det er ikke om behov for å oppfylle, eller forvente den andre skal oppfylle deg. Du føler deg sikker i deg selv og du søker ikke utenfor deg for fullstendighet, tilfredsstillelse eller lykke. På den annen side, i dualistisk, krevende forhold er det tatt for gitt at den andre skal oppfylle dine forventninger, som din rett. Ikke-dualitetskjærlighet har et primært mål, som er den største gleden, og det er alltid å bidra, og se etter mulighetene til å tilfredsstill den elskede. Oppmerksomhet er alltid på et høyere formål, på velferden av den elskede, og ikke se etter mulighetene til å tilfredsstill deg selv. Du trenger ikke å bekymre deg om å tilfredsstill deg selv, fordi den andre tar vare på deg. Du tar vare på deg selv ved å ta vare på andre. Du ønsker å se andre utvikle seg, du vil alltid tro om den andre først, mens du er sann mot din egen natur.

7. Fysisk tilstedeværelse er ikke nødvendig

Selv om det å være like nærheten er nytet uten å forsømme, er den fysiske tilstedeværelsen av den andre ikke nødvendig, fordi du er aldri separert. Mens den andre er elsket fullt og helt og ubetinget, har behovet for den andre blitt for alltid fjernet av selvkunnskap, og frykten for tap eller ensomhet er ikke-eksisterende. Hvorvidt du er alene eller sammen, er dere begge like lykkelige.

8. Kjærlighet er en hengiven holdning av tjeneste

Ikke-dualitetskjærlighet er kjærlighet som elsker seg selv i formen av den andre i en holdning av hengiven tjeneste, ukonstruert og naturlig for begge parter, fordi de ser hverandre som deres symbol av selvet. Ikke-dualitetskjærlighet fortsetter å vokse; den elsker deg og gjennom deg, som du. Du (som person) er blitt elsket av en større kraft, selvet, og det er ingen hindringer til denne kjærligheten.

9. Objektivitet mot resultater

Karma yoga, likeglad til handlingens resultater, er den naturlige tilnærmingen til livet på alle stadier, siden den er ganske enkelt kunnskapen av hvordan denne virkelighet fungerer. Den ikke-dualitetselskeren har alltid objektivitet om handling og dens resultater, og overreagerer ikke følelsesmessig til situasjoner. Det betyr ikke at du aldri er emosjonell. Det betyr at du ikke tillater følelsene å diktere hvordan og hvorfor du handler. Ikke-dualitetskjærlighet er ikke om å undertrykke følelser eller å fornekte at de eksisterer.

Når sterke følelser dukker opp, blir de tatt for å være som en gave(prasad) og anerkjent for hva de er, den relative sannheten om personen i øyeblikket, ikke sannheten om deg. Karma yoga krever at vi handler ved å ta hensyn til Det Totales behov, men vi tar også hensyn til hverandres personlige liker og misliker. Følelser er ikke ignorert, ei heller forvirret med den ultimate sannhet, fordi de endrer seg alltid.

Hvordan bli fri, i et dualistisk forhold

Som sagt, hvis du er en fri og moden person, vil du ikke gå inn i forhold for binding, men for nytelsen av å erfare kjærlighet som din natur med en tilsynelatende annen, som du vet å være deg selv. Det betyr ikke at du ikke nyter og respekterer den andres tilsynelatende personlighet for hva den er, selv om du vet det at det ikke er deres primære identitet, mens derimot mennesker i dualistiske forhold går inn i dem spesifikt for binding, fullstendig identifisert med hverandre som mennesker.

Hele ideen bak de mest dualistiske forholdene er at jeg er en halv person uten den spesielle andre, og når jeg finner dem, trenger jeg å holde på dem til å forsikre om at jeg ikke mister dem. Frykt og angst er signaturkvaliteter av dualistiske forhold, som det er med kjedsomhet og tap av frihet. Som en ikke-dualist, kan det se ut til for andre at du er bundet til din partner, som du er og du ikke er. Som selvet, ser du at det er ingen annen, med unntak i den tilsynelatende virkeligheten, som du vet er uvirkelig.

Likevel, vet du at alle objekter dukker opp fra deg og er avhengig av deg for å eksistere, kan du elske alle objekter som ingen forskjell fra deg. På denne måten er du bundet og samtidig ubundet, fordi du vet at du ikke kan oppnå eller tape noe ved å være inne eller ute av et forhold. Ubetinget kjærlighet tar vare på ideen om den andre, slik at kjærlighet flyter lett. Hvis du er kvalifisert og i forhold med en kvalifisert partner, vil de elske deg på samme måte, slik at det ikke er noe angst, ingen tap av frihet eller frykt for tap.

Dualistiske forhold er fullt av vanskeligheter fordi mennesker identifiserer seg med seg selv som personer og er usikre og vanligvis har de lav selvfølelse, ønsker alltid at deres partner som en stedfortreder for Mamma eller Pappa til å fikse deres problemer og gir dem hva de ønsker. Hvis du er kvalifisert og i et forhold med en ukvalifisert partner, dukker komplikasjoner ofte opp, slik at karma yoga er den eneste veien videre. Karma yoga tar vare på ditt forhold med verden, siden den omdanner følelsesmessige behov til hengivenhet for sannhet. Den tillater deg til å handle uten bindinger til resultater. Ethvert forhold kan være hengiven og vil vokse hvis du kan få dine personlige problemer løst gjennom selvkunnskap. I spirituelle forhold, tar du vare på deg selv og du tjener den andre personen uten motsigelse, fordi du ser den andre som deg selv.

Problemet er ulike forhold, hvor den andre personen ofte manglende interesse til din karma yoga holdning, din manglende behov og objektivitet. Som en ikke-dualist, blir du ikke opprørt og du kan ikke bli opphisset av ting, fordi du ser at alle problemer er forfalskninger av sinnet. De er ikke virkelig og har ingen ultimat betydning. Du vil ofte bli anklaget for å ha ingen følelser, fordi du er ikke emosjonell i din respons til situasjoner som dukker opp. Slik at din partner kan tro at du ikke bryr deg om dem og vil projisere deres dårlige følelser på deg. De kan føle seg forsømt eller redusert fordi de har lav selvfølelse og trenger deg til å føle dem bra om seg selv. Slike forhold er veldig vanskelige, fordi dere er ikke likeverdige.

Behov tiltrekker

Verden er full av behovstrengende mennesker, desperate etter kjærlighet, ønsker å bli ønsket, og som føler seg lykkelige bare når de er ønsket. Å være ønsket får dem til å føle seg elsket og validert. Dette er farlig, fordi behov og kjærlighet er to veldig forskjellige ting og hvis du forvirrer kjærlighet med behov, vil du lide. Det er garantert. Behov tiltrekker seg i begynnelsen, men behovstrengende mennesker er ekstremt lite tiltrekkende på veldig kort tid. Det er slitsomt å prøve å oppfylle en trengende persons behov, og omvendt, fordi ingenting kan føle oss sikker, bortsett fra å vite hvem vi er. Ingen kan gi dette til oss. Bare vi kan gi det til oss selv gjennom dedikert selvgransking med et gyldig kunnskapsmiddel som er i stand til å fjerne ignoranse. To behovstrengende mennesker prøver å

få det de ønsker fra hverandre kan bare ende opp med katastrofe hvor begge parter skylder på hverandre for å ikke oppfylle deres fantasier eller ønsker.

I et ikke-dualistisk forhold, vil du alltid føle deg ønsket, lykkelig, aldri behovstrengende. Du kan spille, handle ved å være behovstrengende, men du tar det aldri seriøst. Du vet at det er et spill. To lykkelige, selvforsørgende mennesker skaper en synergi, hva vi kaller en kjærlighetsboble og det fortsetter å vokse. De er aldri skuffet i den andre, fordi de forventer ingenting, siden de er selvtilfredse. Hvis den andre oppfyller deres behov er de lykkelige, og hvis ikke er de også lykkelige, mens derimot to ufullstendige personer i et dualistisk forhold er alltid urolige, fordi de vet aldri om deres behov blir imøtekommet. De må være forsiktige med hva de sier fordi deres kjærlighetside er at du tilfredsstiller hverandres liker og misliker. Men problemet er at du kan ikke alltid vite hva den andres liker og misliker er. De endrer seg alltid og er ofte høyst urimelige krav. Når en partner ikke kan tilfredsstille den andre, skaper det sinne og fornektelse, fordi de føler seg ikke elsket. De tror at de kan bare bli tilfredsstilt gjennom den andre og det er den andre sin feil, hvis de er utilfredse.

Avsluttete Forhold

Det eneste målet til et ikke-dualistisk forhold er å nyte hverandre som selvet i en fri forbindelse basert på gjensidige verdier. Det er imidlertid mulig at et ikke-dualistisk forhold ikke lenger tjener dets mål og begge parter bestemmer seg for å gå videre, men det er aldri fordi forholdet feilet å levere forventninger. Kanskje logistikk eller andre ytre faktorer, som helse eller praktiske problemer, spilte en rolle. Eller en partner velger å leve alene. Det er aldri noe nag eller klandring om dette skulle skje, bare en vennskapelig og kjærlighetsfull atskillelse.

Hvis du er fri og i et dualistisk forhold, kan du flytte ut av et dårlig forhold uten å forlate forholdet, gjennom karma yoga. Du gjør det ved å sette behovene av det totale først, og du underlegger dine personlige behov til forholdet, og gjør det som en tjeneste og lærer av resultatene. Det vil ikke være lett å holde på et fredfullt sinn hvis du stadig kommer på kant med en partner sine urealistiske krav, men det kan bli gjort som en spirituell praksis. Ikke bli fristet til å uttrykke falsk følelse inn i dette, siden det aldri vil fungere.

Hvis du virkelig elsker din partner og vil at forholdet skal fungere til tross for dens ulikheter i forståelse, må du akseptere dem som de er og elske dem som selvet, med kunnskapen at du ikke kan få dem til å se livet som du ser det som. Det krever tålmodighet og forståelse, men det er mulig å oppnå fornuftig lykke på denne måten. Hvis du ikke kan gjøre dette og det er kontinuerlig konflikter som et resultat, er det beste å skille sine veier så vennskapelig som du kan, selv om du fortsatt elsker den personen. Det er ikke noe riktig eller galt over dette, bare det som virker til beste for begge mennesker på lang sikt.

Råd for å søke etter et bra forhold

Det er aldri tilrådelig å søke et forhold, spesielt hvis du er viet til selvgransking. Ved å søke et sier du at du er ufullstendig og du trenger et objekt til å fullføre deg, som vi vet ikke fungerer. Å endre din holdning mot behov. Se hvor fåfengt det er å forvente en annen skal gi deg hva du ønsker. Gjør deg selv sterk, uavhengig og fri, la livet, Eksistensfeltet levere hva du trenger. Ta vare på deg selv, din uløste karma og psykologiske problemer først. Du trenger å bli en moden voksen før du kan elske ordentlig, med ingen betingelser eller krav i din kjærlighet. Følelser bør flyte fra oppmerksomhet til verdier, som skaper beundring, respekt og kjærlighet for deg selv så vel som den andre. Forsikre deg om at du er totalt ærlig med deg selv og alle andre. Når du jobber med deg selv, vil alle dine forhold forbedre seg. Du ønsker ikke å være en byrde til noen.

Når du spør etter noe, er du en byrde for andre mennesker, du liker å være ønsket. De må ta vare på dine behov hele dagen lang, som ingen kan gjøre. I frie forhold, er det ingen forpliktelser, og du ønsker å tjene. Du viser oppmerksomhet til den andre fordi kjærlighet er oppmerksomhet. Vi elsker ikke hva vi ikke viser oppmerksomhet til. Hvis du sier at du elsker noen, men du viser aldri oppmerksomhet til dem, vil de ikke føle seg elsket. Hvis du er i et forhold, forsikre deg om at dine verdier på viktige emner som sex og penger stemmer overens. Trofasthet er om respekt og ærlighet,

som støtter den grunnleggende livsstrukturen. Åpne forhold hvor flere sexpartnere er involvert har med grådighet å gjøre, og ikke noe annet.

Ikke-dualistisk kjærlighet og menneskelig kjærlighet

Du er ikke alene i din forvirring om hva kjærlighet egentlig er. På individnivå sier vi at kjærlighet er å være oppmerksom på. Vi elsker ikke hva vi ikke er oppmerksom på. Verdslig kjærlighet blir kalt for kama og dens natur er ønsker (begjær). En verdslig elsker (kami) elsker et objekt med ønske og tilber ikke objektet. Han eller henne ønsker noe fra objektet, som produserer begrensede følelser forårsaket av atferden av kjærlighetsobjektet.

Kama er høy-vedlikehold type kjærlighet og utgjør en sans av eierskap. Å eie et objekt får elskereren til å føle seg sikker. Kama blir kalt for kjærlighet, men den er egentlig motsetningen av kjærlighet, fordi ekte kjærlighet er fri og subjekt-avhengig. Objektet er elsket for ens egen skyld, og ikke for hvordan objektet gjør subjektet til å føle. Ekte kjærlighet ønsker ikke noe og frykter ikke noe. Den er selvtilfreds. Begjær føles som kjærlighet, fordi når dens behov og preging er møtt så er sinnet beroliget og lykksalig. Når dens behov og begjær ikke er møtt, er den en virkelig hav av stormer. Kama, begjær er mynten av virkeligheten av Samsara (verden, som også blir kalt for lidelseshjulet).

Når du vet om deg selv, som selvet, er kjærlighet kjent til å være deg, som betyr bevissthet. Denne kjærligheten blir kalt for parabhakti. Det er å ha alt du kunne ønske deg og vite at det aldri vil forlate deg. Det er kjærlighet som elsker seg selv. Det er grenseløs tilfredsstillelse, parama sukka er frasen brukt i tekstene. Selvets natur, bevissthet er parama prema svarupa. Parama betyr grenseløs, svarupa betyr natur og prema er kjærligheten som gjør kjærlighet mulig. Det er bevissthetens natur. I dens tilstedeværelse vil selv spirituell/ menneskelig kjærlighet våkne til live.

Spirituell eller menneskelig kjærlighet, uansett hvor ren den er, er dualistisk, en transaksjon mellom et subjekt og et objekt, en følelse av kjærlighet, for eksempel. Når jeg vet at Jeg er bevissthet, Jeg er Prema, grenseløs kjærlighet. Denne kjærligheten er kunnskap, fordi bevissthet er intelligent. Prema er bare kjent når handleren har blitt fullstendig negert av selvkunnskap.

Alle tre gunaer (kvaliteter eller energier på makro (Det Totale Sinn) og mikro (individ nivå) er alltid tilstede i den tilsynelatende virkeligheten eller en kunne ikke erfare noe, men parabhakti, prema eksisterer forut til rajas og tamas, som har enda til gode å spire fra kausalkroppen. Det er en erfaringsløs erfaring. På dette nivået er erfaring og kunnskap ett, fordi en erfarer i hjertet av skapelsen, før gunae har differensiert. Hva er kunnskap? Jeg er bevissthet/ Jeg er kjærlighet/ Jeg er ren lykksalighet (bliss). Hva er erfaring? Bevissthet/ Kjærlighet/ lykksalighet. Her er erfaring og kunnskap en og det samme. Jeg kan forstå din forvirring, fordi du tror at denne kjærligheten er en følelse, som den er og som den ikke er. Denne kjærligheten er selvtillit, det er kunnskapen uansett hva som skjer i livet av individet og ingenting rører deg. Og det er den kunnskapen som alt du har oppfattet som individ er virkelig bevissthet, som ser på seg selv. Fra dette perspektivet, hva er det man ikke kan elske?

SEX OG FORHOLD

Å se bakenfor hvorfor en røyker cannabis sativa for eksempel og fråtser i porno

Vedanta student: Kanskje er det fordi jeg starter å jakte damer, flere på en gang. Og erfarer alt fra avvisning (fra de jeg liker best) til beundring og begjær (fra de jeg ikke ønsker å være sammen med) og selv en ny beste venn, som er spirituell, som jeg trodde ønsket å være en elsker. Det ble ikke sånn jeg forestilte meg.

Jeg gjør fortsatt praksis, de fleste dagene i sengen, vasker sattvaenergien over meg gang på gang. Jeg tror jeg bygger den opp, og noen ganger når Jeg praktiserer diskriminasjon, er det som om sattvisk energi sprenger demotanken eller smertefull følelser midt i lufta.

Jeg har gitt opp pornografi og føler meg bra på grunn av det, men det kan forklare noe at motivasjonen

til å jakte på forskjellige damer. På det andre problemet, det å røyke Cannabis sativa innimellom, rådet du meg å kutte ned til ca. en gang pr uke, og tror at moderasjonen har ført til mer klarere sattviske erfaringer. Kan jeg gå opp til to ganger pr uke? Det føles rett for meg.

Vedanta lærer: Ideen om at Cannabis sativa gjør deg sattvisk (fredfullt sinn) er sant, men ikke sant. Kortsiktig ja, langsiktig nei. Tendensen/ vanen den produserer maskerer (dekker over) det virkelige problemet, som du feiler å adressere. Hvis den produserte nyttig sattva, da burde du røyke hver våkne time. Men den gjør ikke det. Den gjør sinnet tamatisk (sløvt). Sattva som sativa produserer er rett og slett en kjemisk måte å håndtere psykologiske smerte, med andre ord rajas (urolighet f.eks.).

Hele poenget med Vedanta er å granske hvorfor. Hvorfor ønsker du deg en dame og hvorfor trenger du å røyke dop (cannabis sativa som et eksempel) er interessante spørsmål å stille. Hvilket spirituelt behov er det begjæret for nytelsen dekker over? Hvordan er de forbundet? For meg høres det ut som dame=sex for deg. Stemmer det? Pornografien ser ut til å indikere at det er det. Pornografi er grunnleggende en respons til sammenbruddet i kommunikasjon mellom kjønnene og vanskelighetene av forholdet, som er en måte hvor to mennesker beskytter seg selv mot å utnyttelse hverandre og av deres egne ønsker.

Pornografi er seksuell hurtig mat. Du er for lat og for billig til å gjøre en reservering, kle på deg, gå ut til en god restaurant og ha et skikkelig måltid. Den unngår alle de rotete tingene, uroligheten, avvisningen, løgneren, med andre ord å være ærlig med seg selv osv. Men hva er bak dette? Jeg vet, men jeg vil la deg fortelle meg. Med en gang du finner ut, da vil du ha noe meningsfylt å jobbe med.

Grunnleggende hva du sier er at mithyaverden er ikke et null-sum spill, og at du egentlig tror at du kan lure systemet ved å få deg en dame. Hvordan virker det? Hvordan har du virket hittil? Fra hva du har fortalt meg er det ingen bevis på at det virker. Har du spurt deg selv ordentlig, hvordan mennesker som jakter på kjærlighet kommer til å finne kjærlighet med mennesker som jakter på kjærlighet?

Svaret er: Det er et kjærlighetsproblem. Runking gjør ikke at du elsker deg selv mer, tvert imot: Det minner deg på at du er en taper i kjærlighetsspillet, som ikke er en god følelse, men det er ikke dødsstykket. Faktumet er at det er en mulighet for granskning. Å røyke dop får deg ikke til å elske deg selv mer, den dekker over en fiasko til å bli høy naturlig ved å gjøre hva som er riktig, som for en spirituell person er å rense opp rotete karma.

Forresten, hvordan er din finansielle situasjon? Selvfølgelig er det ikke noe galt med å ønske et forhold, men er det ikke for tidlig? Har du fred med ditt forhold med din eks? Enhver dame ville ikke investere i emosjonelle energier i en mann som ikke har bearbeidet følelsen som ble investert i hans eks, og for ikke å snakke om finansielle problemer. Hvis du finner en som vil så har ikke hun bearbeidet sine ting. Det er nok ting å bearbeide.

Sex-og-Forhold Vasana (Programmeringer, tendenser, vaner)

Det korte svaret på forholdsproblemet er:

Det er to problemer her, behovet for sex og behovet for forhold og deres opprinnelse er det samme, troen på at du er ufullstendig og trenger noe for å fullføre deg. Disse programmeringene/ vanene/ tendensene (vasanaer). Du kan ikke klage på dem, så la oss gå dypere. Selvgranskning er alltid om hvorfor. I denne saken, er de hvorfor trenger du sex eller et forhold? Det korte svaret, som alltid er det beste er: Du elsker ikke deg selv nok til å være lykkelig med deg selv. Hvis du elsker deg selv som du burde ville du sannsynligvis ikke ha et problem i å tiltrekke en passende partner eller du ville være lykkelig med å være alene, som virkelig betyr: (Alone-All one) Du er ett. Det er ikke noe poeng å i å hente opp din barndom for å forklare opprinnelsen til følelsen av manglende kjærlighet: Vi kommer ingen vei med det.

Hovedproblemet her (som er problemet og som er underliggende alle våre psykologiske problemer) er at du ikke får det du ønsker deg og du er ulykkelig, fordi du tror det ikke er riktig. Hvis vi ikke

verdsetter oss selv som kjærligheten vi søker, søker vi den i en annen. Og ironisk nok er hva du søker etter i en annen, noe du alltid har i formen av deg selv, i den utstrekning at du bare ville ha en annen fordi det setter deg i kontakt med deg selv. Du virker allerede å ha realisert at det å søke etter kjærlighet i et forhold ikke virker. Skriftene sier at det ikke virker. Verdenslitteraturen sier at det ikke virker. Fordi?

Fordi du er hva du søker etter. Men dette faktum er ikke kjent av deg på en måte at det vil nøytralisere ønsket for kjærlighet eller sex. Vi håper kunnskapen blir solid og stødig på et visst punkt, men hvorvidt eller ikke er opp til Det Totale Sinnet (Isvara), la oss vurdere to valg til.

I dette valget kaster vi ut den sultne vasana-hunden et bein. Det er basert på ideen om at den slags kjærlighet du søker er der ute og venter på deg, men den måten du går for det er upassende og ubeleilig (husk svadharma, passende og beleilig handling). Det er vanskelig å snakke om dette problemet, fordi egoet kan være uenig og det kan bli irritert på meg for å si dette. Likevel vil jeg si (kanskje uønsket) det åpenbare: Forvirrete mennesker som søker etter kjærlighet fra mennesker, som ikke vet hva kjærligheten er, produserer sjelden langvarig lykke. Den fjerner ikke forvirringen ei heller er den likeverdig kjærlighet. Å si det åpenbare igjen: Ingen vil ha et forhold for moksa, frihet. Kanskje, moksa fra ensomhet, men frihet fra ensomhet er ikke moksa. Mennesker søker et forhold bare fordi de tror ved å ha noen i deres liv vil de bli mer fullstendig, lykkeligere, mer fullkommen. Men moksa, frihet, er frihet fra avhengighet av objekter for lykke, fullstendighet.

Frigjøring eller jakten på frigjøring betyr ikke at en ikke bør ha et forhold. Det betyr at søkeren egnet til selvgransking søker ikke aktivt et forhold, hvis frigjøring er hovedmål, fordi den har allerede prøvd det og det virker ikke. Skulle en forholds-mulighet by seg og det ikke avleder sinnet fra selvgransking, bør forholdet bli tatt med karma yoga ånd, som en gave fra Det Totale Sinnet, og sett som en del av ens spirituelle praksis. En spirituell praksis er enhver praksis og er gunstig til sinnsro. Hvis forholds-tanken fortærer sinnet med ønsker og den verken kan stå imot den ved å sublimerer ønsket gjennom selvgransking, eller fortsette forholdet uten å miste sinnsro, vil ikke selvgransking være mulig lengre.

Frihet for selvignoranse er moksa. For at valg to skal virke, trenger du å være litt mer realistisk. Hvis du insisterer på et forhold, hvis eller når den rette dukker opp, gjør forholdet som karma yoga. Forhold kan være nyttig spirituelt, siden energien du tidligere brukte å jakte for et kan bli fordelaktig investert i høyere søken, hvis en antar at forhold er dharmisk og ikke vil fortære sinnet med opprørte tanker/ønsker og følelser.

Valg tre: Mann deg opp! Forplikt deg selv til moksa som definert av Vedanta og gjør et løfte til å stå opp mot sexvasanaen helt til den fullstendig dør ut. Gjør en bindende kontrakt med deg selv, ingen stevnemøter i et år, som utvides hvis nødvendig. Når du ser noen som du er tiltrukket til, vend bort øynene dine: Ikke la fantasiene slå seg ned. Tilgi meg for å være ærlig, men hvis du prøver å få begge deler og spiser den også, vil det ikke virke. Hvis du vil ha et forhold, gå for det og glem frihet fra begrensning, moksa.

Velt deg i sex/forhold helt til du er fullstendig overbevist at de ikke virker og objektiviteten, som er egnet til moksa utvikler seg. Det ser ut til at du ikke er særlig overbevist om at kjærlighetsforhold er en blindgate. Hvis du tenker gjennom dine tidligere erfaringer, vil du realisere at selv om det var bra, var du fortsatt alene, utilfreds og ulykkelig. Vedanta kaller din situasjon for manglende (purusharta nischaya) klarhet med referanse i hva du ønsker deg.

Det Lange Svaret på Sexlivet

Verdier avgjør hvordan seksuelle preging spiller ut i ens kjærlighetsliv. Det er ingen vits i å prøve å undertrykke eller nekte denne vasana, fordi det er naturlig del av det å være menneske. Siden primitive former av liv viste seg på denne planeten, de mest grunnleggende makrokosmiske impulsene er å formere og reprodusere. Faktumet er, fra et evolusjonsståsted, kan det bli sagt at sex bare er et belønningssystem for å oppmuntre oss til å overføre våre gener! Det ville vise seg at våre gener bruker oss til å reprodusere seg selv. En kan gi etter det fullstendig eller anvende kontroll over denne driften ved å forvandle energien til spirituell arbeide. Hvis sinnsro er målet, er en sunn dharmisk holdning til

sex essensielt. Det er ikke noe grunnleggende rett eller galt med sex, med eller uten kjærlighet: alt avhenger av hva du verdsetter mest. Misbruket av seksuell energi er imidlertid en av de hovedårsakene til lidelse og avler selvmishandling og misbruk.

Sex er en naturlig trang og en kilde til stor nytelse, som når forbundet med en sans av lav selvfølelse eller ufullstendighet kan bli fordervet. Det er en stor mengde av nytelse låst inni menneskekroppen, hvorvidt det er gjennom mat, sex eller noe annet. Det Totale Sinnet/ Makrokosmisk Sinn gjør det mulig, men det har en pris når selvignoranse styrer sinnet. Nytelse er et tveegget sverd. Vi kan verken unngå eller ettergi uten å betale en høy pris. Det er en farlig energi, fordi det kan være en fallgrube til bindende vasanaer. Men det er ikke noe galt med kroppslig nytelse hvis det ikke overtrer dharmen. Når det er forbundet med en sans av lav selvfølelse eller ufullstendighet, kan imidlertid sex bli fordervet og forårsake forferdelig lidelse.

Kulturelle og religiøse vaner

I urgamle tider, så Østlig spirituelle tradisjoner på sex og seksuelle organer som et av de mest vanlige symboler av selvets lyksalighet. De antok en mytisk status og funket som metaforer for skapelse og opplysthet. En må bruke sunn fornuft i vår holdning til sex, som i alt. En fisefin eller måteholden holdning nekter en veldig naturlig tendens, å omdanne det inn i noe vemmelig, noe å frykte og undertrykke. Øst og Vest, de fleste hovedreligioner har en hånd i å fremme usunne ideer om sex. India i de siste 70 årene har blitt en høyt undertrykket og prippent samfunn på grunn av innflytelsen av de Engelske Victorianske herskere. Det er nå mye tabuer og negativ holdning mot sex, som utviklet seg fordi samfunnet gikk imot det, bortsett fra formering. Når man må jobbe så hardt for å nekte noe så naturlig og så innebygget, blir det som en formidabel fiende en må kjempe mot hele tiden, noe som avler unaturlig atferd. Du kjenner uttrykket: Hva du nekter vedvarer. Men det er noe verdi i dette og grunnen er hvorfor de fleste religioner og kulturer utviklet tabuer om sex. Den kan fort bli ens fall når det blir nektet eller misbrukt.

Krigen mellom kjønnene

Sex kan også bli brukt til å kontrollere og manipulere. Siden huleboerens tid, samfunnets- og sivilisasjonens fødsel, har kontroll av sex og fødselsprosesser blitt et vanlig tema i å sikre dominans, spesielt av menn. Når forskjellige kulturer går til krig, har det å voldta damer blitt normen, med ødeleggende effekt. Sex er uløselig linket til krigen mellom kjønnene og rollene mennesker spiller som mann og kvinne, begge parter utnytter sex som et verktøy for å oppnå kraft over og utnytte den andre, med menn som ofte oppnår overtak. Berøvede kvinner som oppfatter seg selv som maktesløse, som ofte må ty til sex for å få det de ønsker. Begge kjønnene frykter hverandre som et resultat, og det forårsaker ødeleggelser til hverandre og deres barn.

Yogaens ståsted

Hva som ofte forvirrer granskere er erklæringer gjort av Yoga om sex, spesielt av Sivananda, en Indisk sannyasi, som tok sølibatsløfte. Han var ikke en huseier, og for han var sex forbudt. Yoga er veldig gunstig for å rense sinnet. Men mange yogiere er hekta på ideen om å forbedre personen istedenfor av forståelsen i lyset av selvkunnskap og disidentifisere deg med den. Sivananda virket å foreslå at moksa er uoppnåelig for enhver om ikke du gjør noe spesielt med sex og nytelse generelt sett. Å gjøre dette er enten avkall eller å omdanne seksualdriften til en komplisert renseshandling. Ved å formane hans følgere til å avstå fra sex eller transformere den seksuelle handlingen, fokuserte Sivananda på kroppen og handleren istedenfor å negere begge. Selvfølgelig er det en spesiell dharmen for en gransker, som inkluderer en hellig (helhets) holdning til kroppen og dens behov.

Det er forskjellige sannyasinivåer. Du kan være en sannyasi ved å ikke å ta et sølibatsløfte. Hvis en har tatt sølibatsløfte, er sex ikke tillatt, og du trenger en sadhana (spirituelt arbeid) til å hjelpe deg sublimere den. Seksualdriften forsvinner ikke når du vil. Hvorvidt om du er en huseier eller ikke, sex kan eller kan ikke være et hinder til selvgransking. Alt avhenger av motivasjonen for å ha den.

Er seksuell sublimasjon en kvalifikasjon for moksa?

Er sex sublimasjon nødvendig kvalifikasjon for selvgransking eller moksa? Det er det ikke, hvis ikke

sex er en bindende vasana (vane, tendenser). Imidlertid kan sublimasjon brukes effektivt til å overgi noen bindende vasana til ikke-bindende. Som granskere, når vi har et ønske for et objekt, som går imot dharma, nøytraliserer vi ønsket ved å subliminere (omdanne/ transformere) den til en høyere ide, frihet fra binding til ønske, som er å ta ståsted i bevissthet som bevissthet og anvende den omvendte tanken.

Sannyasier sublimerer seksualenergien til selvets kjærlighet, som over tid og med dedikert praksis automatisk sprer eller hever begjæret. Det er ingen råd for eller imot noen seksuelle praksis i Vedanta, unntatt for de menneskene som har tatt sølibatsløfte. For verdslige granskere, er selvgransking for modne mennesker, som har jobbet ut deres psykologiske problemer. For selvkunnskap til å virke for å fjerne ignoranse, må vi ha negert handleren, og gjort det slutt på alle selvforværende og skadende handlinger og overgitt bindende vasanaer til ikke-bindende.

Selvkunnskap betyr ikke at vi må gi opp sex eller, for å avstå fra utløsning, en tvil som også er vanlig å få spørsmål om. Som en mann/ partner som er forpliktet i et forhold, er det en del av ens dharma å glede ens partner gjennom tilfredsstillende sex.

Opprinnelsen av begjæret

Hovedproblemet er begjæret for sex, ønske om menneskelig kontakt, som er hva som er begjært og ikke sex. Begjæret i seg selv er problemet, som å begjære noe uansett hva det er, fra mat til å være sammen med andre, er bare tilstede når vår sanne natur som ikke-dualistisk, hel og fullstendig, grenseløs og uforanderlig bevissthet ikke er forstått og verdsatt. Et slikt sinn forstår ikke at dens sanne natur er ubetinget kjærlighet og den kan verken oppnås eller bli mistet. Vi føler ufullstendig, slik at vi jakter objekter i et forgjeves håp om at de vil gi oss hva vi tror vi mangler, som aldri virker lenge. Den egentlige kilden til begjæret er ønsket om helhet. Med andre ord, det er et psykologisk problem, som bare kan ha en spirituell løsning, som betyr selvgransking. Å nekte eller gi etter for begjæret (for sex eller noe annet) vil aldri løse begjæret, men forverre det, som du sikkert har funnet ut.

Gi avkall på

Denne slags avkall er ikke benektelse. Det er forståelsen av at ingenting er oppnådd ved å gi etter for denne sexvasana (begjæret), slik at en gjør forskjellige valg hver gang begjæret dukker opp, ved å subliminere ønsket med den motsatte tanken, med karma yoga holdning. Og som en person, hvis du virkelig vil forbedre din selvfølelse, er en sikker måte å si nei når ønsket til å handle ut en bindende seksuell vasana dukker opp og sublimerer den til en høyere tanke. Dette er dedikert praksis, spesielt hvis vasana er dypt befestet og bundet, men det kan bli gjort, som avhenger av hva du ønsker mest. Hver gang du gir etter til ønsket, minker selvfølelsen. Hva er din verdi mot deg selv? Hva er prisen for frihet?

Karma Yoga

Karma yoga betyr at du dedikerer dine handlinger og overgir resultatene til Det Totale Sinnet, før du gjør dem. Med mindre sex er et kjærlighetsuttrykk, er det en ren rajasisk handling, basert kun på oppfyllelsen av dine kortsiktige behov. Det er virkelig ingen bekymring for behovene til den andre når sex ikke er et kjærlighetsuttrykk. Binding til sex, ikke sex i seg selv, er problemet spiritielt. Rajas produserer binding og agitasjon, og det er uunngåelig koblet til sløvhet (tamas), ingen av delene er gunstig til gransking eller tilfredsstillende langsiktig oppfyllelse og sinnsro. Selv om sex produserer midlertidig kortsiktig tilfredsstillelse eller sattva, varer den ikke, og langsiktig effekten er sløvhet, tamas. Praksisen av Karma yoga krever sattviske handlinger, og sex er ikke en sattvisk handling, med mindre det er et kjærlighetsuttrykk.

Når sex er drevet med karma yoga handling, gjør det ikke noe om hva resultatet er. Det kan eller kan ikke være et klimaks, som orgasme. Det viktigste er den gjensidige kjærlighetsenergien. Den varer, fordi kjærlighet er hvem du er. I denne saken, grunnen for å ha sex er ikke kun for din egen nytelse. Det er å gi nytelse på en hellig måte, som er tilfredsstillende uansett hva resultatet er.

Utroskap og Flere Sex Partnere

Fra et Vedantisk ståsted, er verdien for troskap viktig, som sex med andre er ikke dharmisk for mennesker som er forpliktet til kjærlighetsforhold. Den overtrer kjærlighetens dharma, som former

grunnlaget av tillit og følelsemessig ærlighet, som er essensielt i ethvert kjærlighetsforhold. Hvis en person ønsker seksuell frihet, må det virke for begge mennesker, som er mulig for verdslige mennesker. Imidlertid, for de fleste mennesker, hvorvidt de er interessert i selvgransking eller ikke, er seksuell frihet og forpliktet forhold totalt motsatt og virker ikke. Ved dens kjerne, er dette mønsteret om selvettergivenhet og grådighet. Disse er negative verdier, som eksisterer på grunn av en iboende mangel på selvfølelse, egenkjærlighet og ærlighet, essensen av egokbasert, som vil undergrave ethvert forhold før eller senere. Det å ha sex med flere partnere, å se på porno eller fantasere er rett og slett et desperat behov for å føle seg hel.

Tantra

Å dreie sex til yoga (tantra) har en tendens til å legitimere det som en vei til opplysthet, som skaper bindende knytting. Tantra er ikke bare for å legitimere veien til opplysthet: Den er også ikke gunstig til selvgransking. Selv om mange som underviser tantra hevder noe annet, bygger tantra vasanaer (tendenser) og kan også bli en måte å spiritualisere dem, å gjøre dem hardere å bryte. Å gjøre en stor historie ut av sex ved å dreie det til en spirituell praksis skaper binding til den, forsterke ideen om at det er noe du kan gjøre om sex til å transformere den, og å gjøre det ved å dreie det i en utviklet spirituell praksis. Sex er ikke problemet: Begjæret og handleren er problemet.

Det Sunne Synet på Sex

Ikke-bindende sex med kjærlighet er vakkert og naturlig, hvorvidt en er i et forpliktet forhold eller ikke eller i en samme-sex-forhold. Sex med kjærlighet er sex med følelser, hvor din partners behov blir tatt hensyn til, og det er en forbindelse. Det er ikke utelukkende for å tilfredsstille dine behov.

Ikke-bindende sex er ingen stor sak og ikke en hindring til selvgransking eller moksa.

Bindende sex uten kjærlighet er utelukkende for å tilfredsstille dine behov, hvorvidt en har sex med prostituerte, tilfeldig fremmede eller din partner er frastøtende, unaturlig og blir en stor sak. Det er en hindring til selvgransking og moksa (frihet). Selv et normalt ønske for sex kan bli adharmisk i et ekteskap eller forpliktet forhold med noen du elsker hvis det er en bindende vasana. Hovedproblemet er motivasjonen som det er med begjær for et objekt. Krishna sier: «Jeg er begjæret, som ikke er imot dharma».

Noen Spørsmål og Svar rundt emnet Kjærlighet og Forhold

1. Hvorfor er det å søke et kjærlighetsforhold kontraproduktivt spirituelt sett?

Svar: Fordi det betyr at du ikke vet at din natur er kjærlighet.

2. Hvis du er forelsket i en annen, hvorfor er du egentlig forelsket i deg selv?

Svar: (a) Fordi virkelighet er ikke-dualitet er det ingen annen. (b) Fordi de er et kjærlighetssymbol slik at når du tenker på dem, påkaller tanken kjærligheten som er din natur og du erfarer lykksalighet.

3. Lag en liste over noen av problemene, som kommer ut fra å ikke vite at du egentlig er forelsket i deg selv, men du er forelsket i noen annen?

Svar: Engstelse, binding, sinne, begjær, depresjon.

4. Kjærlighet forårsaker følelser og handlinger, men det er verken en følelse eller en handling. Det er ren bevissthet/ eksistens. Hvis det er ren bevissthet, som står alene, hva er den praktiske forbindelsen til verden av følelser og handlinger?

Svar: Oppmerksomhet. Oppmerksomhet er bevissthet fokusert på et objekt.

5. Å ønske kjærighet fra andre er smertefullt. Hvordan kan du helbrede smerten?

Svar: Å praktisere den motsatte tanken, å gi kjærighet til andre.

ALT ER EN DRØM

«Vi er som drømmeren, som drømmer og som lever inni drømmen» og **Vi lever i en drøm inni en drøm.** Det er to sitater fra Upanishadene, en samling av vediske tekster som inneholder frøene av både Hinduisme og Buddhisme.

Din realisering er riktig: Alt som individet erfarer, hvorvidt det er i våken eller i drømmetilstand, er alt en drøm. Ingenting av det er virkelig, virkelig er definert som alltid tilstede og uforanderlig, en definisjon som passer bare deg, den som har kjennskap til drømmen, ikke-erfarende bevissthet.

Drømmetilstanden har to aspekter: Den våkne drøm og sovende drøm. Det blir kalt for pratibasika tilstand, subjektiv virkelighetstilstand. Det er all skapelse av individet (jiva sristi). Både den våkne tilstanden og den drømmende tilstand er et individuelt individ sin virkelighetstolkning.

I drømmetilstanden (hvorvidt individet er våken eller i søvntilstand) påvirker programmeringer/tendenser hvordan virkeligheten er tolket av individet. Det Totale Sinnet leverer råmaterialet for tolkningen, men ikke selve tolkningen.

Til slutt er alt Det Totale Sinnet (blir også kalt for Isvara, Det Makrokosmiske Sinn eller Kausale), men for å få den forståelsen (som er ensbetydende med frigjøring), må individet forstå dens enhet med Det Totale Sinnet og dens forskjell fra Det Totale Sinnet, slik at det kan være fri av både seg selv og Det Totale Sinnet.

Det Totale Sinnets skapelse er en drømmeskapelse. Den er der så lenge du er inne i den, men den forsvinner når du våkner opp. Noen mennesker har erfaringer i Det Totale Sinnets livsdrøm, den forbigående skygge, som vekker dem opp, men denne type oppvåkning er utsatt for en smertelig ironi. Du våkner opp i en annen drøm, drømmen om at du er våken. Frigjøring er mye mer enn å våkne opp. Det er å våkne opp fra den som våkner og den som våkner opp, fordi deg som har våknet opp har aldri sovet. Og denne oppvåkning er ingen erfaringsbasert oppvåkning. Det er ingen oppvåkning i det hele tatt. Det er enkel selvkunnskap.

Det Totale Sinnets skapelse er en projeksjon, en drøm. Fra Det Totale Sinnets ståsted er det en vakker drøm, vakker og intelligent. Vi kaller Det Totale Sinnets drømmignoranse, ikke fordi Det Totale Sinn er ignorant, men fordi den er en sånn vidunderlig drøm at den gjemmer Det Totale Sinn fra oss. Vi er fasinert av det og tror det er virkelig. Det Totale Sinnet er bevissthet pluss ren sattva. Ren sattva er bevissthet i form av en spesiell substans som gjør kunnskap mulig. Hele skapelsen er intelligent laget. Den er laget av kunnskap. Det at det er en drøm som er vanskelig å realisere fordi *Maya (upersonlig skaper)*, som en wide-screen HD-TV, som kontinuerlig projiserer nydelige sexy bilder, som ser tilsynelatende reelle ut, begeistrer dine fantasier. Du kan smake på dem, ta på dem og lukte dem. Du drar avsted, jakter opplevelser og samler opp vasanaer. Og din oppmerksomhet; som er din panorama syn av bevissthet redusert til en knøttliten blyant – lignende stråle av Maya, som blir vendt utover naglet fast til objekter. Det er hardt å miste ironien; du, selvet, som ser deg selv i objekter, som ikke har selvets natur. Hva kan bli mer absurd? **«Den tilsynelatende virkelighet er en drøm inni en drøm; ingenting av det er virkelig. Bare bevissthet passer til definisjonen av virkelighet.»**

Hvis sinnet er veldig sattvisk (klar, intelligent, moden, fredfull) vil du være klar over at drømmen er en drøm i drømmen. **Frigjøring (moksa) er å ha kjennskap til at den våkne tilstanden er en drøm.**

Overlapping

Overlappingen (ren potensiale) av kvantemekanikken, overlapper i seg selv hele universet av ting og vesener. Det er selvobservasjon alene som forestiller seg dette universet. Det er ikke det store smellet, men den store drømmen. Vi er ikke rollefigurene av dette hologrammet, men drømmeren i seg selv, den ene potensialiteten som forestiller og oppfatter seg selv i den og det. Nyt spillet.

Vedanta elev: Hvordan kan det ha seg at skriftene (sastra) ser på den våkne verden (jagrat) og drømmeverden (svapna prapanchas) på lik linje, når den våkne verden kontinuerlig er erfart og drømmeverden er bare erfart i drømmer?

Vedanta lærer: I lys av skriftene, er begge veldig lik i natur. Slik som at alt viser seg virkelig i den våkne tilstanden, er drømmeverden og det man erfarer i den tilstanden ganske lik, men bare i en drømmetilstand. Når en våkner opp, forsvinner alt. Den samme logikken kan en bruke til den våkne verdenen også. Den våkne verden er også som en lang drøm siden det er også en sinnsprosjeksjon. I dyp søvn (sushupti), er den holdt i potensiell form. Den våkne verden er Det Totale Sinnets sinnsprosjeksjon og drømmeverdenen er individets projeksjon.

David Lynch, Drømmer og Kreativitet

En ser i David Lynch sine filmer og serier fasinasjon for drømmer, meditasjon og det spirituelle. En ser jo hele spekteret av det og livet i seg selv i serien Twin Peaks hvor en ikke helt vet om en ser Dale Cooper sin drøm eller Laura Palmer sin drøm. Eller begge sine drømmer på ulike måter. Å elske det vakre og det stygge er også et tema i den serien. David Lynch er absolutt inspirert av de evige/ tidløse historiene og sitatene fra Upanishadene.

Monica Bellucci i en episode av Twin Peaks sesong 3, sier den urgamle frasen: «Vi er som drømmeren, som drømmer og lever inni drømmen». Og hun stiller spørsmålet som er essensielt for serien Twin Peaks, som også kan relatere til livet vi lever i - hvem er drømmeren?

Er livet virkelig en drøm?

Å se bak filosofihistorien indikerer at det østlige synet av Maya og Platons hulebildet er en erklæring av livets illusoriske natur, som har lurt oss, med noen få unntak av oss som har våknet opp og forstått/ erkjent den virkelige virkeligheten. En kan på en måte si at de har våknet opp av Maya-drømmen vi erfarer og oppfatter i verden.

I Platons bilde, er det hverdagslige livet som å se skygger i spill på en hulevegg, og bare de som snur seg rundt og ser solen projisere skyggespillet vet hva som er virkelig og hvor illusjonen kommer fra. Den drømmelignende naturen av livet er også sentral i Shakespeare sitt siste stykke, The Tempest og hos den spanske dramatiker Pedro Calderon, som hadde et berømt stykke som bokstavelig talt heter Livet er en drøm.

Verden føles virkelig 99 % av tiden, som er bevis nok ville en naturlig nok tro. Men moderne vitenskap kan ikke bevise at virkeligheten vi oppfatter egentlig er gyldig. Materie kan bli redusert til usynlige bølger, som ikke har noe definitiv lokalisering i tid og rom. Big bang skapte et univers hvor tid og rom eksisterer, men det var en førskapelse tilstand hvor ingen kan verifisere at tid og rom eksisterte i det hele tatt. Kropp, sinn og hjerne gjennom erfaring er også en del av drømmen.

Hele verden er en mental konstruksjon eller en virtuell verden, som vi tror er virkelig. De vediske skrifter sier tydelig fra om at vi kan provisorisk tro at verden er virkelig og at det har skjedd en skapelse, helt til vi forstår at alt er en virtuell eller tilsynelatende skapelse eller verden.

Livet er en drøm presenterer den mest frigjørende innsikt som har kommet til menneskesinnet og vil aldri gå bort. Det er ingen flukt fra virkeligheten som vi alle lever i, men å se verden som den virkelig er.

Drømmer – Fantasier – Det Totale Sinnet - Individet

Hvis drømmer er produsert av selvet, er den våkne- og drømmeverdenene ikke forskjellige, fordi selvet har ingen dualitet. Faktumet er at de er ikke produsert av selvet, fordi selvet er ikke i stand til å handle. Det er den uforanderlige substansen av de tre tilstandene. Det er produsert av Maya, som ikke er selvet, men den er ikke ikke selvet. (paradoks). Uansett, tillegger ikke Det Totale Sinnet/ Maya

Verdi til eller henter ut verdier fra tilstandene. Den bare skaper og ødelegger dem upersonlig.

Forestillingen er din ide, den våknetilstandsentiteten som tillegger eller henter ut verdi. Det er en psyko-spirituell tro at på en eller annen måte at drømmetilstanden er mer virkelig enn den våkne tilstanden. Det er det ikke. De har lik verdi. Faktumet er at de fleste mennesker tror at den våkne tilstanden er mer forestilt, med andre ord mer virkelig enn drømmen. Ignoransen viser seg igjen i erklæringen «I drømmer skaper du verdenen...». Det stemmer ikke. Fantasien og skapelse er den samme. Verken individet eller selvet skaper verdenen. Maya/ Det Totale Sinnet skaper den. Den «du» refererer til er ikke Det Totale Sinnet. Disse er eksempler av overlapping (adhaysa). Du forvirrer Det Totale Sinnets kraft til å projisere med individets kraft til å projisere, som leder til neste problem. Du sier at Gud skaper den, men erklæringen motsier erklæringen at individet skaper den. Du adresserer individer med din skriving. Hvis de tar deg i å være en autoritet, vil de bli villedet. Du må ha kunnskapen av Det Totale Sinnet for hånden eller du vil få argumenter.

Det Totale Sinnet skaper drømmen, men individet tolker den. Det Totale Sinnet/ Maya tolker den ikke, fordi Det Totale Sinnet er ikke en person med karma. Den har ingen tendenser/ vaner/ inntrykk (vasanas), ingen tolkningsmekanisme. Den skaper tendenser, men er fullstendig upåvirket av dem. Drømmeren tolker ikke drømmen. Drømmen er bare tolket av det våkne tilstandsindividet, jeg i denne saken. Tolkninger kan være basert på ignoranse, med andre ord hans/ hennes preging/ tendenser/ inntrykk.

Drømmen er en handlingsløs handling, som betyr at ingenting har egentlig skjedd i drømmen. Det ser ut til å gjøre det. Dette leder til neste ignoransedel: individet skaper eller sliter ut karma i drømmen. Karma er bare skapt eller ødelagt i den våkne tilstanden av den våkne-tilstandsentiteten, som antar at det er virkelig. Drømmen og drømmeren er mithya, tilsynelatende virkelig. Tilsynelatende virkelighet er så godt som ikke virkelighet, fordi den har ingen påvirkning på deg, selvet. Den påvirker bare de våkne, som tror den er mer verdifull enn den våkne tilstanden, som begge er drømmeaktig. Men hvordan kan noe som er uvirkelig påvirke noe eller noen? Det virkelige har ingen påvirkning og det uvirkelige har ingen påvirkning. Med andre ord, er karma også mithya. Slik at du trenger å være forsiktig med å ikke skape ideen om at drømmer er mer verdifull for selvkunnskap enn andre arbeide. Faktumet er at karma yoga og kunnskaps yoga er overlegen, fordi de er basert på ideen om at tanker og handlinger er uvirkelige, fordi meningen av de begge er å negere den våkne og den drømmende.

Drømmetilstanden og den drømmende er bare ignoranse som viser seg i tilsynelatende bilder. Ingenting skjer. Drømmer er, bare drømmer. De er bare nyttig til den våkne, som også er bare ignoranse som viser seg i bilder. I Vedanta aksepterer vi provisorisk ignoranse, fordi det er alt vi har å jobbe med. Slik at vi later som om individet er virkelig og at hennes/ hans drømmer er verdifulle. Individer har ikke klar kunnskap om de fire faktorene i virkeligheten: selvet, Det totale sinnet, individet og verdenen. Hvis deres natur og deres forhold er klare, vil da drømmearbeide være marginalt hjelpfull for den våkne.

Avsluttende kommentarer

Lykke vi søker i objekter tilhører egentlig selvet og å søke lykke i objekter er et null-sum spill i verden. Undervisningen om *Maya* avdekker psykologien, som er årsak til å søke lykke i objekter. Objekter, som du vil huske, er alt annet enn selvet. *Maya* får det fullstendige og komplette selvet til å tenke at det er utilstrekkelig og narrer en til å tro at objekter kan gjøre det mer fullstendig. Denne feilen utgjør grunnfjellogikken av Samsara (verden og dens objekter). Hvis du ikke kan se det/ forstå det så er du ikke klar for Vedanta og du er velkommen til å fortsette å jakte på objekter. Hvis du fortsatt jakter etter objekter så vil logikken bli klar når Samsara underkuer deg og tvinger deg til å akseptere det. Eneste måten å vinne i *samsara* er å komme seg ut av det. Hver seier i jakten på objekter er grunnleggende tapt fordi det utsetter det uungåelige, realiseringen av at verden er en drøm.

Å leve inni Det Totale Sinnets drøm er ikke bare dans på roser, som alle vet. Når vi erkjenner at vi lever i en drøm og at verden er en drøm er det også en påkjønning for egoet. Det er et sjokk for egoet at alt den «ser» utenfor en selv er livløst og tomt i utgangspunktet. Det bekrefter kvantefysikken og

vitenskapen at all materie jo egentlig bare er 99,999 % tomrom eller vakuum. Mens alt foregår inni sinnet vårt og alle erfaringer i verden er fra ulike tanker. Det største marerittet i livet er å ikke vite hvem du egentlig er og late som om du er kroppen og sinnet. Men tenk hvor stor lettelse det må være å realisere at alt er en drøm, verden er en drøm og at essensen over hva vi erfarer, observerer, oppfatter og ser er oss, bevissthet/ selvet.

«For den ene med kunnskap (jnani), vet de at den våkne tilstanden er en drøm. Men i motsetning til å våkne opp fra en drøm, hvor drømmeverdenen forsvinner, forsvinner ikke den våkne (drømme) tilstanden. Jnani vet at det er en drøm og hun/ han spiller ut rollene som de var tiltenkt som, men dramaet går ikke under huden på dem.»

Swami Paramarthananda, kommentarer av Rama Gita