

## KARMA OG DHARMA YOGA

Karma Yoga - Passende Holdning og Handling.....side 1

Bhagavad Gita sammendrag om karma yoga.....side 1

Fordeler med Karma Yoga.....side 3

Karma Yoga og Dharma Yoga er to sider av samme mynt.....side 4

Tre Typer Dharma.....side 4

Det Totale Sinnet er Dharma.....side 5

Det er tre hovedtyper av avkall på handleren.....side 7

Karma Yoga er Sublimasjon.....side 7

Å Mestre Sinnet - Karma Yoga - Korrigere Lav Selvfølelse.....side 8

Tilgivelse er også Egenkjærighet.....side 8

Å Ta Vare på Miljøet er En Form For Egenkjærighet.....side 8

En holdning av takknemlighet - Karma yoga.....side 9

Arbeid er Ærbødighet – Tilbedelse.....side 9

De 5 hellige handlinger.....side 10

Dharma Yoga.....side 10

Skyld.....side 11

## 5. KARMA OG DHARMA YOGA

### Karma Yoga - Passende Holdning og Handling

Å stole på følelser er ikke god basis for et lykkelig liv. En kan ikke løse problemer alene og når en kommer til Vedanta, betyr det at man trenger hjelp til å få kjennskap om hvem man er. Karma Yoga handler om passende handling og holdning for å løse emosjonelle utfordringer. Det innebærer å nøytralisere bindinger til det man liker/ misliker i livet. Du skapte ikke kropp-sinn verktøyet og resultatene i livet er ikke opp til deg, men opp til Det Totale Sinnet. Karma Yoga er med og forbereder en til å ta imot selvkunnskapen og at man er generelt rolig, moden og klar.

### BHAGAVAD GITA SAMMENDRAG OM KARMA YOGA

Kapittel 2 - Kunnskaps Yoga

**C) Karma Yoga den Grunnleggende Kvalifikasjonen for Kunnskaps Yoga** Vers 39-53. Hva er den?

**(a) Det er å bruke ens innsats til å rense sinnet** ved å ta behovet av ens miljø i betraktning. Det er en givende, ikke en grafse til seg-holdning. Den krever sattvisk karmaer og arbeidsfornøyelse.

**(b) Det er kunnskapen om at handlingens resultater er uforutsigbare** slik at det ikke er klokt å stole på dem for emosjonell tilfredsstillelse.

**(c) Selvkunnskapsfrukten, med andre ord moksa.**

(1) Du er tilfreds med livet ditt, fordi du er fullstendig.

(2) Du erfarer dyp fred på tross av negative situasjoner. Sinnsro. Som en ugle som sover på dagen, sover samsaris til selvet og nettopp som mennesker sover om natten, sover den vise personen til samsara. Den vise personen er som et hav, alltid fullstendig. Han er fri i livet og etter døden. Etter selvkunnskap bør en kontrollere sansene, kontrollere sinnet og leve et rent liv inntil kunnskapen er stødig. Vers 54-72.

## KAPITTEL 3 Karma Yoga

**(A) Introduksjon.** Vers 1-7.

Arjuna spør hvorfor Krishna glorifiserer Kunnskaps Yoga og oppmuntret han likevel til å gjøre Karma Yoga. Selv om Vedanta er en krystallklar undervisning, tolker søkeren den ifølge hans liker og misliker. Arjuna ønsker ikke å krige slik at han misforstår undervisningen. Granskeren trenger å vite hvordan han skal lytte. Hvis du er bundet til en spesifikk vane eller vaner vil du misforstå

undervisningene, som antyder en endring i vaner.

Både kunnskap og handling er nødvendig for selvgransking, fordi de har forskjellige resultater. Karma yoga forbereder sinnet slik at kunnskapen kan frigjøre deg. Karma Yoga får sinnet til å bli fredfullt slik at det kan diskriminere i hverdag-situasjoner. Den krever å gjøre hva som er best for situasjonen og å leve et enkelt rent liv. Det er ikke nødvendig, ønskelig og ei heller mulig å oppgi handling. Hvis du gir avkall på verden, vil dine verdslige begjær dra deg tilbake for ønsket om nødvendig modenhet.

### **(B) Karma Yoga er Passende Handling pluss Passende Holdning Vers 8-20**

**a) Passende Handling.** Du bør ta deg av din utvendig situasjon, men du bør også gjøre handlinger som er passende til din indre vekst. Gi mer enn du tar.

- 1) Tilbedelse av dine guddommer (symboler av selvet).
- 2) Å bidra til foreldrene dine.
- 3) Å bidra til Vedisk kultur, mahatmas (lærere).
- 4) Å gjøre sosiale tjenester i samfunnet.
- 5) Ta vare på miljøet.

**b) Passende Holdning.** (Eksoterisk tolkning: motvirke tendensen av «do-gooders» til å utvikle stolthet på grunn av deres gode handlinger, fordi det er basert på ideen om at handlingsfeltet, ikke individet, er handleren. Esoterisk tolkning: jeg elsker livet og er derfor takknemlig til den ene som gav det til meg. Jeg dedikerer mine handlinger til Gud.

- (1) Jobb som tilbedelse.
- (2) Glede av jobb.
- (3) Prasad. Ta hva som skjer som en gave. Livet er Isvaras instruksjoner: Bra er bra og dårlig er bra.

*Karma yoga reduserer avhengigheten av objekter og utvikler selvtillit og selvhjulpenhet.*

### **c) Karma Yoga er Krevd Etter Frigjøring. Vers 20-35.**

Selv om en frigjort person ikke har noe å oppnå av karma yoga, må han eller hun fortsette å gjøre passende handling for det gode av verden, fordi opplyst eller ikke, har alle et ansvar for samfunnet. Passende handling er ikke praktisert, fordi det er naturlig i den opplyste.

### **d) Begjær og Sinnemestring**

Tamasisk begjær er begjær som krever umoralsk middel og/eller umoralsk slutt. De bør bli sluttet med umiddelbart. Rajasisk begjær forårsaker verdslig karma, som får individet til å tjene og bruke og er ansvarlig for spirituell stagnasjon. De trenger å bli håndtert, ikke fjernet fullstendig. Sattvisk tilfredsstillelse (nytelse) er begjær for spirituell vekst. Det bør bli gitt næring til.

Rajas og tamasa ødelegger diskriminasjon og trenger å bli håndtert ved å kontrollere sansene, sinn og intellekt. Sansene presenter objektene, sinnet dveler ved dem og intellektet konkluderer at de er ønskelige. Hvis du kontrollerer dine instrumenter, sinnet er kontrollert fordi sinne er bare blokkert begjær.

Karma er et sanskrit ord som betyr handling. I konteksten karma yoga så betyr *karma* passende handling og *yoga* passende holdning.

Karma Yoga vil aldri feile, fordi det er en holdning mot handlinger, og ikke handlingen i seg selv. Hvis du går imot dharma, så vil ikke karma yoga virke. Den virker bare hvis du handler i overens med din medfødte natur (svadharma) og i overens med Det Totale Sinnets Universelle Dharma.

Karma Yoga er ingen vei. Det er et liv der du er forpliktet til å handle som yoga. Det krever ferdighet å utføre handling med den passende holdningen, som er å gjøre hva som må bli gjort, uansett om du

liker det eller ikke. Liker og misliker heter *ragdvesas* på sanskrit. De kommer ikke i veien med riktig holdning.

Livet er et nullsumspill. Nullsum-spill menes med at det er en oppside og nedside til alt som skjer. Karma Yoga er med og forbereder en til å ta imot selvkunnskapen og fruktene av karma yoga er at man kultiverer et generelt fredfullt, modent, intelligent og klart sinn.

Å utføre handlinger i harmoni med naturordenen (dharma handlinger), og unngå handlinger som opprører ordenen (adharmiske handlinger) er karma yoga. Selvgransking er mindfulness. Karma yoga virker ikke hvis du ikke holder på Isvara/ Gud/ Det totale i ditt sinn, fordi energier som rajas (opprørhet, urolighet) og tamas (sløvhet) blokkerer den. Men karma yoga er mer enn mindfulness. Den er kunnskap om forholdet mellom individet, handleren og det totale, Isvara. Den involverer en emosjonell og religiøs del - *bhakti (hengivenhet)* for Isvara. Den er passende handling og passende holdning. Den produserer sattva (fredfullt, modent, klart og intelligent sinn), som er mindfulness, *sakshi bhav* er kjærlighet av Isvara, det ikke-opplevende vitne i form av Isvara *jagat karanam* (upersonlig skaper av mikro-(individ) og makrokosmos (verden og universet) og *karma phala datta* (som gir resultater i dharma feltet - verden og tar hensyn til det totale - upersonlige krefter).

Ganesh er et symbol på å overkomme hindringer og for fullkommenhet. Vi er fullstendig, hel og komplett. Og trenger ikke noe i verden for å gjøre oss mer «hel» eller fullkommen. Men heller akseptere og være tilfreds som vi er og som verden er. Å være takknemlig for alt som skjer med en uansett om jeg liker det eller ikke. Det er en moden og objektiv (*vairagya*) holdning.

Essensen av karma yoga er altså å kultivere passende holdning til våre handlinger og deres resultater. Det er en mental tilstand av likeverdighet og balanse. Dette er nevnt endel i Bhagavad Gita. Vi kan ikke unngå å handle i verden. Men istedenfor å være emosjonelt bundet av handlingene og engstelig for resultatene, så gjør karma yoga det mulig for oss å forstå at resultatene av våre handlinger er avgjort av faktorer utenfor vår kontroll.

Hengivenhet (*bhakti* - devotion) er kanskje en av de viktigste aspektene av karma yoga. Hver eneste handling vi gjør bør bli gjort i hengivenhetens ånd. Vi dedikerer våre handlinger som en gave til Det totale, i takknemlighet det vi har blitt gitt og vi er glade over å bidra noe tilbake i livet. Vi gjør ikke noe bare for oss selv, men som velsignelse til kraften, som har skapt, gir næring og støtter oss. Vårt fokus er ikke å se hva vi kan få ut av livet, men heller hva vi kan gi tilbake til livet. Å leve på denne måten med ydmykhet og hengivenhet automatisk renser og roer sinnet.

Som Krishna sier i Bhagavad Gita har vi rett til å handle, men ingen rett til resultatene av handlingene. Resultatene er som nevnt ikke avgjort av oss mennesker, men Gud/ Skaper iform av Dharma-feltet. Å vedkjenne dette så aksepterer vi resultatene vi får selv om de er gode eller dårlige, og ser på dem som gave (prasad). Istedenfor å dømme og motsette seg hva som kommer på vår vei så se på det som gjemte velsignelser - gaver for å lære noe av dem.

### **Fordeler med Karma Yoga**

Karma yoga er hoveddisiplin for alle søkere av frigjøring. Den bør forme vår tilnærming til livet og det levende. Ved å utføre passende handlinger med passende holdning (med hengivenhet og aksept) så blir vårt sinn klart, modent, intelligent, balansert og renset. Vi er ikke lengre preget og bundet av våre ønsker og frykt.

Karma yoga nøytraliserer bekymringer vi føler for resultater av våre handlinger og driver bort depresjon, håpløshet og motstand når vi treffer på mindre gode resultater. Vi opplever mindre stress og betydelig mer fredfullt sinn. På mange måter så er karma yoga motgift mot stress og anspenthet.

Ved å praktisere karma yoga så blir våre prioriteringer naturlig endret. Vårt ønske om frigjøring vil øke og med et økende klar, likeverdig sinn så vil vi være bedre kvalifisert for å oppnå det. Et ønske om noe er ikke nok, en må også være kvalifisert til å oppnå frigjøring (moksa). Som grunnmuren av

søkerens spirituelle praksis (*sadhana*), er karma yoga en nødvendig forutsetning for å forberede sinnet for frigjøring.

**KARMA YOGA** - Handleren benektet. Karma yoga, når praktisert riktig er dharma yoga fordi hver handling du foretar deg er dedikert til Isvara (Det totale); det er en hellig handling. Det er forstått at fred til sinns først kommer når du innser at du ikke er i kontroll av dharmafeltet (verden). Deretter å ta de riktige skritt for å handle i henhold til dharma og deretter være fullstendig likeglad overfor resultatene, fred til sinns er oppnådd. Hvis du ikke opplever fred til sinns ved å avskrive resultatene betyr det at du fremdeles er opptatt av resultatene. Så enkelt er det. Handleren er fortsatt redd og liten. Den ønsker et bestemt resultat på grunn av det han/ hun liker og misliker. Handleren er frustrert og redd fordi en tror det er behov for at resultatet skal være sikker eller fullstendig siden en ikke får det en vil.

Karma yoga er ikke å ødelegge handleren. Karma Yoga er rett og slett å ødelegge den oppfatningen at det er vi som handler og er selvet kilden til handlingen. Karma yoga er ment for å rense sinnet av nok liker og misliker frem til sinnet blir tilstrekkelig sammensatt til kontinuerlig å drive med undersøkelse (introspeksjon). Bare selvgransking eller introspeksjon fjerner problemet med sansen av å være den som skaper, eier og utfører handlingen, fordi introspeksjon viser at du som selvet ikke kan være egoet (handleren) som er kjent for deg. Når dette er tydelig, kan handleren vises i deg, selv med et spor av sansen av å være den som handler, men du identifiserer deg ikke med den.

### **Karma Yoga og Dharma Yoga er to sider av samme mynt**

For å ha en verdi for Gud, er det det samme som å ha verdi for Dharma, fordi Det Totale er Dharmafeltet. Å elske Gud er å elske Dharma. For å overvinne liker og misliker, som går imot dharma så trenger vi å forstå hva Gud/ Dharma er. Uten kunnskap om Isvara/ Gud/ Makrokosmisk totale og lover den vedlikeholder og styrer skapelsen såvel som menneskelige opplevelser, vil vi undertrykke våre adharmiske mentale tendenser. Mens derimot å ha kjennskap til den høyeste (mest verdifulle) så vil sinnet uanstrengt miste sin interesse til det laveste verdier.

Karma yoga har med å fullt ut dedikere hver eneste tanke, ord og handling før de er gjennomført til Isvara/ Dharma-feltet. Du har riktig handling og holdning til dharmafeltets resultater, som følger det totale bildet. Våre lidelser har med at vi er utilfreds med oss selv og er altfor subjektiv i holdningen til livet. Mer objektiv holdning gjør at vi ikke vil drukne i egne negative følelser. De passende handlingene er i samsvar med mønsteret og skapelsesharmonien og en blir oppmerksom på hvor vakker den kosmiske ordenen er. Det er en harmonisk orden bak det tilsynelatende kaoset vi erfarer i verden og i vårt sinn.

### **Tre Typer Dharma**

Når alt i «mithya» verden er i endring så betyr det at dharma alltid er i endring. Det er et vanskelig emne og å vite hvilken sva-dharma/ livsvei en person har. Vi bør fokusere på vår egen svadharma og den høyeste dharma er å overgi seg til selvgransking i din sanne natur og bruke vedaskriftene som kunnskapsmidler, som du anvender i livet ditt. Vedanta er et gyldig kunnskapsmiddel, som fjerner ignoranse i alle situasjoner hvis det er skikkelig undervist, assimilert og anvendt (integret eller aktualisert).

Universelle lover eller dharmar, det naturlige Eksistensfeltet (verden) kan ikke unngås eller overtres uten konsekvenser. Selv om dharma er enhet, fordi virkeligheten er ikke-dualistisk, kan det bli forstått på tre måter. De tre typer Dharma:

1. **SAMANYA DHARMA** eller universelle verdier er tosidig: (a) morallovene som styrer Eksistensfeltet, som anvendes av alle personlig, som å ikke skade, ærlighet, rettferdighet m.m. (b) De makrokosmiske fysiske lovene, som gravitasjon, elektrisitet og termodynamikk m.m. Disse lovene oppfører seg uansett om du er bevisst på dem eller ikke og kan ikke bli endret, bare forstått. Universelle lover virker på samme måte for alle og kan ikke overtres uten at det blir konsekvenser.
2. **VISESA DHARMA** er hvordan et individ/ person tolker de universelle lovene og anvender dem i

deres liv i den tilsynelatende virkeligheten som har med alt: livsstil, kosthold, penger, jobb, familie, sex, ekteskap hvordan man forholder seg til mennesker og miljøet man lever i, teknologi osv. Visesa dharmas vil variere for alle, som avhenger av deres livssituasjon og svadharmas.

3. **SVADHARMA** med en liten s er en persons preging eller omstendighet. Dette er naturen og mottakelighet, som en person er født med. Å være lykkelig så trenger personen å handle i forhold til hans og hennes fødte natur eller så vil de ikke følge dharmas. For eksempel hvis det er i en persons natur å være en forretningsmann så vil det ikke tjene dem å være en healer eller omvendt. Svadharmas er forskjellig for alle.

Alle dharmas er basert på sunn fornuft og logikk. Vår personlige svadharmas inkluderer vår preging, omstendighet eller lass av vasanas, som påvirker hvordan vi ser og handler på alle nivåer. De bindende vasanas (programmeringer, vaner, tendenser m.m. i underbevisstheten) må bli sett og løst opp for at vi skal oppleve et fredfullt sinn. Vi har alle en gitt natur, som vi trenger å være i harmoni med, og med mindre en forstår hva det er så kan vi ta avgjørelser som skaper opprørthet, lidelse og ubehag til sinnet og kroppen.

Det er mulig på et personlig plan for å være tro mot vår svadharmas at vi noen ganger må gjøre handlinger som skaper opprørthet og smerte til oss selv og andre. For eksempel, fordi jeg er redd for å skade mine foreldre føler meg forpliktet til å være bundet til dem. Da kan jeg gjøre hva de vil som ikke støtter hvem jeg er eller omvendt at jeg bestemmer meg for mitt behov for å være tro mot meg selv trumfer over å gjøre foreldrene lykkelige. Et annet eksempel er mennesker som bestemmer seg å forlate ulykkelige ekteskap selv om de må betale det høyt emosjonelt. Karmaloven kommer inn i bildet, årsak og virkning - riktig handling og vi har ikke kontroll over utfallet av handlinger. Hvis vi bestemmer oss for å gå imot vår natur av en god grunn, så gjør vi det med klart sinn og hjerte uten å klage over det og med en karma yoga holdning.

Av og til å gjøre de riktige tingene involverer tøffe avgjørelser. Men hvis vi ikke lever i forhold til livets regler og naturen Det Totale Sinn gir oss, vil vi ikke være lykkelige eller ha et fredfullt sinn. Våre liv må være i samsvar med sannheten og ikke omvendt. Når vi følger sannheten vil det jobbe for det beste, selv om det kan snu opp ned på livet. På lang sikt så er det mer ødeleggende til alle det gjelder for å gjøre valg som går imot dharmas fordi vi er redd for å møte på konsekvensene i møte med avgjørelsene, som er passende for oss.

På en annen side, hvis vi er bundet av plikter og kan ikke endre på omstendighetene så må vi akseptere at *prarabdha karma* (handlingene som har begynt å være produktive, frukter som har blitt høstet i dette livet) utspiller seg og at vi gjør det beste vi kan alltid med karma yoga holdning. Du kjenner til denne flotte bønningen: «Gud, gi meg mot til å endre på det som kan endres, styrke til å akseptere hva som ikke kan bli endret på, og visdom til å vite om forskjellene på disse to.»

Det betyr ikke noe fra selvets synsvinkel, fordi, for selvet så har ingenting hendt eller er endret på. Men for personen, som lever i den tilsynelatende virkeligheten så har det betydning hva du gjør, hvis vi antar at du vil ha fredfullt sinn og frihet fra begrensninger. Frigjøring (frihet) er bare for individet, fordi selvet alltid er fri.

### **Det Totale Sinnet er Dharma**

For at karma yoga skal fungere, er det nødvendig å møte livet med en hengiven, dharmorientert innstilling. I stedet for å kun jakte utelukkende handlinger for å tilfredsstille dine liker og misliker, er hver handling, som en foretar seg et offer for Det Totale Sinnet. Du vil tydeligvis bare tilby dine handlinger, som er verdige Det Totale Sinnet, og det er gjort ved å leve i samsvar med dharmas. Du ønsker ikke å stjele fra andre mennesker for eksempel, som eldre damer og at du gjør det for Det Totale Sinnet.

Dharma er din beste venn og som de vediske skriftene kaller det, din beskytter. Dette er et rettmessig univers, et dharmafelt og ved å leve i harmoni med disse lovene, lever du i harmoni med Det Totale Sinnet. En karma yogi forstår faktisk at dharmas er Det Totale Sinnet. Det Totale Sinnet kontrollerer

Maya, som er prinsippet som avgjør, setter og vedlikeholder de universelle lovenes vev, som omfatter Skapelsen.

Når du spiller på lag med lovene og følger den passende dharma, som relateres til din kropp, sinn, miljø, livets omstendigheter og andre mennesker, vil du ha tendenser av positive resultater. Livet flyter, og du unngår for mye ulykker og du kultiverer sinnsro nødvendig for en suksessrik Selvgransking. Ditt liv blir en Dharmadans, og slik at hver handling blir en hengivenhetshandling til Det Totale Sinnet.

«Når du er drevet av dine liker og misliker, handler du bare for din skyld, mens derimot hvis du ofrer dine liker og misliker og handler med dharmaoppmerksomhet gjør du det for Det Totale Sinnet.»  
-Swami Dayananda

Det er enkelt når den dharmiske handlingen skjer og er i samsvar med dine begjær. Imidlertid når det er i uoverensstemmelse med dine liker og misliker, er du mindre tilbøyelig til å handle. Hvis du er en umoden, begjær-orientert person, kan du bestemme å bryte dharma og gjøre hva du vil, uansett hvilke konsekvenser det fører med seg.

Å bryte dharma selv på den mest subtile måte skaper effekter. Det opprører sinnet, og du føler skam, og du vet oppriktig at når du går imot Det Totale Sinnet, vil Det Totale Sinnet gå imot deg. Du vil føle at du må se deg om og ergre deg når feiltrinn sannsynligvis innhenter deg senere.

Som en karma yogi, er du alltid i samsvar med dharma, selv om handlingen ikke er noe du liker å gjøre. Vi må alle gjøre ting vi ikke liker, og vi gjør dem fordi vi vet at vi må. På denne måten, er handlinger gjort for Det Totale Sinnet, for det totale, istedenfor dine egne personlige preferanser.

Swami Dayananda sier at en karma yogi egentlig er en hengiven. Handlinger blir offergaver når Det Totale Sinnet blir sett på som dharma. Så lenge handling er motivert av din egeninteresse, gjenstår binding i form av forventninger, frustrasjon, sinne og lidelse. Men når handling er motivert av dharma, forblir du i harmoni med Det Totale Sinnet.

Swami Dayananda forklarer at dette er hvorfor det alltid er en sans av lettelse når du gjør noe som er riktig. Det er en tilfredsstillelse, fordi du ikke går imot loven. Det er ingen konflikt. Mangelen på konflikt er shanti (fred).

Selv om Selvet er handlingsløs, er individet en del av Skapelsen (Manifestasjonen), og må bidra til Skapelsen. En viss grad av deltakelse er obligatorisk: det er derfor vi ikke bare er blitt gitt persepsjonsorganer, men også handlingsorganer. Deltakelsen skjer i form av handling som må bli gjort, med andre ord å følge dharma.

Moderne spirituelle lærere har en tendens til å hoppe over delen som har med obligatorisk arbeide. Det er lite snakk om dharma eller karma yoga, fordi det frister ikke akkurat den vanlige spirituelle søkeren.

Ifølge disse listige spirituelle gründerne sine pakker er de bare saftige elementene av undervisningen for å selge deres bøker og workshops. Mennesker ønsker generelt sett ikke høre at kvalifikasjoner er nødvendig og at de må jobbe hardt for å få undervisningen til å virke. I dagens samfunn ønsker vi alle og forventer umiddelbar tilfredsstillelse. Uheldigvis, det å hoppe over noe fungerer ikke med Vedanta. Det kan gjøre det om sinnet er ekstremt rent til å begynne med, men slike sjeler er uvanlige. Bortimot

alle som lever i dag er forvirret og i den forvirrete verden med sine endeløse distraksjoner: Iphoner, dingser, sosial media, Netflix og porno kan trygt anta at de enda ikke har en rolig, rensert sinn av en yogi.

Derfor burde alle starte ved begynnelsen av, ved å adoptere karma yogainstilling og følge dharma for å nøytralisere sinnets utadvendte tendenser. Som med alt i livet, må du erfare det. Du vet når karma yoga jobber, fordi du vil se resultatene for deg selv. Som Swami Chinmayananda sa: «Når sinnet er blitt rent av dets begjær-bølger, må det nødvendigvis bli mer og mer rolig og fredfullt. Når intellektet er rensert, som betyr å være immun mot begjæruro, som reflekterer sinnets preging av intellektet, kan det ikke ha noe uro. Det sentimentale og følelsesmessige livet av en som har kontrollert begjærslusene blir automatisk temmet og rolig.

Med karma yoga, erfarer du et skifte fra avhengighet av objekter for lykke til avhengighet til Det Totale Sinnet for lykke. Begjærets urenheter og uvilje blir smeltet bort når du overgir deg til et liv av selvmestring og hengivenhet. Alle dine handlinger er viet til Det Totale Sinnet og utøvd for dharma, for det Totales beste, istedenfor personlig vinning. Du aksepterer uansett hva slags resultater Det Totale Sinnet deler ut med sinnsro, fordi ditt sanne mål er å kultivere et fredfullt og rent sinn. Et slikt sinn, når opplyst av selvkunnskapens alkymi, skifter igjen fra avhengighet til Det Totale Sinnet til sann Selvavhengighet, og du kjenner deg selv som ett med hele Skapelsen.

#### **Det er tre hovedtyper av avkall på handleren:**

- (1) Karma yoga, overgi seg til resultatene av handlingene til Isvara (Det Totale Sinnet)
- (2) Karma sannyas - gi opp på frivillige handlinger.
- (3) Karma jnana sannyas, kunnskapen at du kan handle, men at du ikke er handleren.

Det betyr at karma yoga er ikke å ødelegge handleren. Karma yoga er rett og slett å ødelegge den oppfatningen at det er vi som handler og er selvet kilden til handlingen. Karma yoga er ment for å rense sinnet av nok liker og misliker, som nevnt før frem til sinnet blir tilstrekkelig sammensatt til å kontinuerlig drive med introspeksjon. Bare selvgransking eller introspeksjon fjerner problemet med sansen å være den som skaper, eier og utfører handlingen, fordi introspeksjon viser at du som selvet ikke kan være egoet (handleren) som er kjent for deg. Når dette er tydelig, kan handleren vises i deg, selv med et spor av sansen av å være den som handler, men du identifiserer deg ikke med den.

Karma yoga er som en bønn: Jeg introduserer tanker i intellektet og det påvirker dharma feltet sine resultater på grunn av ens holdning til handlinger. Vi er med og påvirker det som skjer i livene våre om vi følger det vi er ment å følge, som nevnt før og som er vår natur (svadharma) og livsvei.

#### **Karma Yoga er Sublimasjon**

Sekulær karma yoga er ganske enkelt praktisk kunnskap, som har med handlingsresultater, skilt ut fra ideen om å forberede sinnet til frigjøring. Den kan bli anvendt til sex. Det er å overgi dine handlinger til Feltet, som fjerner gjennomføringsangsten. Gjennomføringsangsten er et problematisk element av menneskelig seksualitet. Suksessrik sex er angstfri sex og kan lede til kjærlighet. Når du er totalt tilstedeværende med din partner, og ikke lever i dine fantasier, kan kjærlighet blomstre. Å elske sex er i karma yoga ånd som er å gi og ta imot nytelse i en hellig og høyeste grad tilfredsstillende måte uansett hva utfallet er.

Når kjærlighet og takknemlighet er tillagt til dens sekulære variant i konteksten av ønske for frigjøring, har du hellig karma yoga. Du vier ditt seksuelle møte til Gud i begynnelsen, som fjerner angsten, og du aksepterer gladelig resultatene. Over tid fjernes den seksuelle trangen (begjæret), som forstyrrer sinnet.

Men hellig karma yoga er en formell disiplin, som bestemmer spesifikke ritualer for de som er engasjert i Selvgranskning, hvor sex ikke er en av dem. Ikke forestill deg at sex er en gyldig spirituell vei, fordi dens mål er nytelse, ikke frigjøring. Nytelse varer aldri, men frigjøring gjør det fordi det er din evige natur. Ja, sex kan være en viktig del av ditt liv, men den bør ikke bli mer viktig enn andre grunnleggende behov, som mat for eksempel. Du spiser ikke for å bli opplyst.

### **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 til å endre seg, men den vil endre seg. Eller den vil bli eller 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 handler ikke om å si at hva noen gjør er riktig eller galt. Det er 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 forskjellige, ville de ha vært det. Men de er fanget av deres programmeringer og tendenser, av ignoranse, og kan bare operere fra deres forståelsesnivå og 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.

### **En holdning av takknemlighet - Karma yoga**

Fordi jeg verdsetter livet mer enn noe annet og fordi det er en gave fra Eksistensfeltet, gjengjelder Jeg ved å ta de tre dharmar i betraktning og tilbyr mine handlinger som en gave til Feltet. Karma yoga er en giver, og ikke en som tar-holdning. Det er passende respons på livets behov. Den ødelegger makten av rajasiske (opprørt og urolig) og tamasiske (sløv og ignorant) ønsker, og omdanner et utadvendt emosjonelt sinn til et fredfullt introspektiv sattvisk sinn. Hva du gjør med livets gave er ditt bidrag til Feltet. Feltet er åpenbart intelligent skapt, slik at det må være en intelligent arkitekt. Og Feltet kontrollerer oss fullstendig: Forårsaker vår pust og at vi spiser og fordøyer maten, og den blir kalt for Gud (Det Totale Sinnet).

Hva vi gjør med livets gave er vårt bidrag til Det Totale Sinn. Hvis du setter pris på fakta, vil du ikke bidra med grådighet, sinne, forfengelighet, løssluppet liv til Det Totale Sinnet. Du vil bidra med et rent liv som en vidunderlig gave, med et muntert, smilende fjes. Du kan finne en oppside for hver nedside, fordi livet er en fullkommen balansert dualitet. Det halv tomme glasset er halv fullt. En positiv holdning er ikke mindre realistisk enn en negativ holdning.

Det beste livet er ikke et materialistisk, fordi det vil ikke hente ut vår virkelige potensiale og det er et liv av problemer, som har en tendens til å gå på akkord med vår ekthet. Å gjøre det du ønsker er den beste tilbedelsen du kan tilby, og da antar en at det ikke involverer skade.

Hvordan virker karma yoga? Før jeg handler tilbyr jeg mine handlinger til Feltet og når resultatene kommer, som de gjør hvert minutt, tar jeg dem som gave, selv om de ikke er hva jeg ønsker meg. Det er lærerike korreksjoner tilbudt fra Feltet til å hjelpe meg å unngå handlinger, som vil produsere uønskete resultater i fremtiden. På den måten setter jeg opp en sunn kommunikasjon med mitt miljø.

Karma yoga er ikke bare passende holdning, men også passende handling.

### **Arbeid er Ærbødighet - Tilbedelse**

Karma yoga er også hengivenhets-yoga - Bhakti Yoga. Det er rett og slett kjærlighet til deg selv i form av skapelsen. Kjærligheten du har for livet er ikke noe du selv har skapt. Det er ikke din kjærlighet. Det er bevissthetens, som er kjærlighet, hengiven i deg og gjennom deg som deg. Husk at karma yoga handler ikke om hva du gjør eller ikke gjør. Den vil aldri feile, fordi det er en holdning du tar mot handling, og ikke handlingen i seg selv. Karma yoga betyr å dedikere fullstendig alle dine tanker, ord og handling, før de er foretatt, på et øyeblikk til øyeblikk grunnlag, til Det Totale Sinnet. Det er å foreta seg ens oppgaver, kultivere den passende holdningen til livet og på denne måten tilpasse seg mønstret og harmonien av Skapelsen og du blir levende til den Kosmiske Ordens skjønnhet. Det tar ferdighet til å foreta handling med den passende holdningen, som er å gjøre hva som skal bli gjort, hvorvidt du liker det eller ikke. På denne måten vil liker og misliker, hvordan jeg føler om situasjonen, ikke spille inn. Dine liker og misliker får deg til å foreta deg en handling som ikke er gunstig for sinnsro, slik at karma yogi avstår fra å foreta seg det, fordi det ikke er passende for dem. Å foreta handlinger i harmoni med den naturlige orden (dharmiske handlinger) og unngå handlinger som forstyrrer ordenen (adharmiske handlinger) er karma yoga.

Karma yoga er å holde ens oppmerksomhet på motivasjonen bak ens handlinger og tilpasse seg ens holdning når en finner ut at det produserer vasanaer (tendenser, inntrykk, vaner). Når rajas er sterk, kan ikke sinnet observere seg selv. Det er fanget i framtiden, tanken om at ting bør være annerledes, slik at sinnet handler for å korrigere situasjonen, vanligvis på negative måter; det handler ikke for å korrigere seg selv. Når tamas er dominerende, er sinnet for sløv til å diskriminere: det er disponert for fornektelse og hva vi ønsker å unngå. Rajas og tamas jobber alltid sammen. Når du finner projeksjon (rajas) vil du også finne fornektelse (tamas).

### **De 5 hellige handlinger:**

1. **Tilbedelse av Gud i alle typer former.** Karma yoga er tilbedelse av Gud. Det kan være å besøke et tempel, gi penger til spirituelt arbeide eller synge mantra om symboler av selvet. Isvara/ Maya, skaperen av dharmafeltet er Gud. De fleste moderne spirituelle mennesker har gitt opp religion, fordi

så mye lidelse har blitt prakket på menneskeheten i dens navn. Men religiøs impuls, selvkjærlighet i seg selv, er hardt innbundet, som ønsket for identitet. Det er viktig at en karma yogi velger et symbol av selvet, som er attraktivt og oppløftende og dyrke det regelmessig. Det kan være et rituelt offer eller en puja foran et idol eller et foto.

2. **Ubetinget tilbedelse til foreldrene.** Finn en plass i hjertet ditt til å tilpasse dem og gi dem kreditt for de gode kvalitetene de har innprentet i deg. For eksempel hvis du ikke føler kjærlighet når du tenker på foreldrene dine, bør du undersøke/ analysere hvorfor du har problemer med dem. Du bør helbrede forholdet i ditt sinn ved å forstå, for eksempel at hvis den andre personen hadde vært annerledes så ville de ha vært annerledes og at de gjorde sitt beste ifølge deres tilstand. Finn en plass i ditt hjerte, som tilpasser seg dem og gir dem kreditt for de gode kvalitetene de har innprentet i deg. De er ikke i livet ditt fysisk kanskje, men de er fortsatt i ditt sinn. De er en del av det, og det er skapt ut av deg. Helt til du har kjærlige følelser om den delen av ditt sinn, så vil du ikke være helt fri til å undersøke/ analysere skikkelig. I alle tilfeller er essensen av opplysthet kjærlighet, så du bør starte et sted. Når du har løst opp det negative, bring et bilde av dem inni ditt sinnet og fyll ditt bilde med kjærlighet. La kjærligheten flyte til bildet så lenge som mulig.

3. **Tilbedelse av Skriftene.** Meningen med karma yoga er å kultivere hengivenhet, og utvikle din forståelse og oppnå en kontemplativ natur, slik at du kan assimilere undervisningens hensikt. Det kan være å lese en halv time eller en time. Og lytte til tekstene via lydfil eller video i en halv time eller en time og jobbe med selvgransking. Du blir ikke med en gang kontemplativ. Du har kontemplative øyeblikk gjennom hele dagen og innsikter ved siden av. Kultivere disse øyeblikkene og det utadvendte vil gradvis vende innover.

4. **Tjeneste til Menneskeheten.** Å respondere passende til det som skjer i hverdagen hvor det er naturlig å hjelpe. Det er basert på gjenkjennelse av den essensielle enheten av alle. Serviceorienterte individer er passet godt på. Loka Sangraha er nevnt i de vediske skriftene, som at en endrer sin holdning fra meg og mitt til vår. Å sette pris på å være opptatt av det hele (helheten) og at en er tilknyttet alt og alle.

5. **Tilbe Naturen.** Det er ingen distanse mellom oss og naturen. Å tilbe naturen er en kontinuerlig mindfulness av ditt miljø. Å bidra til dem inkludert til din kropp, vår mest intime kontakt med naturen. Hvordan vi relaterer til alt i vår delikate balanserte økosystem har en kraftfull effekt på vår sinnstilstand. Resirkulere. Å redusere vår karbonbaserte fotspor. Å være miljøvennlig.

## **Dharma Yoga**

Universelle verdier er kalt for samanya dharma. Problemet med universelle verdier er at de er universelle. De eksisterer i en ideell virkelighet, tilsynelatende atskilt fra hverdagsbekymringene. De betyr bare noe når de blir tolket og handlet på av individer. Tolkete verdier er kalt for visesha dharma. Dharma yoga er å være samstemt i livet mitt med universelle verdier. Det betyr at Det Totale Sinnet vet best. Med yoga så mener vi å tilknytte eller være med våre handlinger med det totalets vilje.

Se på baksiden for egoet. Hva skjer når hva jeg ønsker meg ikke er i harmoni med behovet til det totale? En person som er bragt inn i en begjærorientert, liberal, materialistisk, forbrukerorientert samfunn, påført med en sterk sans av personlig benevnelse, som vil ha et stort problem med denne ideen. I Amerika spesielt, den utholdende populariteten av den rebelske arketypen, en forakt for regler er et sterkt testamente til vanskelighetene vi står overfor når vi praktiserer dharma yoga.

Hvis jeg ikke er interessert i ideen av å overgi min vilje til Det Totale Sinnets vilje, vil jeg bli forvirret om behovene av det totale. Noe av denne forvirringen er rettferdiggjort, fordi noen ganger i den spesielle delen av dharmafeltet som jeg bor i er fortryllet av adharma og ser tilsynelatende ut som behovene av det totale er ond. For eksempel en person som holder seg til loven oppdratt i Tyskland etter den første verdenskrig kunne se at invasjonen av andre nasjoner og konsentrasjonsleirene, som behov av det totale. Og virkelig, forsvaret av lavt-nivå statsborgere, som ble gitt jobben av å administrere konsentrasjonsleirene brukte pliktargumentet, fordi de var preget av å følge reglene uten å tenke. Men det er noen ganger viktig å ignorere umiddelbart behovene av det totale, fordi dets behov er adharmisk. Egoet, som er den del av selvet som er fortryllet av ignoranse, er ikke hevet over å bruke smarte argumenter til å unngå å praktisere dharma yoga så det er viktig å definere behovene av det totale mer uttrykkelig.

## Skyld

Behovene av det totale alltid er manifestert i mitt spesielle miljø. Jeg finner meg selv i en verden av tilsynelatende levende objekter (jivaer) og åpenbare livløse objekter (materie). Jeg bruker dette miljøet til å få det jeg ønsker. På samme tid så har miljøet sine egne behov. Hvis jeg er en mann og en far så representerer min familie behov av det totale. Familiens enhet passer inn i et større bilde. Det er bilde av de universelle behov til å leve å være lykkelig. Hvis jeg kommer hjem etter arbeide og slår på tv for å slappe av og ignorere mine barn så putter jeg mine behov foran barnas behov, som er et brudd på dharma. Egoet vil rettferdiggjøre det på forskjellige måter: «jeg svetter og arbeider som en slave hele dagen og snur hjulene på forretningen for å skaffe penger til familien og jeg fortjener å slappe av», men han vil ikke virkelig slappe av, fordi dharma har bygget inn; Jeg vil føle meg skyldig. Skyld er en av de mest urolige emosjoner og behov for å bli rensket hvis Subtilkroppen er laget for å gjøre granskning verdig. Skyld stammer fra brudd av dharma.

Visesha dharma er en av de mest nyanserte emne. Vi trenger å se på betydningen av ordet «totale» i denne konteksten, fordi det er en relativ betegnelse. I saken av et individ i Tyskland på den tiden, så var samfunnet det totale. Men det Tyske samfunnet var bare et samfunn i verdens sosiale orden, som er kontrollert av Isvara. Når det tyske totale dukket opp mot det totale, behovene av dharmafeltet i seg selv for frihet, trumfet Tyskernes behov for styrke og kontroll. Når familiedharma kommer i konflikt med samfunnets dharma, som den lever i, så vil den være disiplinært, fordi behovet av det totale kommer først. Loven om framstående landområde eller ulovlig polygami er et eksempel.

Hvilket totale burde avgjøre min atferd? Den amerikanske regjeringen virker å være tilbøyelig til tidvise kriger. Burde jeg betale mine skatter og støtte disse krigene? Hvilke kriger er dharmiske og hvilke kriger er det ikke? Du kan ikke argumentere for at alle kriger er adharmiske, fordi når adharmiske kommer opp på et visst nivå så vil det alltid komme i konflikt med dharma. Når adharmiske krefter i verdenskulturen kommer opp på et spesielt styrkenivå, inntreffer verdenskriger og en fornuftig balanse mellom dharma og adharmia er igjen etablert. Dharmafeltet dør aldri ut, fordi det er evig, men kreftene av dharma og adharmia er i kontinuerlig konflikt og derfor er menneskesinnet alltid i konflikt. Fordi alle ikke-menneskelevende vesener følger deres programmer blindt, er det ingen dharma for dem. Men, på grunn av fri vilje, kan mennesker tenke og så er de utsatt for dharma og adharmia. Å forstå dharma og karma er virkelig vanskelig, fordi linjen som staker ut mellom dem er aldri fullstendig klar. Noen ganger kan gode handlinger produsere skadelige konsekvenser og noen ganger kan skadelignende handlinger produsere gode konsekvenser. Å se fra bevissthetens ståsted så finnes det ingen gode eller dårlige handlinger eller konsekvenser, bare evig dualitetsspill.

Visesha dharma, er anvending av samanya dharma til hverdagen er fylt med vanskeligheter på grunn av adharmia. Men hva er motsetning til dharma en gang er ikke nødvendigvis motsetning til dharma en annen gang. For eksempel, en raner som stikker kniven inn i magen på en fremmed på gaten er skyldig av adharmisk atferd. Men en kirurg, som putter kniven i magen av noen med en infisert blindtarm følger dharma selv hvis pasienten dør. Begge følger deres svadharmia. Det er naturen av de med kriminelle samskaraer til å rane og det er naturen av disse med helgenaktig samskaraer til å helbrede. Men verdien av handlingen i seg selv avhenger av konteksten. Du kan argumentere at det å drepe en mann for penger tilfredsstiller behovene den kriminelle har for hans neste måltid, men det gjør det på bekostning av livet av en annen. Det er ikke vanskelig å forstå at verdien av livet trumfer verdien av neste måltid. Poenget med denne diskusjonen ligger imidlertid i å sette pris på det faktum at det er en kontinuerlig spenning mellom dharma og adharmia så langt vedrørende våre ønsker. Spenningen er løst av praksisen av dharma/ karma yoga.

Dharma er intimt forbundet med karma, fordi det betyr ikke noe annet enn fra handlingene, som støtter eller bestrider det. For å holde dharma i live så kreves det handling. I enhver sak er det ikke alltid klart hvordan respondere dharmisk til enhver gitt situasjon. Burde jeg fortelle sannheten eller skade noens følelser eller burde jeg fortelle en hvit løgn og føle meg dårlig fordi jeg brøt verdien av ærlighet. For øvrig er det å uttrykke ens følelser noen ganger dharmisk og noen ganger ikke, det avhenger av konteksten. Spesielt ufølsomme individer med en sterk sans for moral finner seg selv involvert i veldig

ubehagelige situasjoner, fordi deres behov for å fortelle sannheten. Hvordan jeg føler er en sannhet. Det er ikke sannheten.

Mennesker hvor deres sinn er fortryllet av tamas ønsker vanligvis en oppskrift for livet. Fordi deres intellekt er uklart så de mangler diskriminasjonen til å forhandle i dharmafeltet. De ønsker en svart og en hvit film. Men livet er skygger av grå: Det er vanligvis usikkerhet til hvilke handlinger som er riktige og hvilke handlinger som er feil, begge uttrykt i svadharna og visesha dharma. Derfor på emne av handling, så er diskriminasjon alltid forlangt, ideen om å være at granskeren trenger å prestere handlinger som har mest fordelaktig innflytelse på Subtilkroppen. Eller for å erklære det negativt, til å prestere handlinger som har den minste ufordelaktige innflytelse når en tar hensyn til dharma.

I et nøtteskall, er dharma yoga å ofre ens personlige behov for Isvara, behovene av det totale, men bare når det er en konflikt. «Handlere-som-Gjør-Gode handlinger» er individer, som ser muligheter til å ofre. Dette kvalifiserer ikke som dharma yoga, fordi det er motivert av en sans av moralsk utilstrekkelighet, fordi det bygger en sans av selvrettferdig ego. Dharma yoga er en stor mulighet til å bringe ego på plass og fjerne sansen av det å være atskilt. Likevel, hvis det er din natur å hjelpe, så er det viktig å følge din natur.

En moden kulturbevisst person er noen som er oppmerksom på hans eller hennes egne behov, men forstår at behovet til å vedlikeholde dharma er en tjeneste til det totale. Verdenslitteraturen er full av store erklæringer over viktigheten av dharma og det framstilles ofte som en episk kamp mellom mytiske supernaturlige krefter, men livet er ingen drama. Det er bare liv. Praksisen av dharma yoga på daglig basis betyr litt mer enn å vedlikeholde tradisjoner av høflighet eller til å rekke ut mer skriftlig, til å observere gode manerer.

Spirituell praksis er litt mer enn å løse den seige konflikten som forstyrrer Subtil Kroppen. Konflikt kommer fra å ikke følge din svadharna, fra upassende tolkning av samanya dharma fra bekymring av handlingens frukter. Karma/ Dharma yoga løser disse konfliktene. Mens praksisen modnes og sinnet vender innover og blir fredfullt, så blir det etablert i sattva, lyset av bevissthet, som skinner klart i den, og du vil identifisere det lyset, som ditt eget selv.