

## **Healing, Personlig Vekst og Følelsmessig Transformasjon (47 sider)**

Innledning.....**side 2**

Flere emner som har med personlig vekst og følelsmessig transformasjon å gjøre i kapittel 6 – Bhagavad Gitas Visjon – Å se på verden som en intelligent orden og leve i harmoni med den. I tillegg kapittel 7 og 8.....**side 3**

Karma og dharma yoga – arbeide med seg selv.....**side 3**

Holdning til situasjoner og handlingsresultater.....**side 3**

Resultater kommer fra ordenen.....**side 6**

Behovet for ledsagende oppmerksomhet til psykologisk vekst.....**side 7**

Relativiteten av personlig vekst.....**side 7**

Personlig utvikling og visjonen.....**side 8**

Forholdet mellom evneoppnåelse og åndelighet.....**side 9**

Forholdet mellom å mobilisere energier og åndelighet.....**side 11**

Hvordan er den personlige utviklingen som forestilt av Bhagavad Gita forskjellig fra psykologi?.....**side 12**

Emnet tilpasningsdyktighet, fleksibel person, å romme andre og vise medfølelse.....**side 14**

Å ta seg av hindringer i den personlige vekstprosessen.....**side 14**

Fornektelse.....**side 14**

Å søke spirituelle løsninger på følelsmessige problemer.....**side 14**

Spirituelle læreres skyggeside.....**side 15**

De forskjellige blokkeringer vi skaper for å forbli i vår komfortsone.....**side 16**

Jeg forstår at Jeg er grenseløs.....**side 16**

En spirituell person tar avstand fra den materielle verden.....**side 16**

Min forpliktelse er bare til å ha kjennskap til virkeligheten, Jeg ønsker ikke å gjøre hverdagslige ting.....**side 17**

Måter å takle våre samlede følelsmessige byrde på.....**side 17**

Bearbeide fortidens følelser.....**side 17**

Å bygge bro over avstanden mellom vår forståelse og følelser.....**side 19**

Viktigheten av repetisjon.....**side 20**

Gunaer og Verdier – Triguna Vibhava Yoga Dharma.....**side 21**

De tre gunaene – energikvaliteter.....**side 21**

Gunaene, spiritualitet og personlig modningsprosess.....**side 23**

Fire tenkemåter.....**side 24**

Noen verdier som bør bli kultivert og fjernes + noen midler for å fjerne negative verdier.....**side 24**

Hva kan vi lære av Indias hengivenhetskultur?.....**side 25**

Hengivenhetskultur.....**side 25**

Bhakti yoga og kjærlighet - Du kan ikke elske uten forståelse.....**side 26**

Karma Yoga – en holdning av takknemlighet.....**side 27**

Karma Yoga er også hengivenhets-yoga (Bhakti Yoga).....**side 28**

Andre viktige temaer fra Bhagavad Gitas Visjon – kapittel 7.....**side 28**

Å gjøre opp regnskapet for sin følelsemessige konto med Det Totale Sinnet.....**side 28**

Bhagavad Gitas Visjon – kapittel 8 – Å være en vis person.....**side 29**

Alle problemer relatert til menneskelig utvikling stammer dypest sett fra ens projeksjoner.....**side 29**

Å løse den konstante søkerens problem gjennom virkelighetens kunnskap.....**side 30**

Ingen blanding av forskjellige virkelighetsordener for en vis person.....**side 31**  
Utdrag fra boka Bevissthetsvitenskap.....**side 32**  
Verden er perfekt som den er.....**side 32**  
Healing og Intensjoner.....**side 33**  
Sykdom og Healing - Følelser og Tanker.....**side 34**  
Selvkunnskap er den eneste selvhealing.....**side 35**  
Pratibasika: Subjektiv erfaring, tolkning og magisk tenkning.....**side 35**  
Klarsynthet, Engler og Kausalkroppen.....**side 39**  
DMT og Kausalkroppen.....**side 41**  
Åpenbaringer og Selvets Lykksalighet.....**side 42**  
Å søke etter det ufeilbarlige og fullstendighet i livet.....**side 44**  
Den vediske Gudsvisjon av Swami Dayananda.....**side 45**  
Å vokse til en kjærlig person av Swami Dayananda.....**side 45**  
Avslutning.....**side 47**

### Innledning

lydfil - [Buzzsprout](#)

*«Vedanta er ikke et emne i bøker. Det er bare deg, din visjon og hvordan du responderer på situasjoner»*

**-Swami Dayananda**

Emnet healing er veldig sentral i alternative og åndelige kretser. Det er en jungel av utallige teknikker og metoder for å helbrede enn selv fra ulike lidelser, plager, traumer og sykdommer. Noen mener de har funnet den ultimate løsningen. Hjelper det? Ja, det gjør det vel til en viss grad i noen av tilfellene, mens i andre tilfeller hjelper det ikke. Hvorfor ikke? I Vedanta er de tydelig på at vi har ikke kontroll over utfall av resultatene. Vi har ikke kapasitet til å se det hele bildet slik som All-Kunnskap, All-Kraft og All-Intelligens, som den universelle årsaken kalles for. Den har ansvar for gjennom utallige lover i denne intelligente ordenen vi ser i verden å dele ut resultater. Det er utallige faktorer og variabler som spiller inn her i erfaringsfeltet vi erfarer og oppfatter i verdenen gjennom utallige lover.

Alle healingsmetoder og teknikker kan sikkert hjelpe på ulike ting, men de vil ikke fungere optimalt om ikke man tar personlig vekst og følelsmessig transformasjon på alvor i betraktningen. Med andre ord så spiller følelser og tanker vi har båret med oss inn i dette livet og gjennom livet også. Det er viktig å adressere dem og møte dem som de er på en autentisk måte. Uten å undertrykke dem. Det hjelper ikke å bli helbredet om ikke man jobber med selvutvikling og med å se på ens psykologiske sider, som har med følelser og tanker å gjøre. Og å bearbeide disse og det er ikke noe kvikk-fiks. Det er tålmodig arbeide over tid.

Hvis det er mening at det skal komme raske kvikk-fiks løsninger så vil det skje, men ikke på grunn av den som healer eller en metode. Men mer at en er klar for å bli helbredet og at det passer inn i ens liv der og da. Karmastrømmen av utallige tendenser, vaner, programmeringer, inntrykk, bindinger og med mer spiller inn her.

I denne bloggen vil jeg gå grundig til verks for å utdype flere sider som har med healing, personlig vekst og følelsmessig transformasjon og at det er en viktig enhet og

sammenkobling mellom disse emnene.

**Flere emner som har med personlig vekst og følelsesmessig transformasjon å gjøre i kapittel 6 – Bhagavad Gitas Visjon – Å se på verden som en intelligent orden og leve i harmoni med den. I tillegg kapittel 7 og 8.**

**Karma og dharma yoga – arbeide med seg selv**

lydfil - [Buzzsprout](#)

Selv om Selvet er handlingsløst, er individet en del av Skapelsen eller 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 utført, med andre ord å følge dharma.

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

For å selge bøker og workshops presenterer disse listige spirituelle gründerne bare de behagelige elementene av undervisningen. Mennesker ønsker generelt sett ikke å høre at kvalifikasjoner er nødvendig og at de må jobbe hardt for å få undervisningen til å virke. I dagens samfunn har vi en tilbøyelighet til å forvente umiddelbar tilfredsstillelse. Dessverre fungerer det ikke å hoppe over noe i vedanta. Det kan fungere hvis sinnet er ekstremt rent til å begynne med, men slike sjeler er uvanlige. Bortimot alle som lever i dag er forvirrede og lever i den forvirrede verden med sine endeløse distraksjoner: Iphoner, dingser, sosiale medier, Netflix og porno. Da kan man trygt anta at de foreløpig ikke besitter en yogis rolige, rensede sinn.

Derfor burde alle starte ved begynnelsen av veien, ved å ta til seg en karma yoga-innstilling og følge dharma for å nøytralisere sinnets utadvendte tendenser. Som med alt i livet, må du erfare det. Når du ser resultatene med egne øyne, forstår du at karma yoga faktisk fungerer. Som Swami Chinmayananda sa: «Når sinnet er blitt rensert for dets begjær-bølger, må det nødvendigvis bli mer og mer rolig og fredfullt». Når intellektet er rensert, som betyr å være immun mot begjær og uro som reflekterer sinnets preging av intellektet, kan det ikke ha noe uro. Det sentimentale og følelsesmessige livet til 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 helhetens beste, istedenfor personlig vinning. Du aksepterer med sinnsro alle resultater som Det Totale Sinnet deler ut, fordi ditt sanne mål er å kultivere et fredfullt og rent sinn. Et slikt sinn, når det er 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.

**Holdning til situasjoner og handlingsresultater**

lydfil - [Buzzsprout](#)

I de påfølgende avsnittene utdyper jeg detaljer rundt hvordan vårt daglige liv kan bli transformert ved å forstå at vi er tilknyttet det totale på alle måter. I løpet av livet opplever vi

mange forskjellige erfaringer, men vi kan redusere dem til noen få kategorier, som inneholder:  
våre ønsker (begjær)  
handlingsvalg basert på disse ønskene  
det å håndtere handlingsresultater  
vår evne til å relatere til andre  
å håndtere stadige forandringer, som er en del av livet.

Hovedkildene til lidelse er sorg, angst, frykt, sår og skyldfølelse og stammer alle fra en av disse kategoriene. Dette kapittelet analyserer hvordan vi kan bruke forståelsen av det totale, Jeg og universet til å håndtere forskjellige livssituasjoner.

Vi anerkjenner vår forbindelse til Det Totale Sinnet, som å være varig og til stede i alt, men det betyr ikke at vi bruker hverdagen til å kontinuerlig være i bønn. Det avgjørende er hvordan vi ser på hver situasjon, samhandler med verdenen, og responderer til utfordringer som livet byr på. På alle disse forskjellige områdene trenger vi å innlemme faktumet om at Det Totale Sinnet gjennomtrenger universet i formen av orden og responderer på situasjoner basert på den forståelsen. Det krever anstrengelse. Vi trenger å fortsette med det helt til det blir spontant og uanstrengt.

Før vi fortsetter med detaljer om hvordan vi skal få denne forståelsen til å bli integrert i livet, kan vi spørre oss selv: «Hvorfor er det nødvendig å relatere til Det Totale Sinnet?» Vedanta snakker om to entiteter: Individet og det totale. Individet er mithya (eksisterer bare tilsynelatende, har ikke en absolutt eksistens). Vedanta sier at begge eksisterer i en virkelighet (virkelighetsorden) – grenseløs bevissthet. Hvorfor trenger vi å relatere til en «tilsynelatende entitet?». Svaret er at Vedanta snakker om en virkelighet som er absolutt i natur, men at man samtidig må forstå at vi lever i en relativ verden, som er empirisk (objektiv) sann.

Vedanta snakker noen ganger om tre virkelighetensordener:

1. absolutt – uforanderlig og grenseløst jeg.
2. empirisk – objektiv verden hvor vi oppfatter og ser det samme.
3. Pratibasika – subjektiv verden. Dette er hvordan vi erfarer, oppfatter, tenker, føler og opplever verden – vi ønsker å være mest mulig objektive, som gjør at man lettere vil overgi seg til Det Totale Sinnet, som tilrettelegger alt gjennom ulike lover og orden her i den empiriske verdenen.

Vedanta er opptatt av at man skal tenke mest mulig likt det totale og se det mest utfra det ståstedet om man skal erfare frigjøring, vite hvem man er og kjenne virkelighetens natur. Dess mer objektiv man er så vil man også vær mer i harmoni med denne intelligente ordenen, som tilrettelegger alt gjennom ulike lover eller ordener. Intuisjonen og sinnet vil også være mer rensert og skarpere når man blir mindre subjektiv, inkludert det å håndtere og møte livet med alle dets aspekter, slik som utfordrende situasjoner osv. Vedanta handler om å la Det Totale Sinnet undervise oss til å bli mer objektive i møte med verden og da vil en lettere bli mer tilfreds der man er i livet. Man kommer senere mer inn på dette med personlig vekst, følelsmessig transformasjon m.m. som trengs for å se visjonen klarere og leve på en mest mulig passende og intelligent måte. Slik kan man klarere se Gitas visjon om at Jeg er grenseløs og uforanderlig. Det er steg for steg undervisning og krever mye tålmodig arbeide, som nevnt tidligere.

Faktumet er at alle våre utfordringer, engstelse og frykter er en del av denne empiriske verdenen (Vyahavarika). På det empiriske nivået kan vi ikke benekte tilstedeværelsen av et

individ på den ene siden, og det totale på den andre siden. Vi må vokse som dette individet, som bringer med seg oppmerksomheten av Det Totale Sinnet i hvert aspekt av vårt liv. Selv om den endelige visjonen sier at det eneste som eksisterer er en ikke-dualistisk, grenseløs virkelighet, må vi være kvalifisert for å forstå denne kunnskapen. For å kvalifisere oss, trenger vi å begynne med personlig vekst, og vår relasjon til det totale er en essensiell ingrediens av selv-transformasjon. Hvis vi prøver å omgå dette vekstnivået til å bli en moden person, vil den endelige virkeligheten forbli utenfor vår rekkevidde og vil ikke berøre oss på noen måter. Vi må spørre oss selv etter år av studier, «Selv om Jeg er grenseløs, hvorfor føler jeg meg deprimert?» Dette viser oss at bare når prosessen av selvutvikling har begynt, vil den endelige forståelsen om å være grenseløs bli stødig integrert.

En kan fortsette å spørre: «Ja: Jeg aksepterer at det er et behov å bringe inn oppmerksomheten av mitt forhold til det totale, men hvordan relaterer Jeg til det totale? Hva gjør jeg? Mellom individer vet Jeg hvordan jeg relaterer meg. Jeg kan snakke med folk, hjelpe dem og vise dem at Jeg bryr meg ved å gi gaver. Men, hvordan relaterer Jeg meg til det totale? Det er ingen entitet, som Jeg kan se og ha et forhold til.»

En måte å overkomme denne vanskeligheten på er å representere det totale i en bestemt form og starte å relatere til denne formen ved å utføre ritualer, tilby bønner eller frukter, søtsaker til et alter, synge hengivenhetsanger eller chante hellige hymner (mantraer). Siden dette er de mest vanlige og ofte praktiske måtene å generere en oppmerksomhet av det totale på, er det den eneste måten å relatere på? Kan vi si at om vi har bedt hver dag, så vil vårt forhold til årsaken være fullstendig?

Nei. Vår visjon av det totale og dens relevans til våre liv må utvides mangfoldig. Som vi har sett før, forbinder det totale oss med alt annet i universet gjennom lover (blant annet biologiske, fysiske og epistemologiske). På samme måte med referanse til personlig samhandling, veileder det våre samhandlinger gjennom ordener som psykologiske, etiske (dharmalov) og karmalov (hvis du går imot universelle verdier har det konsekvenser). Hvis vi er uvitende om denne sofistiserte forbindelsen og har utviklet en en-dimensjonal forbindelse relatert til synging eller bønner, går vi glipp av disse andre viktige aspektene.

Det betyr at uansett om vi er religiøse eller ei før vi studerer Gita, så må vi fortsatt forstå og innlemme forskjellige fakta om Det Totale Sinnet i vårt liv. Det er fordi måten Gita utfolder Det Totale Sinnet på er så forskjellig fra våre ordinære forestillinger om Det Totale Sinnet (Gud). I Gitas perspektiv, kan ikke livet vårt bli adskilt fra det totale uansett hva vi gjør, fordi alt som er her er ikke er noe annet enn Det Totale Sinnets manifestasjon. Når vi favner dette multidimensjonale aspektet av å relatere, vil vi lykkes i å bryte mønstrene av tidligere atferd og orienteringer. Inntil da, selv om vi er en student av Gita, kan vi leve et parallelt liv: På den ene siden lærer vi i klassen om forbindelsen til det totale, men på den andre siden fortsetter vi med vår gamle atferd eller vaner.

La oss nå gå tilbake til emnet om hvordan vi faktisk innlemmer denne visjonen, som respons til livsendrede situasjoner. Vi vet veldig godt at våre holdninger, vår atferd og handlinger endrer seg med årene. Med alle disse endringene, hvordan kan vi ha en bredspektret formel kalt orden, som vi kan anvende i hver eneste situasjon til alle tider? For å håndtere denne type dilemma, gir Gita oss en struktur der vi kan forstå forskjellige detaljerte implikasjoner av eksistensen av ordenen i å respondere på forskjellige hendelser i livet. Selv om hver persons liv er unikt, foreslår Gita en struktur som har vist seg å være veldig nyttig og fordelaktig til å tilstrekkelig vurdere vår egen unike situasjon og å ha passende responser.

Faktumet er at å møte situasjoner effektivt innebærer å respondere på handlingsresultatene. Å lære å håndtere handlingsresultatene er en essensiell del av det å leve et tilfredsstillende liv, siden vi med jevne mellomrom opplever at ting ikke går i den retningen vi ønsker, selv om vi prøver veldig hardt å manipulere utvendige variabler til å oppnå ønsket utfall. Hvis vi ser tilbake på livet, har vi hatt så mange ting vi har likt å gjøre og ikke alt ble oppnådd på den måten vi ønsket. Vi bærer på en stor mengde smerte, sår og en opplevelse av manglende tilfredshet relatert til disse erfaringene. Kjernen i problemet med utilfredsheten er at selve forutsetningen for hvordan vi samhandler med verdenen, at alt burde skje i henhold til våre ønsker, er feilaktig. Uansett hva vi gjør, så lenge den feilaktige forutsetningen er intakt, vil vi bare fortsette å utvikle fordommer, skuffelser eller lav selvfølelse, inngrodd i selvbegrensede strukturer. Derfor er det essensielt å oppnå videre innsikt i å se på dynamikken av handlingsresultater.

### **Resultater kommer fra ordenen**

lydfil - [Buzzsprout](#)

Hvis jeg ikke kan handle uten forventning og at situasjoner ofte ikke utspiller seg i henhold til min forventning, vil det være unngåelig at det vil føre til en følelse av fiasko og skuffelse. Hvordan hjelper det å forstå Gita oss til å håndtere dette unngåelige faktumet? Svaret er at Gita har et enormt bidrag ved å påpeke for oss at selv om resultater som kommer til oss ikke dypest sett ikke er under vår kontroll, er de ikke tilfeldige i natur, men er regulert av ordenen. Det Gita peker på er fornuftig, fordi hvis resultater var tilfeldige, ville det ikke være et forhold mellom hva vi gjør og hva vi mottar. Livet ville være fullstendig uforutsigbart. Faktumet er at ting skjer på en forutsigbar måte, som antyder at det er en orden. Vi har alle en innebygget verdsettelse av denne ordenen. Det er derfor når vi ønsker et gitt resultat, tenker vi på handlinger som er nødvendig å bli gjort for å oppnå dem. Denne forbindelsen vi gjør mellom ønskede resultater og tilsvarende handlinger for å oppnå dem antyder en underforstått forståelse av årsak-virkningsforholdet mellom handlinger og resultater fra vår side.

Vi trenger å gjøre denne forståelsen av ordenens tilstedeværelse mer tydelig. Vi må forstå at når vi handler, legger vi til enda mer innspill i formen av handling ved et gitt tidspunkt. Ordenen kombinerer dette innspillet med mange tidligere handlinger, og sammenkobler nåtidens og fortidens variabler til å avgjøre resultatet. For eksempel, når en unnfanger et barn, er det en handling fra morens del og farens del, men mange variabler – genetiske, biologiske, nevrologiske og karmiske forbindelser – kommer sammen for å produsere et bestemt barn, som blir født. Når vi forstår omfanget av denne ordenen vil vår holdning til resultater endre seg grunnleggende, selv i de tilfeller der resultatene kan være uønskede fra vårt individuelle ståsted.

Det gjør oss i stand til å se situasjoner og hendelser som skjer i livet vårt mer objektivt. I stedet for umiddelbart å trekke forhastede slutninger og enten klandre andre eller oss selv når ting ikke går vår vei, lærer vi å akseptere dem på en verdig måte. Vi kan se tilbake på og undersøke om vi gjorde alt vi kunne, og vi kan lære hva vi kan gjøre bedre. Hvis vi tenkte at vi gjorde vårt beste og fortsatt ikke fikk det vi ønsket, ville vi anerkjenne at det kanskje er faktorer med hensyn til fortidsårsaker i sving, som gjorde at det ikke er mulig for oss å oppnå en spesifikk ting på dette tidspunktet. Denne erkjennelsen gjør at vi aksepterer hver situasjon med fatning (med takknemlighet) uansett om det gitte resultatet er mer eller mindre enn vår forventning.

Denne holdningen av takknemlig aksept er illustrert av en enkel historie. En person er diabetiker, og er derfor rådet av en lege til å ikke spise godteri. Noen tilbyr han godteri og ut av selvbeherskelse avslår han. Når personen, som tilbyr godteriet erklærer at det er fra «Tirupati» (det mest berømte tempelet i India), tar personen gladelig en liten bit av dette godteriet med takknemlighet selv om sukkerinnholdet av godteriet er det samme. Hva har endret seg? Objektet, som godteriet er har ikke endret seg, heller ikke den diabetikertilstanden av den som spiste godteriet. Hva som har endret seg er oppmerksomheten til personen, som mottar det. Han ser ikke lenger på det som et objekt, men noe som kommer fra Gud. Denne endringen av holdning gjør at han gladelig aksepterer det. Forestill nå, som i denne saken av godteriet, hvis vi lærer å ta ethvert handlingsresultat i livet, som kommer fra Gud (Det Totale Sinnet), i formen av en ufeilbarlig orden, selv når en gitt situasjon er uønsket lærer vi å akseptere det uten store klager og uten følelser av frustrasjon. Hvis vi reduserer våre projeksjoner og endrer vårt syn på resultater som kommer til oss, da påvirker vi livet vårt på en dyp måte. Suksess i livet dreier seg hovedsakelig om i hvilken grad av sinnsro vi forholder oss til resultater. Gita hjelper oss å oppnå en bestemt objektivitet med referanse til hvert resultat, som kommer vår vei i formen av forskjellige livssituasjoner.

**Er tilstedeværelsen av ordenen, som styrer resultater, basert på tro? [Lydfil](#)**

**Å slappe av i oppmerksomhet på ordenen. [Lydfil](#)**

**Å overvinne frykt. [Lydfil](#)**

**Å løsrive oss fra lidelse. [Lydfil](#)**

**Frihet fra tristhet. [Lydfil](#)**

**Å oppdage tilfredshet. [Lydfil](#)**

## **Behovet for ledsagende oppmerksomhet til psykologisk vekst**

lydfil - [Buzzsprout](#)

Å korrigere denne grunnleggende visjonen om vår virkelige natur er ikke så enkelt. Hvis du ser en taustump henge fra et tre, men på grunn av manglende lys oppfatter du det som en slange, så kan dine usanne konklusjoner bli fjernet av noen som gjenkjenner virkeligheten. Personen må bringe med seg fysisk lys, slik at konklusjonen om at det er en slange, er korrigert for alltid. Ved å kjenne virkeligheten, vil våre frykter umiddelbart forsvinne. Å korrigere feilaktige oppfatninger av vår begrensning er mer komplekst enn vi aner. Det som gjør det så vanskelig er det komplekse vevet av subjektiviteter, som filtrerer alle aspekter av vårt liv. Det er en lang prosess og det krever selvfølgelig en bevisst anstrengelse og forpliktelse.

## **Relativiteten av personlig vekst**

Vi trenger å strebe etter selvutvikling og være oppriktig i vår spirituelle søken, men på samme tid trenger vi å unngå å bli besatt av selvperfeksjon. Sinnet er et fantastisk instrument, som hjelper oss til å oppnå kunnskap og uttrykke følelser. Gita underviser oss imidlertid at tankene, som utgjør vårt sinn, endrer seg hele tiden. Derfor er det urealistisk å sette oss mål om at vi vil aldri igjen skal ha en upassende tanke eller følelse.

Poenget med sinnets relativitet kan også anerkjennes gjennom å huske betydningen av ordet mithya. I den empiriske verdenen, hvis virkelighet er mithya, kan vi ikke finne absolutt perfeksjon. Vi kan ei heller forvente at sinnet bare skal inneholde spesifikke tanketyper, ei heller kan vi finne en årsak for hver tanke som dukker opp. Ja, vi trenger å fortsette å jobbe med sinnets klarhet, men til slutt må vi oppløse alle våre begrensninger og hjelpsløshet i

oppdagelsen av Det Totale Sinnets orden. Som med alt som er mithya, når vi går inn i årsakene bak sterke følelser, finner vi oss selv i å gå videre og videre og det er ingen slutt på dem. Til slutt må vi oppløse det i Det Totale Sinnet.

Vi kan si at på tross av å forsøke veldig hardt å komme over vår lidelse, kommer lidelsen tilbake om og om igjen. At vi må erfare denne følelsen for en bestemt tidsperiode er også en del av orden. Sammenhengen mellom tidligere hendelser og følelser, som lidelsen stammer fra, er for mange og for komplekse for oss til å være i stand til å favne totaliteten av hvordan vårt sinn fungerer. Vi må slappe av i bevissthetens tilstedeværelse av den storslagne ordenen og la disse følelsene gradvis avta i deres eget tempo.

Swami Dayananda pleide å si at hvis vi var redd for vår frykt, ville vi aldri være i stand til å komme over frykten. Eneste måten vi kan bli fullstendig fri fra frykt på er å akseptere den og ønske den velkommen. Vi kan si at jeg omfavner frykten: Jeg er ikke redd for å erfare frykt. Ved å gjøre det aksepterer vi hver følelse som en del av ordenen og vi oppnår kognitivt rom med referanse til vår frykt. På denne måten kan vi takle frykten objektivt og frykten vil forsvinne naturlig siden den vil miste dens kraft til å ryste oss.

Vi må ha nok klarhet og ro hvis vi skal oppnå evnen til å forstå hvor langt en skal gå inn og finne årsaken til å endre vår måte å se ting på. Akkurat som den ytre verden ikke kan bli favnet fullstendig, kan heller ikke vårt indre liv bli favnet fullstendig. Eneste måten å løse det på er å verdsette at alt som er her er Det Totale Sinnet.

Til slutt vil vi finne absolutt ro gjennom bare den andre dimensjonen av denne undervisningen, som avslører selvet, Jeg som totalt fri fra alle sinnets preginger. Denne prosessen av å bringe Jegets ultimate virkelighet tilbake inn i vår bevissthet igjen og igjen, som er forskjellig fra vår sinnsmodus, blir kalt for nididhyasana. Det må være en fin balanse mellom å håndtere våre følelser på det emosjonelle nivået ved å se på årsakene og prøve å gjøre om ens forvrengte syn, og på den andre siden å se den ultimate virkeligheten av vår eksistens totalt fri for lidelser. Bare når følelser er håndtert på det emosjonelle nivået er vi klar til å se den emosjonelle livets relativitet og dvele i den ultimate virkelighetsvisjonen. Å repetere til en selv at vi ønsker å bli fri fra alle begrensninger har ikke større verdi enn ønsketenkning.

For at vår nye visjon skal virke for oss og bringe med seg endringer i måten vi lever på, trenger vi å ytterligere analysere den overordnede ordensideen og forsøke å dele dette store konseptet inn i biter. Dette betyr å plukke ordenens kunnskap ytterligere fra hverandre, å se nyanser og se dens anvendelse i en spesifikk livssituasjon. Ingen livsaspekter kan forbli uberørt av Det Totale Sinnets forståelse, som betyr oppdagelse av ordenen og av tiltro.

### **Personlig utvikling og visjonen**

lydfil - [Buzzsprout](#)

Noen oppdagelser kan endre våre liv på en grunnleggende måte. For eksempel har oppdagelsen av penicilin økt forventet levealder betydelig. Mange tidligere uhelbredelige livstruende sykdommer kan nå bli forhindret eller kurert med vaksiner. Men til tross for betydelig utvikling med tanke på menneskets helse og mange andre disipliner, har ikke vitenskap og astronomiske oppdagelser av det siste halve århundret endret måten vi ser på verden og vår plass i den. For eksempel har kvantefysikk vist at verden ikke er så begripelig som vi en gang tenkte, men har ikke gjort oss mindre materialistiske, fordi vi har ikke stoppet



opp for å tenke over innvirkningen slike oppdagelser har på vår verdensvisjon. Istedenfor å innlemme dem i våre liv har vi holdt dem adskilt og fortsatt tenkt at de ikke er relevante.

På samme måte krever visjonen som er utfoldet av Gita og Upanishadene et bevisst forsøk på forståelse og å reorientere vårt syn på universet, Jegets natur og universets årsak. Selv om vi oppnår ny forståelse som et resultat av granskningen i disse grunnleggende spørsmål, finner vi fortsatt ut at vi ikke innlemmer de nye innsiktene i våre daglige liv. Det gjelder blant annet hvordan vi håndterer våre begjær, hvordan vi velger å samhandle med andre og det å ta gode valg i forskjellige situasjoner. Det kan være at vi fortsetter i våre vante spor. Gita understreker at etter å ha blitt eksponert for undervisningen, må vi i det minste gjøre et bevisst og vedvarende forsøk på å reorientere oss selv. Hvis vi ikke gjør det ender vi opp med å leve parallelle liv, der det ikke er samsvar mellom forståelse og praksis. For at undervisningen skal virke for oss, trenger vi å undersøke vårt nåværende verdisystem og endre det radikalt. Det er en anstrengelse involvert her. Det er et stort steg og det kan ikke hoppes over.

### Forholdet mellom evneoppnåelse og åndelighet lydfil - [Buzzsprout](#)

Helt til nå i nyere tid har åndelighet blitt forbundet med å oppnå uvanlige evner, siddhis, som telepati og forvarsel. Jeg vil diskutere dette nærmere samt undersøke hva vi kan og ikke kan oppnå med disse kreftene.

Å forbinde uvanlig evner med åndelighet er ganske vanlig. De underliggende antakelsene er at når vi er utviklet åndelig sett, begynner vi å ha tilgang til spesielle evner, som kan bli brukt til å hjelpe andre. Dette premisset må bli satt spørsmålsteget ved. Først må vi undersøke hvorvidt alle mennesker med ekstraordinære krefter er åndelige i sin natur. Det er mange historier i Vedantatradisjonen, som taler imot denne utbredte oppfatningen. Disse historiene viser hvordan det å ha slike krefter ikke antyder noe om en persons modenhet eller visdom. Forskjellige eksempler viser at ekstra krefter kan være meningsløse, kan bli en forbannelse eller i noen tilfeller til og med ansvarlig for vår egen undergang.

La oss se på en historie om noen som gjorde en stor botøvelse i tolv år og oppnådde kraften til å gå på vannet. Han ville vise sine krefter til en sjømann, som dro over elven, og fortalte ham: «Du trenger en båt til å gå over mens derimot Jeg kan bare gå over vannet.» Da spurte sjømannen: «Hvor lang tid tok det deg for å oppnå kraften til å gå på vannet?» Personen sa stolt at det tok tolv år med hardt arbeide. Sjømannen, som ikke var noe særlig imponert over denne påstanden, svarte: «Hvorfor kastet du bort tolv år av ditt liv å prøve å oppnå denne ferdigheten av å gå på vannet, når du enkelt kunne brukt en båt til å komme deg over elven?»

Dette viser at noen ganger, selv om det kan høres imponerende ut å ha en spesifikk kraft eller ferdighet, så kan det å oppnå den ikke lønne seg og dens nytte være begrenset.

Det er en annen historie om en konge som var besatt av å være rik og var i stand til å oppnå krefter hvorved alle objekter han kom borti ble til gull. I begynnelsen frydet han seg over dette. Men når han satt seg ned for å spise og maten ble til gull, var han mindre begeistret. Til slutt når datteren kom og han klemte henne, ble hun til gull også, og kongen innså dette meningsløse jaget etter å tilfredsstille sin grådighet. Han tryglet om at kraften ble tatt bort fra

han. Dette eksempelet viser oss at det å ha krefter kan være en forbannelse i seg selv.

Til slutt er det en berømt historie om Hiranyakashyapu. Han oppnådde en velsignelse fra Narayana om at han ikke kunne bli drept av verken et menneske eller udyr, verken inni eller utenfor huset, og verken om dagen eller natten. Ved å ha oppnådd dette trodde han at han var uovervinnelig og han plaget mange mennesker med sine ekstraordinære krefter. Til slutt kom Narayana i formen av en Narasimha, halvt menneske og halv løve, verken mann eller udyr. Han drepte Hiranyakashyapu i skumringen mellom dag og natt. I dette eksempelet hadde kraften blitt anvendt til stolthet og misbruk, og det ble årsaken til Hiranyakashyapus undergang.

På den annen side er det like galt å konkludere med at å ha ekstraordinære krefter nødvendigvis er noe negativt. Historiene viser bare at kreftene i seg selv sier lite eller ingenting om en persons modenhet og visdom. Av og til får vise personer tilgang til spesielle evner når de utvikler seg, selv i tilfeller der de ikke har hatt intensjoner om å oppnå slike krefter. De kan bli mer intuitive, deres bønner blir mer besvart og de kan bruke sine evner til å hjelpe andre. Men kraftoppnåelse bør bli satt i riktig perspektiv. Ingen kunne hevde å ha kraften til å forhindre Tsunamien og jordskjelvet som traff Japan i Mars 2011. Analysen ovenfor antyder at det å ha en objektiv holdning til disse kreftene er at vi kan ha dem og vi kan bruke dem for å hjelpe oss selv eller andre innenfor et begrenset omfang. Men kraftmengden som vi har er ikke en målestokk på vår åndelige utvikling.

Siden spesielle krefter ikke har noe direkte forbindelse med visdom, er ikke Gita opptatt av metoder for å oppnå spesielle krefter. Gita får oss til å forstå at hver og en av oss må lære å gjenkjenne vår posisjon i den store orden og til å gå til handlinger bare når vi har muligheten til å gjøre det på en passende og konstruktiv måte. Noen kan være utrustet med mer kraft enn andre, men disse kreftene er ingenting sammenliknet med Det Totale Sinn, all-kraft, som har styrt universet i milliarder av år i utallige skapelsessykluser og som gjør alt til det som det er. Gita snakker om nødvendigheten for et hvert menneske å gjenkjenne denne all-kraften i formen av en ufeilbarlig orden som gjør oss til hvem vi er.

Dette synet er bekreftet av det som skjer gjennom utfoldelsen av Gita. Når undervisningen skjedde, spurte Arjuna etter en spesiell visjon av å se Det Totale Sinn, som alt. I kapittel 11 ser vi at Arjuna var gitt spesielle krefter til å se hele skapelsen, som et skuespill spilt ut inni en kosmisk entitet. Krishna fortalte Arjuna at denne visjonen ikke har blitt innvilget til noen før. Denne ekstraordinære visjonen løste ikke Arjuna sitt problem. Faktumet er at han ble redd fordi han ikke hadde inkludert seg selv i den kosmiske visjonen og han ba Krishna om å få gjenvinne sin originale form. Han fortsatte å stille Krishna spørsmål før undervisningen ble tydelig for ham.

Proessen av å vite og assimilere krever både tid og anstrengelse. Å ha kjennskap til tilstedeværelsen av Det Totale Sinnet som en orden betyr ikke at våre forutinntatte meninger om oss selv av å være liten, ubetydelig og individuell vil forsvinne plutselig. Reorientering er en prosess og ingen hendelse, og vil som sådan ta tid. Det er vanskelig å løsrive seg fra vanemessig sinne eller frykt, som er basert på vår opplevelse av utilstrekkelighet. Det er derfor essensielt for vår personlige transformasjon å ha en kontinuerlig eksponering for undervisningen i Gita og Upanishadene, å reflektere på dem, og en villighet til å revurdere

våre oppfatninger for å se hva som er virkelig. Det er en blindvei å tro at nye, spesielle evner skal løse alle våre problemer. Snarere kreves det bevisst og vedvarende anstrengelse for å korte ned avstanden mellom det som er og det vi forstår.

### Forholdet mellom å mobilisere energier og åndelighet lydfil - [Buzzsprout](#)

Med referanse til å koble seg på energier, er det en lignende analyse. Det er flere tradisjonelle østlige teknikker for å mobilisere subtile energier for å frigjøre oss selv fra fysiske og mentale lidelser. I presentasjonen av disse teknikkene er det hevdet at gjennom energimobilisering i kropp og sinn, vil vi oppnå balanse. Som et resultat er sunne mentale og fysiske tilstander gjenopprettet. Det inkluderer praksis som pustregulering (pranayama), akupunktur, akupressur, yoga, reiki og thai chi.

Disse behandlingsformene er i økende grad akseptert som en del av de helhetlige alternative terapeutiske systemer i mange deler av verden. De øker i popularitet fordi mange mennesker søker alternative måter å bedre helsen på, grunnet moderne medisins begrensede evner til å behandle sykdommer uten å gi mange bivirkninger. Innflytelsen av disse alternative systemene er økende akseptert. De bidrar til vår fysiske helse og til å roe ned sinnet.

Men gjør de oss mer åndelige? Gjør de oss mer utviklede og visere? Svaret er, indirekte, kanskje. Vi kan anta at hvis vi finner en balanse på det fysiske, mentale og de følelsesmessige nivåene, oppnår vi mer rom til å tenke før vi handler, som gjør oss bevisste og mindre mekaniske. Disse teknikkene kan også hjelpe oss til å gjøre oss selv mer sentrerte. Imidlertid er det ingen garanti at disse kurene vil lede oss direkte mot personlig utvikling og følelsesmessig modenhet.

For at vår tenkning skal endre seg, må vi ha gjort et bevisst forsøk på å eksponere oss selv for visdommen som hjelper oss å oppnå det riktige perspektivet i utgangspunktet. Å utvikle seg som en person og omkoble sine tankemønstre er ikke en automatisk konsekvens av å tilpasse seg en spesifikk teknikk. På samme måte som det å ta høyere utdanning, innen eksempelvis matematikk, fysikk eller økonomi, krever det anstrengelse og forpliktelse når man skal oppnå visdom.

Som en kontrast til dette, er det også teknikker som hevder at de produserer åndelig healing. Disse inkluderer esoterisk eller okkult praksis, som kanalisering av åndelige guider, astralprojeksjoner, magnetisme, krystaller og aurarensing. Talsmenn for disse teknikkene hevder at gjennom spesifikk åndelig praksis vil høyere energier bli mobilisert, som vil lede til anskaffelse av klarsynte egenskaper. Noen av disse teknikkene lover å levere dypsindig lykksalighet, gudommelig visjon eller opplysthet. Slike påstander vil framstå som overdrevne blant de som følger Gita.

Uansett er ikke energiteknikker Gitas hovedemne, det er en åndelig undervisning som utfolder visjonen av Jegets natur, Universets natur og dets årsak. Med denne nye visjonen kan vi utvide vår ofte sneversynt definerte visjon og leve livet vårt fra et mer omfattende perspektiv eller ståsted.

## Hvordan er den personlige utviklingen som forestilt av Bhagavad Gita forskjellig fra psykologi?

lydfil - [Buzzsprout](#)

Siden åndelighet tilsynelatende primært dreier seg om å oppnå følelsesmessig modenhet og personlig vekst, kan vi da konkludere med at følelsesmessig vekst er et spørsmål om psykologi? Hvilken nytteverdi kan Gita ha innen temaene følelsesmessig vekst og modenhet? Hvis begge tilbyr måter å sette i gang menneskelig vekst på, kan vi si at Gita og moderne psykologi er alternativer, som tjener den samme funksjonen, men anvender en forskjellig metodikk? For å svare på det må vi se på psykologiens natur.

Moderne psykologi studerer menneskesinnet og atferd. Den demonstrerer hvordan tilstedeværelsen av det ubevisste, som er oppnådd gjennom barndommen, påvirker vår tolkning av hendelser og får oss til å komme oss igjennom følelsesspekteret og følelser, som ofte er vanskelige å takle. Den viser at en traumatisk erfaring i tidlig barndom på grunn av spesifikk atferd fra foreldrene eller andre, kan lede til alvorlig brudd på barnets tillit til andre. Fordi traumet er så smertefullt å håndtere, har naturen levert en genial mekanisme for barnet til å fortsette å leve normalt ved å plassere erfaringen av smerten i det ubevisste, som er blokkert fra det bevisste minnet. Imidlertid forsvinner ikke smerten lagret i det ubevisste bort, den fortsetter å styre måten vi føler om oss selv, andre og verden generelt. Som voksen er ikke situasjoner sett på som objektive, men som en forvrengt visjon skapt av det som er lagret i det ubevisste. Som et resultat føler vi eksempelvis at ingen liker meg, ingen ønsker meg og en kan lide av en opplevd ensomhet.

Vårt ubevisste kan manifestere seg i form av vår søken etter andres anerkjennelse av den vi er og gjør at våre valg kan sentreres rundt å prøve å «bli noe», som leder til kontinuerlig slit. Det er ikke slik at bare noen få av oss har gått igjennom store vanskeligheter gjennom barndommen. Alle har en ubevisst del av sinnet sitt. Hvis vi har en bestemt type følelse og vi ikke er i stand til å identifisere årsaken, kan vi overreagere. Da må vi anerkjenne at vår upassende respons kommer fra vårt ubevisste sinn. Det er derfor vi erfarer sinne, sorg og frykt. Alle slike følelser er symptomer, og er utfallet av undertrykt smerte som er gjemt bort i det ubevisste. Når sinne, sjalusi eller hat tar over, er vi overveldet. Psykoterapi er en metode som kan bringe undertrykte følelser opp til overflaten. Målet med psykoterapi er å få pasienten til å forstå og akseptere bakgrunnen som har ledet til disse undertrykte følelsene, og finne måter å håndtere dem på.

I psykologi er det ingen fordømmelse av personen. Det er heller en anerkjennelse av den uønskede atferden og en streben etter å finne dens bakgrunn. Psykologifeltet utvikler seg kontinuerlig og det er mange forskjellige psykologiskoler som har dukket opp siden Freud. Jungiansk psykologi, humanistisk psykologi, Gestalt, eksistensiell psykologi, kognitiv- og atferdspsykologi, og system- eller familierapi. Alle retningene har sin verdi.

Vi setter stor pris på moderne psykologi, fordi istedenfor å omgå vårt følelsesmessige liv, hjelper den oss å bli i vår følelsesmessige virkelighet, å bearbeide bakgrunnen, som har ledet til disse følelsene og å overvinne forvrengningene. Psykologi har utviklet mange forskjellige metoder til å hjelpe mennesker å bli mer objektive. Terapi er prosessen som hjelper oss å se at det forståelig for oss å ha handlet på en bestemt måte på grunn av en spesifikk bakgrunn og

omstendighet, og at vi kan sette i gang endringer og gjøre ting annerledes i tiden framover.

Imidlertid er det en naturlig begrensning i hva psykologi kan gjøre for å hjelpe. Våre livserfaringer er mange og varierte. Når vi går inn i detaljene av våre liv, finner vi ut at det er ingen ende på omfanget av traumatiske hendelser og hvordan de har påvirket oss. Dessuten kan noen av oss få en tilbøyelighet til å skulle legge skylden på andre – ofte på foreldrene sine. Så selv om psykologi kan gi et verdifullt pusterom, resulterer det ikke i fullstendig løsning på vår misnøye og lidelse.

Løsningene som tilgjengeliggjøres i psykologi holder intakt modellen av å se på oss selv som et begrenset individ. Så lenge vi ikke stiller spørsmål til denne grunnleggende forutsetningen, er det veldig vanskelig å unngå fremtidsutsiktene som skaper mistillit til livet, og følelsen av å bli forfulgt og bedratt.

Ved siden av moderne psykologi, viser de store episke verkene av Mahabharata og Ramayana mange dimensjoner av menneskesinnet og viser oss hvordan vår atferd og verdier er styrt av vår fortid. Gjennom eksempler av helter, som Rama og Krishna, kan vi lære å respondere på livets utfordringer mer objektivt.

Gita snakker også nøye om følelsesmessig modenhet og oppmuntrer oss til å se på våre følelser istedenfor å benekte, ignorere eller å omgå dem. Imidlertid er hovedforskjellen mellom disse to at psykologi fungerer inni antakelsene av strukturen om at vi er individer, adskilt fra verden og det blir sett på som virkelighet. Gita utvider omfanget av granskingen i grunnleggende spørsmål som naturen av individet, universet og dets årsak. Dessuten, for å korrigere spesifikke forvrengte holdninger og atferd som vi har, får Gita oss ikke bare til å gjenkjenne tilstedeværelsen av en psykologisk orden, men den viser oss det enorme omfanget av ordenen som er vist til oss gjennom tilstedeværelsen av lover som styrer etikk, handlingsresultater og ønsker.

Forståelsen av den multidimensjonale naturen av ordenen som påvirker våre liv direkte er til stor hjelp i å korrigere vår visjon av verden og vår plass i den. Det betyr at innenfor dens eksponering av selvutvikling, utvider Gita omfanget av granskingen og utforsker mange dimensjoner inkludert de forskjellige ordenene, som styrer våre liv. Dette er essensielt, fordi i hvilket omfang vi setter våre liv i de riktige perspektivene dikterer omfanget av i hvilken grad vi er i stand til å fungere på en objektiv måte og kommer nærmere å oppnå visjonen.

**Du kan lese om emnet håndtering av ønsker i artikkel i medium - [Klok håndtering av ønsker Medium](#)**

**Og i bloggen – Alternativmesse og emnet håndtering av ønsker - [Alternativmesse og emnet håndtering av ønsker \(bevissthetsvitenskap.com\)](#)**

**Håndtering av ønsker. [Lydfil](#)**

**Forskjellige typer ønsker. [Lydfil](#)**

**Nøkkelen til å nøytralisere bindende ønsker og forvandle dem til ikke-bindende ønsker. [Lydfil](#)**

**Lengselen går bort med tid og anstrengelse + Mestring av ønsker for den vise personen. [Lydfil](#)**

**Ett ønske bak alle våre ønsker. [Lydfil](#)**

Emnet tilpasningsdyktighet, fleksibel person, å romme andre og vise medfølelse kan du også lytte til mer her:

**Å være vennlig mot alle og å bli en tilpasningsdyktig, imøtekommende og fleksibel person. [Lydfil](#)**

**Å vise medfølelse mot andre [Lydfil](#)**

**Holdningen av ksanti - tilpasning, å romme andre og aksept + tilpasning, forståelse, medfølelse og objektivitet. [Lydfil](#)**

**Å ta seg av hindringer i den personlige vekstprosessen**

lydfil - [Buzzsprout](#)

Det er ofte vanskelig for oss å reorientere vår personlighet og endre måten vi tenker og handler på i verden. Til tider prøver vi bevisst eller ubevisst å opprettholde vår tenkemåte, som er basert på vårt eget begrensede verdenssyn. Til tider kan vi realisere at vårt perspektiv er begrenset, likevel er det vanskelig å komme ut av vår komfortsone og gjøre ting annerledes. Det kan være mange grunner til at vi holder fast ved våre tidligere verdier og unngår muligheten til vekst. Dessverre er disse trekkene ikke bare vanlig blant normale individer, men er også utbredt blant spirituelle mennesker. Vi vil først diskutere i detalj dynamikken rundt hvordan vi avslår å endre våre måter og så utdype hvordan vi kan overvinne denne tendensen.

### *Fornektelse*

Dette er en av de mest vanlige problemer blant mennesker. De fleste har opplevd noen spesifikke barndomshendelser som har satt veldig dype spor i oss og som i vesentlig grad styrer hvordan vi føler og handler som voksne. Ofte er vi helt eller delvis ubevisste om dette. Vi tilskriver problemene til nåtiden når faktumet er at de tilhører vår uoppklarte fortid. De fleste av oss, når vi støter på personlige traumer, blir overveldet av det og mislykkes med å gjøre en dypere refleksjon og å undersøke situasjonens virkelige årsak. Da fortsetter vi å handle ut fra en ubevisst emosjonell respons, noe som begrenser vår egen vekst og evolusjon.

*Å søke spirituelle løsninger på følelsesmessige problemer*

lydfil - [Buzzsprout](#)

Mennesker kommer ofte til spiritualitet for å løse sine følelsesmessige problemer. Det er ikke noe galt i det så lenge spiritualitet gjør en i stand til å identifisere de dypere årsakene for ens lidelse og leverer mer fundamentale løsninger til problemet. Slik var det med Arjuna. Han var rystet over utsiktene over å føre krig mot sine egne søskenbarn og sin egen bestefar. For å håndtere dette problemet mer effektivt kom han til konklusjonen at han ønsket selvkunnskap og ba Krishna om å undervise han.

Problemet oppstår når vi søker en form for spirituell løsning, som et forsøk på å hoppe over det viktige steget av følelsesmessig vekst. Å utvikle seg spirituelt krever mye oppriktighet, ærlighet og integritet når det handler om ens følelsesmessig liv. Vi skal undersøke noen

scenarier for å se forskjellige måter vi forsøker å hoppe over følelsesmessig vekst på.

For det første er det vanlig å se mennesker være tiltrukket til aktiviteter som aurarensing, å fylle positiv energi i seg selv gjennom forskjellige teknikker, eller forsøk på å øke kundalini-kraften. De tror at slike aktiviteter vil gjøre dem rene og løse deres problemer relatert til bekymring, sinne og så videre og at det skal gjøre dem opplyste. Selv om energibaserte healingteknikker kan ha fysiske og mentale gevinster, vil de bli mest effektive bare hvis de gjøres parallelt med søken etter kunnskap og anstrengelser mot modenhet og at man ikke hopper over følelsesmessig vekst. Energibaserte teknikker alene er ikke tilstrekkelig, av flere grunner. Hvis vi tror at slike energibaserte teknikker vil løse all vår lidelse, vil vi ikke forsøke å undersøke årsakene bak våre feilaktige oppfatninger og gjøre et bevisst forsøk på å overvinne dem. Å bearbeide følelser må inkludere å forstå at den uforløste fortiden er årsaken som skaper vårt følelsesmessige liv i dag. Deretter må vi jobbe bevisst med hvert av problemene og frigjøre oss selv fra lidelsene båret fra fortiden. For det andre mangler energibaserte teknikker vanligvis en gransking i naturen av Jegets virkelighet.

Disse tendensene til å hoppe over følelsesmessig vekst er også ganske vanlig blant mennesker som kommer til Gitas undervisning. Det kommer til overflaten på forskjellige måter. Når Gita snakker om tilstedeværelsen av orden blir det feiltolket til å bety at uansett hva slags følelsesmessige vanskeligheter vi møter, så skyldes det tidligere karma. Derfor tar ikke mennesker som følger Gitas undervisning initiativet til å gjøre endringer i sitt følelsesmessige liv. Dessuten begynner de kanskje å ignorere sine psykologiske problemer ved å tro etter å ha forpliktet seg til Gitastudiet, så vil Krishna løse alle deres problemer. Denne forventningen gjør at de helt sikkert hopper over de nødvendige bestrebelsene mot følelsesmessig vekst.

En del søkende vrir seg unna det faktumet at på det relative, psykologiske planet så eksisterer sinnet i verden og vi må forholde oss også til dette. De tenker at de ikke trenger å bekymre seg om verden (mithya) siden den absolutte virkeligheten av Jeget er grenseløs. Vi forsøker å unngå å konfrontere våre følelser med ærlighet. Det vi trenger å forstå er at spirituelles søken i sin sanne form gir oss en mulighet til å håndtere denne bagasjen som vi bærer på og til slutt frigjøre oss selv fra vår hjelpeløshet, lidelse, melankoli og så videre. Vi har ikke noe valg, vi må konfrontere vår skyggeside på ett eller annet tidspunkt i livet vårt. Det er en viktig prosess og uten den er det ikke mulig å oppnå frihet fra psykologiske byrder som vi alle lever med. Ens egen søken etter det spirituelle leder til oppdagelsen av sannheten og nødvendigheten av følelsesmessig modenhet er udiskutabel. Hvis vi forsøker å hoppe over dette steget, blir vi tilsynelatende en spirituell person men er samtidig fortsatt underordnet til sinne, manglende aksept av mennesker og å være intolerant overfor verden.

### *Spirituelle læreres skyggeside*

lydfil - [Buzzsprout](#)

Hvis vi velger å ikke adressere våre følelser, er det ikke bare skadelig for vår egen utvikling, men har også konsekvenser for andre. Dette er fordi uadresserte følelser vil fortsette å manifestere seg i våre handlinger i en eller annen form og påvirke mennesker som vi samhandler med. Dette er særlig farlig når en person er en spirituell lærer.

Det mest omtalte eksempelet er at spirituelle lærere inngår romantiske/seksuelle forhold med

sine disipler. Siden læreren i mange tilfeller har gitt et løfte om avstå fra dette, kan det skape utallige problemer med tanke på troverdighet når slike hendelser kommer fram i lyset. Dessuten øker manglende formelle bånd også muligheten for at personen inngår i mangfoldige forhold på en hemmelig måte. Det er skadelidende for mange uskyldige mennesker.

Det neste eksempelet er like farlig, selv om det er mer subtilt. Tradisjonelt sett tok ikke lærerne seg betalt fra sine disipler, fordi undervisningen ble sett på som uvurderlig. Og i slutten av studiet ville disiplene gi lærerne noe donasjon (guru daksina) eller penger i henhold til sin kapasitet. Hovedsakelig for å vise deres takknemlighet til læreren. Noen lærere har gått langt vekk fra denne edle ideen om student-lærer forhold i dag. Utnyttelsen tar mange former. Lærere krever på en subtil måte at studentene deler sine økonomiske ressurser med dem, eller at de tjener dem på forskjellige måter.

Det å ikke ta ansvar for sitt følelsesmessige liv vil altså ha mange negative konsekvenser, enten man er student eller lærer.

### *De forskjellige blokkeringer vi skaper for å forbli i vår komfortsone*

Når de psykologiske problemene forblir uadresserte, bærer personen forvrengninger i sin forståelse, som negativt påvirker håndteringen av deres daglige livssituasjoner. Når personen ikke er i stand til objektivt å vurdere og respondere på daglige hendelser, vil det å fatte høyst subtile sannheter om en selv og universet være lite tilgjengelig. I stedet for å anerkjenne disse forvrengningene og jobbe med dem så skaper det en splittelse i oss. Vi skaper denne splittelsen på forskjellige utspekulerte måter for å gjøre oss i stand til å holde på våre feilaktige oppfatninger og uklarheter samtidig som vi tror vi utvikler oss. Vi vil undersøke noen vanlige blokkeringer, som holder oss i komfortsonen der vi kan være selvtilfredse med den illusoriske fremgangen.

### *Jeg forstår at Jeg er grenseløs*

lydfil - [Buzzsprout](#)

Når noen forstår at de ikke er kroppen, sinnet og så videre så ønsker de ikke å forsøke å oppnå klarhet i visjonen eller jobbe med modenhet. Når konfliktårsaken er gitt på det empiriske nivået bør det bli adressert på det nivået. Vi kan ikke skifte nivå og si «Jeg er grenseløs og derfor bør jeg ikke krige.» Hvis vi undersøker Gita så underviste Krishna Arjuna i det faktum at selvet er grenseløst, men det kunne ikke bli brukt til å rettferdiggjøre å ikke engasjere seg i krigen. Arjuna var undervist til å vurdere enhver gitt situasjon ved å bruke forskjellige sett kriterier. Når det kommer til forståelsen av den ultimate virkeligheten, har vi ikke råd til å lure oss selv ved å omvende vår manglende forståelse av virkeligheten til visjonens klarhet og basere våre avgjørelser på forvrengninger av den forståelsen. Denne type forvrengning kan ikke ta oss nær den ultimate sannheten. Den kan bare forsterke vår indre splittelse.

### *En spirituell person tar avstand fra den materielle verden*

Det er en populær tro om at hvis vi er spirituelle så må vi ta avstand fra den materielle verden. Imidlertid er det ifølge Upanishadene og Gita ikke to forskjellige verdener, én materiell og



den andre spirituell. Gitas visjon er at alt som er her, er årsaken (Det Totale Sinnet). Universets skaper er også manifestert i forskjellige navn og former i og gjennom skaperverket.

Midt i alt dette livets drama, med et utvidende univers, kollapsende stjerner, jordas rotasjon, menneskelidelse, vold og kjærlighetshistorier kan vi granske i virkeligheten hvor vi ikke finner noe annet enn tilstedeværelsen av et enormt nettverk av intelligens. Hvis vi virkelig begynner å anerkjenne dette, vil vi ikke ta avstand fra noe eller forkaste noe som tilhører den materielle verden.

Ifølge de vediske skriftenes visjon finnes det ikke noe som heter det spirituelle kontra den materielle verdenen. Mennesker har bygget en del templer for å tilbe gudinnen Lakshmi, som har med materiell overflod å gjøre. Mennesker ber om penger, mat, hjem, barn og så videre. Vi kan bruke rikdom og penger til utdanning for våre barn, kjøpe passende boliger og bøker, gi til veldedighet eller kaste bort penger på spill. Hvordan vi bruker penger avhenger av vår modenhet. Vi kan ikke avvise penger ved å si at det tilhører den materielle verdenen og derfor forkaste det som ugunstig.

I Gitas visjon kan vi vokse til å bli en person som ikke ser noe annet enn en intelligent orden (Det Totale Sinnet) her. Spiritualitet er ikke ment for de som ikke kan håndtere verden og flykte fra den og tenke at den materielle verden er full av smerte og la meg ty til den spirituelle verden for å oppnå fred. Hvis vi følger denne troen, kan vi potensielt begynne å utvikle et spirituel ego, slik at vi kan se ned på alle tapte sjeler som er fanget i den materielle verdenen.

*Min forpliktelse er bare til å ha kjennskap til virkeligheten, Jeg ønsker ikke å gjøre hverdagslige ting*

Den neste splittelsen vi skaper er å fortelle oss selv at min forpliktelse er bare å ha kjennskap til virkeligheten, jeg ønsker ikke å gjøre hverdagslige ting. Å flykte fra vårt ansvar er en tendens i hver og en av oss som har begynt å søke det spirituelle, fordi ansvar kan virke overveldende og det krever mye av oss.

Et forsøk på å unngå å utføre ens oppgaver eller plikter kan begynne å manifestere seg allerede når man begynner å studere skriftene. Når studenter unngår å følge deres plikter, nekter de seg selv muligheten til å observere deres respons i forskjellige situasjoner i livet, finjustere deres atferd og oppnå objektivitet.

**Måter å takle våre samlede følelsesmessige byrde på**  
lydfil - [Buzzsprout](#)

Den uforløste fortiden styrer hva vi tenker, hvordan vi handler og også hvordan vi responderer på situasjoner. Det er sett på som dydig å ikke tenke på fortiden og være i nuet. Selv om det er dyder i å fokusere på nåtiden, kan vi ikke fullstendig glemme fortiden siden vi alle er gitt et minne. Vi vil altså nødvendigvis huske fortiden og det er en veldig viktig funksjon som gjør oss i stand til å leve våre liv på en meningsfull måte. Forestill deg en hjerne som ikke har erindring om fortiden. Vi ville ikke huske hvem vi er, hvem som er våre foreldre, slektninger

og venner. Vi kunne heller ikke gå på skole og lære noe fordi vi ville glemme det. Hvis minne er viktig, er det viktig å bruke det konstruktivt istedenfor å gjøre fåfenge forsøk på å fjerne det.

Her skal vi undersøke måter å takle våre samlede følelsesmessige byrder på.

### Bearbeide fortidens følelser

Hvordan skal vi komme oss ut av den onde sirkelen av å operere fra inntrykk skapt av fortidens traumatiske erfaringer, slik at vi kan utvikle oss selv? Hva er nøklene til å takle vårt ubevisste, som er så enormt at vi kanskje ikke er klar over alt som styrer vår atferd? Hvordan kan vi fortsette med reisen av selvutvikling uten å bli paralyisert av den enorme oppgaven framover?

Den gode nyheten er at vi ikke trenger å bekymre oss for alt som er gjemt i vårt ubevisste. Vi trenger ikke å kjenne alle detaljer om forskjellige inntrykk som er lagret i underbevisstheden. Alt vi trenger å gjøre er å håndtere hvert problem når det kommer til uttrykk i vårt liv. Tegnet på at det ubevisste i en gitt situasjon styrer vår adferd, er når noen hendelser produserer stort ubehag i oss og vår respons er mye sterkere og mer følelsesladd enn den ytre hendelsen tilsier. Som voksen er vi i utgangspunktet gitt kapasiteten til å stort sett takle hver situasjon vi opplever. Likevel har vi alle noen type situasjoner der vi veldig lett går inn i ubalanse. De skaper dype følelser av sjalusi, sinne, tristhet og så videre i oss. Kraften i slike følelser er så sterk at de ikke varer et kort øyeblikk, som alle andre tanker. De opptar sinnet og resulterer i vedvarende følelser av eksempelvis melankoli eller depresjon. Vi tror at nåtidige hendelser i livet vårt produserer disse reaksjonene i oss. Imidlertid er sannheten den at de ytre situasjonene bare er utløsere av våre underliggende følelser. De ytre situasjonene byr på muligheter for alle våre gjemte inntrykk til å komme opp på overflaten.

Det at den nåværende situasjonen gir underliggende følelser fra fortiden en mulighet å komme til overflaten er en viktig mekanisme, fordi uten disse situasjonene ville vi ikke ha tilgang til hva som er lagret i underbevisstheden vår. Det betyr at de nåværende hendelser i vårt liv gir oss en mulighet til å være klar over og til slutt takle følelser, som ellers er gjemt bort i vår underbevissthet. Dessverre bruker vi alt for sjeldent denne smarte mekanismen som en mulighet til å frigjøre oss selv fra fortidens begrensende vaner og inntrykk.

Så hvordan kan vi takle vår bagasje fra fortiden? Det første steget er å anerkjenne tilstedeværelsen av de intense ubehagelige følelsene som kommer til overflaten. Det er ikke nok å bare være klar over dem, vi må være med dem og se på den underliggende årsaken. Når vi har identifisert årsaken, hva er neste steget? Ifølge Vedantaundervisningen er det ikke nok å legge skylden våre problemer slik som sinne f.eks. på våre foreldre. Undervisningen snakker om å helbrede seg selv fullstendig fra enhver lidelse ved å bringe vår oppmerksomhet til tilstedeværelsen av ordenen. Meditasjon kan hjelpe oss ytterligere ved å løsrive oss fra lagret følelsesmessig press skapt av fortidens traumer på et dypere nivå og frigjøre oss fra deres grep. Når vi begynner denne prosessen av å ikke unngå (hoppe over) følelser, eller gi merkelapp på dem som uønskede, vil vi oppdage at de mister grepet over oss.

Når et problem er håndtert dukker et annet opp, fordi i tingenes ordning har tiden kommet for at det skal bli ordnet. Ved å takle hvert følelsesmessige problem når det kommer til overflaten, kaster vi oss ut i reisen av personlig vekst og på veien lærer vi mange ting om oss

selv, som vi kanskje ikke hadde kjennskap til. Livets omstendigheter er utformet på en slik måte at det ubevisste materialet gradvis utfolder seg i vårt liv gjennom skiftende ytre situasjoner. Når vi beveger oss videre, lærer vi å ta ledetrådene fra situasjonene og gjøre den nødvendige transformasjonen i oss selv. På denne måten er vi ikke overveldet av det enorme arbeidet som er krevd. Når det gjelder vår holdning, istedenfor å tenke at det å oppnå mestring over våre følelser er en skremmende jobb, vil vi begynne å se på hele livet vårt som en stor mulighet til å frigjøre oss selv fra alle unødvendige belastninger vi har båret på og tar fatt på dette med stor entusiasme.

Å bygge bro over avstanden mellom vår forståelse og følelser  
lydfil - [Buzzsprout](#)

En av de vanligste problemene erfart av spirituelle søkere er en uoverensstemmelse mellom hva de forstår og hvordan de føler og handler. For at vi skal takle denne indre splittelsen effektivt, analyserer Gita sinnets veier basert på dets funksjoner. En forskjell er skapt mellom sinnet (manas) – bolig for våre følelser – og intellektet (buddhi) karakterisert av vår kognitive kapasitet som gjør oss i stand til å fange opp nye ideer og konsepter i alle kunnskapsdisipliner og å forstå dem nøyaktig.

Denne forskjellen er veldig viktig, fordi det gjør oss klar over faktumet at på den ene siden kan vårt intellekt ha mye forståelse av Det Totale Sinnet, som altgjennomtrengelige lover i skapelsen. På sinnets nivå fortsetter vi likevel å bli styrt av følelsesmessige byrder og forblir uberørt av det som er forstått kognitivt. Dette utgjør basisen for den vedvarende avstanden mellom vår forståelse og vår atferd.

Det er flere årsaker til dette problemet. Selv om eksponeringen for Gitas undervisning hjelper oss å oppnå en helt ny verdensvisjon, kan det komme i konflikt med verdier båret av oss selv så vel som våre foreldre, venner, samfunn og så videre. For eksempel ønsker de fleste foreldre at deres barn skal bli en suksessrik person. De vanligste mål på suksess i samfunnet er pengene vi tjener, posisjonene vi innehar og tingene vi eier. Jakten på selvkunnskap eller å oppnå følelsesmessig modenhet finnes vanligvis ikke i menneskers sinn som noe som skal oppnås. Dette kan absolutt forårsake konflikt inni oss på grunn av vårt eget behov for anerkjennelse fra foreldrene. Det er ikke lett å stå opp mot foreldre som skammer seg eller ikke synes noe om at en følger Vedanta og ikke er mer drevet til å øke sin inntekt gjennom å få mer lukrative jobber.

I tillegg til forsøk på å være i samsvar med sosiale normer er vi også underlagt vårt indre følelsesmessige press, som hindrer oss i å leve basert på denne nye forståelsen. Hvordan omfanget av våre følelsesmessige liv er integrert med vår intellektuelle forståelse kan variere betraktelig.

Ikke alle spirituelle personer som viser upassende atferd kan bli kalt for uoppriktige fordi det er avstand mellom forståelse og fullstendig assimilering av en gitt ting på det følelsesmessige nivået. Derfor er det store bildet om menneskers suksess mye mer nyansert. Distinksjonen som Gita gjør mellom sinnet, hvor følelser skjer og intellektet (kapasiteten til å tenke) hjelper oss til å gjøre rede for denne avstanden uten å være fordømmende mot andre.

Spørsmålet som gjenstår er hvordan man skal utlikne denne forskjellen. Reisen til personlig vekst begynner når vi konstant går inn for å utruste vårt intellekt med den riktige forståelsen. Det er umulig å takle alle følelsesmessige problemer effektivt uten først å bringe med seg passende forståelse om hvor følelsen kommer fra. Intellektet med dens forståelse hjelper oss til å se på alle våre følelser på en objektiv måte og bearbeide dem.

Når den kognitive forståelsen skjer, garanterer den ikke passende oppførsel. Vi oppdager ofte at når den kognitive siden er på vakt, er personen i stand til å holde følelsene under kontroll. Imidlertid kan noen hendelser berøre oss dypere og det overvelder vår kognitive side slik at følelsene kommer i førersetet.

Ironisk sett er det slik at jo mer vi forstår Gitas visjon, jo mer slapper vi av som et individ. Avslapningen i seg selv danner grobunn for at våre dypt skjulte følelser kommer på overflaten og får uttrykke seg. Det er faktisk en organisering av Det Totale sinnet at jo mer vi er i stand til å takle våre følelser, jo flere muligheter får vi til å bearbeide dem i frigjøringsprosessen. Noen ganger dukker de skjulte følelsene opp med enda mer styrke, på grunn av avslapningen som er brakt av forståelsen. For å takle denne utfordringen må en ha lært å adressere følelsene tålmodig uten å være fordømmende mot seg selv.

Vi mennesker har alle ulike bakgrunn og bagasje med oss i livet og noen har problemer med å akseptere at alle tragediene og de tunge erfaringene man har gått igjennom i livet var en del av en ufeilbarlig orden. Sinnet kan bli sterkt plaget og protestere mot denne forståelsen av en ufeilbarlig orden. Det tar tid å finjustere både sinnet (følelsene) og intellektet til å fullbyrde ens følelsesmessige vekst. Til tiden er inne når det er ikke lenger er noen uoverensstemmelse mellom hva man forstår og hvordan man handler, må en jobbe med sitt indre arbeide. Følelsesmessig vekst betyr at vi ikke bare forstår ting på en passende måte, men sørger for at tidligere mønstre ikke kommer i veien for å ha sunne holdninger og oppførsel.

### Viktigheten av repetisjon

lydfil - [Buzzsprout](#)

Arbeidet med å frigjøre seg selv fra tidligere bagasje er ikke lett og gjennom Gitas undervisning spør Arjuna Krishna: «Hva er den største kraften som får herredømmet over sinnet i den retningen man ikke ønsker å gå?»

Krishna svarer Arjuna ved å bekrefte at sinnet er vanskelig å mestre. Det betyr at Krishna anerkjenner at frigjøringsprosessen fra følelsesmessig bagasje tar tid og anstrengelse. Etter å ha erklært denne vanskelige situasjonen som viktig, forteller Krishna Arjuna at det er bare en måte å oppnå suksess på, og det er gjennom repetisjonsprosessen.

Til tider, selv etter at vi har fått kjennskap til grunnene for våre dysfunksjonelle reaksjoner, kan de likevel ha mye makt og fortsatt i vesentlig grad styre sinnet. Vi trenger ikke å miste motet av den grunn. Vi minner oss selv på at prosessen tar tid og krever tålmodighet. Vi lar følelsene passere og gjør så godt vi kan i å handle ut fra vår forståelse. Det er viktig å ha i tankene at selv om vi til tider oppdager at følelsene våre ender opp med å diktere våre handlinger, viser vi medfølelse mot oss selv i stedet for å bli sittende fast i skyldfølelse eller selvbekreftelse. Selvkritikk er et stort hinder for personlig vekst. Det som kreves er

årvåkenhet så vel som medfølelse mot oss selv i prosessen av følelsesmessig transformasjon.

Å prate om byrder fra fortidens bagasje, chante mantraer og ha egne personlige bønner kan være til stor hjelp i repetisjonsprosessen. Ikke alle problemer vi møter i nåtiden trenger å være sporet tilbake til barndommen. Noen problemer tilhører nåtiden. Selv i forbindelse med det å takle utfordringer i nåtiden på en effektiv måte kan rådet fra Krishna om repetisjon være virkningsfullt for å unngå overreaksjon og at ting blir blåst opp.

For å ordne disse usunne følelsene må vi jobbe tålmodig på hver av disse følelsene slik som skuffelser eller skyld helt til vi er i stand til å overvinne presset de skaper i oss. Når et gitt uttrykk for en følelse er mestret, kan nye uttrykk dukke opp og vi må følge den samme prosessen hver gang disse situasjonstyper dukker opp. Vi må gjøre opp regnskapet med hele vårt følelsesmessige liv ved å gjentatte ganger tenke på tilstedeværelsen av ordenen.

Det er ikke våre ytre aktiviteter, penger, makt, familie, forhold og så videre, som definerer vår lykke, men heller vårt indre liv som dikterer hvor oppfylte vi er. Dessuten kan det virke som at vår frykt, sinne, hjelpeløshet og sorg er adskilte følelser forårsaket av forskjellige hendelser i vårt liv, selv om de faktisk er del av den samme underliggende dynamikken. Det kreves betydelig tid, skarpsindighet og ærlighet for å håndtere dette indre båndet som vi alle er underlagt.

Repetisjoner er en kontinuerlig prosess. Ingen kan gjøre krav på at nå er man fullstendig fri fra følelsesmessige lidelser. Akkurat som den ytre verden er forbundet, er vårt følelsesmessige liv mangfoldig og følelser er forbundet. Derfor har ingen alle detaljene om tidligere erfaringer som er lagret i vår underbevissthet. Tilsvarende gjelder hvis du aksepterer inkarnasjonsmodellen der alle tidligere karma har ført til formingen av vår tenkeevne. Nettverket av interaksjoner, som leder til vår nåtids mentale tilstand er for komplekst til at noen kan forstå det fullt ut. Derfor må vi etter en stund gi opp denne psykologiske modellen, fordi det å finne årsaken for en gitt følelse er et prosjekt som aldri tar helt slutt. Til slutt kan vi bare løse alle følelser i vår forståelse av Det Totale Sinnet. Vi kan erkjenne at uansett følelse, er den der av en spesifikk grunn og vi kan hjelpe oss selv eller be om hjelp for å håndtere den. Forståelsen av Det Totale Sinnet gir oss ansvaret til å gjøre det vi kan for å respondere på en mer passende måte for å unngå eventuelle fremtidige vanskelige situasjoner.

Det kan se ut til at praksisen av repetisjon er ekstremt anstrengende. Det er sant at man skal lære å bli årvåken, men det betyr ikke at man ikke også kan slappe av og nyte livet. En sann streben etter personlig vekst skal ikke resultere i at man blir rigid, mister spontaniteten, klarhet og glede. Vi kan gjøre reisen til noe vakkert ved å ikke dømme våre fremskritt mot personlig vekst som for små, men heller nyte selve prosessen og anerkjenne at vi beveger oss i riktig retning. Det er mye å være takknemlig for og det er en utrolig vakker skapelse vi er vitne til når vi går gjennom vår livsreise.

## **Gunaer og Verdier – Triguna Vibhava Yoga Dharma**

lydfil - [Buzzsprout](#)

De tre gunaene – energikvaliteter

Konseptet Gunaene, de tre energikvalitetene, som påvirker hele det skapte universet, stammer fra Samkhya-filosofi og er et nøkkelord i Vedanta. Disse tre kvalitetene former og har innvirkning på alle vesener, objekter og krefter i naturen, fra grove fysiske nivåer til mer subtile sinnsnivåer, følelser og intellekt.

Gunaene er til stede i alle ting, men eksisterer i forskjellige andeler: og det er disse andelene som avgjør det spesifikke objektets karakter og egenskaper. Det er til stor hjelp å ha en forståelse av disse kvalitetene og måten de farger vår livserfaring på til enhver tid.

De tre gunaene er sattva, rajas og tamas.

1. Sattva: Ordet sattva stammer fra sat, som betyr selvet, eller ren bevissthet. Sattva reflekterer harmoni, likeverdighet, åpenhet og fred. Når sattva er dominerende i sinnet, føler vi fred, glede, ro og er fri for begjær og frykt. Dette er sinnstilstanden som yogier og søkere av spirituell frigjøring lengter etter, fordi det setter oss i stand til å tenke og skjelne klart og uten hindring. Med et visst livsstils mål på plass som fundament, som å leve et fredelig, dydig liv og å spise et rent og enkelt kosthold, er det mulig å kultivere et sinn som primært er styrt av de sattviske egenskapene.

2. Rajas: Mens derimot sattva er ettertensksom i natur, er rajas en projiserende kraft. Det er en modus av lidenskap, handling, utadvendthet og agitasjon. Rajas er nødvendig for å skape handling og få ting til å skje. Den får begjær og tvang til å skje. Når rajas er dominerende i sinnet, er man kontinuerlig urolig, rastløs, preget av begjær og frykt, alltid en følelse av behov for å ha det travelt, og mulig tilbøyelighet til sinne og aggresjon. Aktivitetene som vi deltar i, miljøet vi er i, maten vi spiser og tankene vi tenker påvirker gunaene i våre kropp og sinn. En viss grad av rajas kan være sunt for å kultivere en balanse, men overdreven rajas er en kilde til stor lidelse.

3. Tamas: Livløs og tung, er tamas den mest kompakte av de tre energiene. Mens derimot sattva er reflekterende og rajas projiserende, har tamas en skjult, tilslørt kraft. Tamas trengs for å hvile og sove, og kan bli erfart i kroppen og sinnet som sløvhets, apati og latskap. Der et rajasisk sinn er aktivt og fullt av begjær, har et tamasisk sinn tendenser til å være lat, tregt og ignorant. Det kan være veldig vanskelig å tenke klart med et tamasisk sinn. Vi blir mer tilbøyelige til å late oss på sofaen ved å se på tv med et stykke pizza i den ene hånden og en øl i den andre.

Det er klart at om vi virkelig ønsker å oppnå våre mål i livet, hvorvidt de er verdslige eller spirituelle, så er sinnets kvalitet veldig viktig. Glede, sinnsro og klar tenkning er ikke mulig når sinnet er styrt av tamas og rajas. Derfor anbefales det sterkt at en kultiverer et sattvisk sinn.

Gunas (Gunaer) er et sanskrit-ord og har med kvaliteter eller energier å gjøre. Det er snakk om makrokosmisk (helheten – det totale – universet) og mikrokosmisk (mennesker).

De tre Guna-kjennetegn er her forklart i grove trekk:

Sattva: Klart sinn, er rolig og i stand til å ta passende/riktige avgjørelser.

Oppside: Forstår verden og forstår livet

Bakside: Arroganse, blir altfor komfortabel, tiltrekker seg mennesker med endel behov/begjær.

Mat: Salat, frukt, kokte grønnsaker, råmat, spesifikke proteiner.

Rajas: Urolig sinn, handler, handler og handler (behov for å gjøre noe hele tiden). Er opptatt av å oppnå ting i verden, eksempelvis

en partner, penger, hus, barn. Forretningsorientert sinn.

Oppside: Kreativitet og å skape noe.

Bakside: Stress, Utbrenthet, Ulykkelighet, Sjalousi, Overstimulans.

Mat: Sukker, Karbohydrater, Hurtig Mat.

Tamas: Sløvt og lat sinn. Strever med å få ting gjort, å stå opp om morgenen, mye motstand mot å ta tak i livet sitt. Er i stor grad motivert av frykt og unngåelse.

Oppside: Jording og er en viktig energi i forbindelse med søvn.

Bakside: Depresjon, Manglende modenhet, Manglende ansvarstagen, Kjedsommelighet, Klandring av andre.

Mat: Pizza, Fettbasert mat, Sauser, Karbohydrater, Ost, Kjøtt.

## **Gunaene, spiritualitet og personlig modningsprosess**

lydfil - [Buzzsprout](#)

Vi ønsker å bli en sattvisk person eller kultivere sattva i våre liv. Og å stimulere hovedsakelig til et sattvisk liv også når det er snakk om det spirituelle. En person som har hovedsakelig sattva-tendenser eller egenskaper er en som tar valg med edle intensjoner, en med hovedsakelig rajas-tendenser er for det meste styrt av sine egne personlige vinninger i handlingsvalg. En tamasisk person er preget av forsømmelse, latskap og slurv i ens valg. Det er viktig å se på dette for å forstå modningsprosessen en person er inne i. Dette er ikke ment for å plassere mennesker i rigide kategorier og dømme dem.

Gita påpeker at alle har sin unike gunaprofil og at vi er et resultat av valgene vi har gjort i fortiden på en rekke områder. Ifølge Gita har vi utviklet en primær guna og det vi ønsker å kultivere er sattva om vi ønsker frigjøring.

Vi kan se et eksempel på område som veldedighet: Hvis veldedighet er gitt av rett grunn til noen som fortjener det, med en intensjon om å hjelpe mottakeren uten andre skjulte motiver, vil personen bli sett på som sattvisk. Hvis en donasjon er gitt til en som fortjener det, men intensjonen er å oppnå berømmelse for det, er det rajasisk. Hvis donasjonen blir gitt til en person eller en organisasjon som egentlig ikke fortjener det og egentlig er gjort for å skade en person, kultur eller tradisjon, er personen tamasisk.

Det å ha kommunikasjon med høyere vesener gjør oss ikke nødvendigvis sattviske. Gita påpeker at hvorvidt vi er sattvisk (vis og dydig), rajasisk (ambisiøs og aggressiv) eller tamasisk (lat og sløv) avgjør hvem vi velger å be til. Det sies at tamasiske personer ber til ånder og spøkelser. Vi ser ofte i enkelte new age tradisjoner det å kontakte ånder og søke svar fra dem er sett på som spirituelle. I virkeligheten er det å kontakte ånder sett på som ganske tamasisk ifølge Gita. Mange ganger ønsker vi ut av kjærlighet for vår avdøde å etablere kontakt med dem og kommunisere med dem, men dette er igjen sett på som tamasisk. Den dypere oppgaven i slike situasjoner handler om å løsrive oss fra båndene til dem og vår tid med disse avdøde personene, slik at vi kan komme oss videre i livet.

Gita påpeker videre at rajasiske personer ber til høyere vesener. Disse vesenene er individer med høyere krefter, som bor i andre erfaringsvirkeligheter enn de vi selv erfarer. De er

vesener i skapelsen og de er kanskje mer kraftfulle, men de er fortsatt spesifikke vesener i skapelsen. På samme måte som en konge eller en statsminister relativt sett kan ha mer kraft enn oss og gi oss ting så er det det samme med disse høyere vesener, men de er ikke Det Totale Sinnet.

I motsetning til rajasiske og tamasiske personer, som ber til vesener som er inne i Det Totale Sinnets orden, ber sattviske personer til Det Totale Sinnet, som er den ultimate årsaken av universet som gjennomtrenger og styrer alt.

Kort oppsummert: Det som gjør oss til en sattvisk person er summen av de valg en gjør innenfor alle livsområder. Våre valg er sattviske i den grad de er bevisste og veiledet av de riktige kriteriene. Hvis vi ikke er sattviske, trenger vi å vokse til å være sattviske. Veksten som Gita snakker om er multidimensjonal og helhetlig. Handlingene vi velger på forskjellige områder i livet er en indikasjon på vår modenhet og vi kan ikke overse noen områder i livet vårt.

### **Fire tenkemåter:**

lydfil - [Buzzsprout](#)

1. Impulsiv ufrivillig tenking – styrt av følelser (rajas/ tamas)
2. Mekanisk automatisk tankegang – sløv og tung tankegang (rajas/ tamas)
3. Overveid eller beregnet tankegang – sattvisk - kvalifisert sinn – sparker ut eller fjerner dårlige ideer og Vedanta er et middel for å fjerne uvitenhet
4. Spontan, uanstrengt tenking – Det Totale Sinn styrer tankegangen, bakenfor gunaene (nirguna). Man følger lett, uten anstrengelse og har full tillit til dharmafeltet (universet) og til upersonlig skaper. Ingenting endrer på hvem man er (identitet) – uforanderlig, alltid tilstedeværende, fullstendig og ufødt bevissthet/selv

Kunnskapen om hvordan gunaene fungerer lindrer eksistensiell smerte og skyld. Den gir deg røntgensyn i deg selv og andre. Den viser at ingen egentlig gjør noe eller har gjort noe. Du kan stoppe å klandre eller skyld på andre for noe du har gjort eller som har skjedd deg, fordi gunaene forårsaker alt. Hvis mennesker kunne være annerledes, ville de ha vært det. De har ikke noe annet valg enn å følge sin natur og tro at de er den som handler (tamas). Når du vet at du dypest sett ikke er den som handler og ikke har full kontroll over resultatene, så kan du stoppe å tro på din personlige lidelseshistorie. Det betyr ikke at du ikke vil velge å foreta passende handlinger eller at du vil skade en del av skapelsen. Du vil naturlig foreta valg som skaper et fredfullt sinn (sattva) og ikke påfører unødig skade – ikke fordi du føler skyld eller er pliktoppfyllende, men fordi du vil ha et fredfullt sinn.

### **Noen verdier som bør bli kultivert**

1. Selvtillit, mot og frihet fra frykt
2. Selvmestring. Kontroll av kropp-sinn-intellekt-instrumentet gitt av Isvara til å navigere gjennom livet
3. Ydmykhet. Erkjenne Det Totale Sinnets bidrag
4. Renhet
5. Medfølelse. Følsomhet og åpenhet overfor andres følelser. Når du føler andres smerte så vil du ikke ønske å intensivere deres smerte.

### **Noen verdier som bør fjernes**



1. Sinne
2. Gjerrighet
3. Vrangforestilling og forvirring. Tro på at lykke avhenger av objekter.
4. Arroganse
5. Sjalousi
6. Uhensiktsmessig sammenligning

### **Noen midler for å fjerne negative verdier**

1. Skjelneevnen/Diskriminasjon (viveka). Sinnet bør studere fordelene og ulempene ved verdier, det vil hjelpe en med å få et mer modent og klart sinn.
2. Anvende Motsatt Tanke (pratipakshana bhavana). Eksempelvis, vær generøs når du oppdager at du er grådig.
3. Være med sannviske mennesker som deler din interesse for spiritualitet (satsanga).
4. Bønner. Be Det Totale Sinnet om hjelp om ikke noe annet fungerer.

### Hva kan vi lære av Indias hengivenhetskultur?

#### **Medium – artikkel [Hva kan vi lære av Indias hengivenhetskultur? Medium](#)**

«*Ingenting renser mer enn selvkunnskap*»

– Bhagavad Gita

I skrivende stund, den 28. April 2021, så har India det verste covid-19-utbruddet i verden og får hjelp fra flere nasjoner med ekstra nødvendig utstyr i helsevesenet. Jeg ber for India om en mest mulig skånsom prosess og er evig takknemlig for alle de gavene det landet har gitt meg innen emner som helse, livsstil og visdommen i Vedanta. Det er tøft å høre om de nasjonale problemene de har i dag med koronasituasjonen.

Nedenfor viser jeg ulik kunnskap jeg har samlet opp fra India, som er verdt å nevne. Jeg forklarer også hvorfor dette med at alt er guddommelig er så integrert i indisk kultur og visdom. **Hengivenhet eller Bhakti, som det heter på sanskrit, er også en viktig del av Vedantaundervisningen og ens følelsesmessige transformasjon.**

### **Hengivenhetskultur**

lydfil - [Buzzsprout](#)

Det er en del gjemte koder i den hengivenhetskulturen man ser i India. Når man virkelig dekode ned slik subtil kunnskap, og som også vedaene kommer fra gjennom hymner og poetiske mantrasanger i deres skrifter, da er det gjemt en del gaver av kunnskap, som fjerner uvitenheten og hindringer som dekker over hva og hvem vi egentlig er.

Det er naturlig nok både positive og negative sider ved alle kulturer på ulike måter, men det er flere grunner til at mennesker fra Vesten tiltrekkes Indias kultur. Nettopp på grunn av disse gjemte kodene i kulturen (gjemt i symboler i språk, bygninger, skikkelser/statuer m.m.), til nytte for de som følger det naturlig.

Hengivenhetskodene som blir vist i Indisk kultur hjelper oss til blant annet å elske alt og alle uansett form eller formløshet. Det er oss, dette også, enten vi liker det eller ikke.

Å akseptere at verden er som den er, positivt og negativt, er tøft å erkjenne. Vi ønsker en perfekt verden hvor bare det gode regjerer og det samme med oss mennesker. Å se det perfekte i det uperfekte i verden (eller i oss som individer) og elske det vakre så vel som det stygge er vanskelig å gjøre.

En vis person (jnani) sier: «*Jeg erfarer selvet overalt.*» Som det sies i Bhagavad Gita (kap 6 vers 29): «*Han oppfatter alle vesener i selvet og selvet i alle vesener. Og hvordan sier han at han erfarer selvet eller ren kjærlighet overalt? Ved å forstå at enhver kjærlighet overalt og enhver lykksalighet overalt tilhører selvet. Med denne kunnskapen, hvor enn han ser, ser han selvet, eller eksistens-bevissthet-lykksalighet-kjærlighet overalt.*»

Bhagavad Gita kommer fra en kultur der alt er religiøst og guddommelig. Alt er Gud. Å spørre en inder om han tror på Gud er som å spørre en europeer om han tror på oksygen. En holdning av hengivelse, takknemlighet og verdsettelse overfor skapelsens grensesprengende storslåtthet er en sentral del av Vedanta. Kjærlighet til det guddommelige kan uttrykkes på mange måter. Vedantas form for bhakti eller hengivelse er kjærlighet til kunnskap. Sannhet er Gud.

Gita sier at i enhetsvisjonen ser man hellighet og det udelt hele i alt. Gud er i alt. Både som upersonlig skaper – intelligens og materiell årsak.

Ayurveda – kunnskap om balansert helse og livsstil – blogg [Ayurveda - Kunnskap om balansert helse og livsstil \(bevissthetsvitenskap.com\)](http://Ayurveda - Kunnskap om balansert helse og livsstil (bevissthetsvitenskap.com))  
lydfil - [Buzzsprout](#)

**Bhakti Yoga - Hengivenhets Yoga. [Lydfil](#)**

**Bhakti Yoga - Hengivenhet - En handling av kjærlighet for deg av deg, Selvet, [Lydfil](#)**

**Bhakti yoga og kjærlighet - Du kan ikke elske uten forståelse**

lydfil - [Buzzsprout](#)

Kjærlighet er ikke en følelse eller tanke. Tanker/ følelser er bare refleksjonen av kjærlighet, og de er egentlig ikke kjærlighet, slik som din refleksjon i speilet er deg, men ikke deg. Kjærlighet som din natur betyr at du er hel og fullstendig. Det involverer ikke en annen, siden alle andre er på samme måte sett på som kjærlighet, selv om det ikke er uttrykt som en følelse til andre. Objektet er elsket for ens egen skyld, og ikke for hvordan objektet får subjektet til å føle. Ekte kjærlighet ønsker ingenting og frykter ingenting. Det er selvtilfredsstillende. Begjær føles som kjærlighet, fordi når dens behov og betingelser er møtt, er sinnet beroliget og lykksalig. Når dens behov og begjær ikke er møtt, er det virkelig stormfull. Verdslig kjærlighet blir kalt for kama og dens natur er begjær. En verdslig elsker (kami) elsker et objekt med begjær og tilber ikke objektet. Han eller hun ønsker noe fra objektet, som produserer begrensede følelser forårsaket av atferden av kjærlighetsobjektet. Kama er et høyt vedlikeholdt av kjærlighet og tilsvarende en sans av eierskap. Å eie et objekt gjør at elskeren føler seg trygg. Karma blir kalt for kjærlighet, men det er egentlig dens motsetning av kjærlighet, fordi ekte kjærlighet er fri og subjekt-avhengig. Kama, begjær, er gjeldende av samsara.

I diskusjonen om kjærlighet er det alltid vanskelig å forstå likningen mellom bevissthet og kjærlighet. Dette er fordi bevissthet er fri for følelser, mens derimot kjærlighet ser ut til å være

en følelse ganske separat fra bevissthet. Men det er egentlig ingen forskjell, fordi virkelighet er ikke-dualistisk, og følelser er aldri atskilt fra bevissthet: de dukker opp ut av bevissthet og er laget av bevissthet, slik som edderkoppens vev er laget av edderkoppens. Ikke-dualistisk kjærlighet, parabhakti, kjærlighet er kjent til å være deg, din sanne natur, som betyr bevissthet. Det er å ha alt du kunne ønske deg og vite at det vil aldri forlate deg. Det er kjærlighet som elsker seg selv. Det er grenseløs tilfredsstillelse. Parama sukka er ordet brukt i vedatekstene. Selvets natur er parama prema svarupa. Parama betyr grenseløs; svarupa betyr natur; og prema er kjærligheten som gjør kjærlighet mulig. I dens tilstedeværende blir selv spirituell kjærlighet levende. Spirituell kjærlighet, uansett hvor ren, er dualistisk, en transaksjon mellom et subjekt og et objekt, en kjærlighetsfølelse, for eksempel. Når jeg vet at Jeg er bevissthet, Jeg er prema, grenseløs kjærlighet. Denne kjærlighet er kunnskap, fordi bevissthet er intelligent. Prema er bare kjent når handleren har blitt fullstendig fjernet av Selvkunnskap.

Følgende er et fint kjærlighetsløfte mellom et par: «Jeg tilbyr meg selv i kjærlighetens tjeneste, denne kjærligheten som ikke er min eller din eller vår, denne kjærligheten tilhører ingen og alle, som ikke kan bli jaktet på eller beholdes, bare gitt, som ikke har flere begynnelse 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 verken kan bli avvist eller ignorert. Å flyte med dens egen ustoppelige kurs, det er en styrke, så sterk og ren kraft. 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.»

### **Karma Yoga – en holdning av takknemlighet**

lydfil - [Buzzsprout](#)

Bhakti yoga er Karma yoga, en holdning av ren takknemlighet. 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 innflytelsen fra rajasiske (opprørt og urolig) og tamasiske (sløv og uvitende) ønsker, og omdanner et utadventt emosjonelt sinn til et fredfullt introspektiv sattvisk sinn. Det 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 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, forfengeligheit, løssluppet liv til Det Totale Sinnet. Du vil bidra med et rent liv som en vidunderlig gave, med et muntert og smilende fjes.

Du kan finne en fordel i hver ulempe, fordi livet er en fullkomment balansert dualitet. Det halvtomme 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 vårt virkelige potensial 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 uønskede resultater i framtiden. På den måten setter jeg opp en sunn kommunikasjon med mitt miljø. Karma Yoga er ikke bare passende holdning, men også passende handling.

## **Karma Yoga er også hengivenhets-yoga (Bhakti Yoga)**

Karma yoga er rett og slett kjærighet til deg selv i form av kjærighet til skapelsen. Kjærigheten du har til livet er ikke noe du selv har skapt, det er ikke din kjærighet. Det er bevissthetens, som er kjærighet og hengivenhet i deg og gjennom deg, som deg. Husk at karma yoga ikke handler om hva du gjør eller ikke gjør. Den vil aldri feile, fordi det er en holdning du har til handling, og ikke handlingen i seg selv. Karma Yoga betyr å fullstendig dedikere 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 våkner opp til den Kosmiske Ordens skjønnet. Det er krevende å foreta handling med den passende holdningen, som vil si å gjøre det som må gjøres, enten du liker det eller ikke. På denne måten vil sympatier og antipatier (det man liker og misliker), hvordan jeg føler om situasjonen, ikke spille inn. Våre bindinger til det vi liker og misliker får oss til å foreta oss handlinger som ikke er gunstige for sinnsro. Derav vil en karma yogi avstå fra å foreta seg handlinger som har dette utspringet, fordi det ikke er passende for dem.

Karma Yoga er å foreta handlinger i harmoni med den naturlige orden (dharmiske handlinger) og unngå handlinger som forstyrrer ordenen (adharmiske handlinger). 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 og 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 sløvt til å skjelne. Det er disponert for fornektelse av det vi ønsker å unngå. Rajas og tamas jobber alltid sammen. Når du finner projeksjon (rajas) vil du også finne fornektelse (tamas).

Andre viktige temaer fra Bhagavad Gitas Visjon – kapittel 7:

**Meditasjon er en viktig del av bestrebelsen mot personlig vekst. [Lydfil](#)**

**Å bringe ens oppmerksomhet til det grunnleggende forholdet mellom individet og det totale [Lydfil](#)**

**Å gjøre opp regnskapet for sin følelsemessige konto med Det Totale Sinnet. [Lydfil](#)**

Det neste trinnet i meditasjonen er å gå tilbake til tidligere hendelser, som har ledet til dype sår i oss, og frigjøre oss selv fra deres grep. Avstanden mellom hva vi forstår og hvordan vi oppfører oss kan bli forklart gjennom tilstedeværelsen av to forskjellige typer evner:

1. Følelser – *manas*
2. Intellekt eller kognitiv tenking – *buddhi*

Den manglende overenstemmelsen mellom disse to evnene resulterer i en handler-kjenner-splittelse. Tidligere meditasjonstrinn hjelper oss å oppnå noe dybde, som er ideelt for å reorientere oss selv.

Gjennom Japa er bestrebelsen at vi skal vie vår fulle oppmerksomhet til den tildelte chanten. De andre meditasjonstrinnene involverer det å dvele ved bestemte fakta til de blir assimilert. I japa er andre tanker enn mantraet sett på som en distraherende tanke og man forsøker å bringe sinnet tilbake til chanten. Samtidig er det åpenbart at følelser ikke kan bli avvist til alle tider. Vi trenger i de neste meditasjonstrinnene bevisst å bruke tid på våre indre verdier og trossystemer og prøve å endre på de som er dysfunksjonelle av natur.

Ordenen er slik at hvis vi er gitt en bestemt følelse, eksempelvis frykt, som ikke er skikkelig analysert eller gransket og vi prøver å avvise følelsen, vil den fortsatt manifestere seg i forskjellige former til den blir adressert. Hver følelse er forbigående og flytende, men kan ikke tas lett på, fordi de fortsetter å styre vårt vesen. Vi trenger å gi følelsen rom til å være, forstå følelsens årsak og overvinne dens grep ved å bearbeide det med en forståelse av ordenen. Med mindre denne prosessen er fullbyrdet, vil vi tendere til å distrahere oppmerksomheten vekk fra de virkelige utfordringene som leder til vekst og objektivitet.

En annen ting som er vanskelig å eliminere og som må bli jobbet med gjennom meditasjon er vår orientering om at Det Totale Sinnet er atskilt fra oss. Vi snakker om tilstedeværelsen av en altgjennomtrengelig orden, som har en iboende evne til å motta et innspill i form av vår handling og omdanne den til produksjon av resultater som vil komme en eller annen gang i fremtiden i henhold til bestemte lover. Jo mer vi assimilerer dette faktum, jo mer ser vi at alle aspekter av vårt liv, situasjoner som vi går igjennom, hindringer som kommer, vår kapasitet eller vår manglende evne til å takle dem, er en del av en omfattende skapelse, som vi igjen gir navnet Det Totale Sinnet. Det er da vår grunnleggende verdensvisjon endrer seg til en ny visjon om tilstedeværelsen av en omfattende orden, som vi i en høy grad er en del av. Meditasjon er ment å være en hverdagslig øvelse som leverer et gunstig miljø for repetisjon inntil tilstedeværelsen av ordenen er vel assimilert.

Vi blir lett et bytte for ytre omstendigheter om vi ikke gjør en indre granskning av det vi går igjennom i livet. Vårt selvbilde blir avgjort av disse ytre omstendighetene og vi lever med grunnleggende misnøye. Vår manglende evne til å motstå slike ytre press objektivt sett kommer fra vår grunnleggende misnøye med oss selv og verden. De ytre hendelsene fungerer som en utløser som bringer disse indre følelsene til overflaten. Hvis vi ikke anerkjenner disse situasjonene og endrer vår tenkemåte, vil ordenen skape en rekke ytre hendelser i livet som vil fortsette å gjenspeile de typer problemer vi opprettholder i vår psyke. Ved å ikke ta disse ledetrådene gitt oss på alvor, vil vi fortsette å la ytre hendelser forsterke vår misnøye med oss selv. Det kreves mye oppmerksomhet før vi er i stand til å frigi dypt inngrodde tankesystemer og begynne å samhandle med verden med bestemthet og soliditet i vår nye måte å se oss selv på.

I løpet av prosessen der vi i meditasjon ser på våre personlige trossystemer og selvdestruktive beskjeder, anerkjenner vi smerten vi har gått igjennom som har sine røtter i hendelser fra tidligere i livet. Vi velger å ikke å sitte fast i denne smerten.

Når vi mediterer hver dag, blir vår reorientering forsterket og bringer med seg store endringer i livet. Vi begynner å ta hensyn til ytre hendelser som et kommunikasjonsmiddel, som gir oss muligheter til å oppnå modenhet og bli en person som fortjener kunnskapen. Hele vår eksistensligning gjennomgår en transformasjon. Det er i denne verdsettelsen at vi virkelig begynner å nyte friheten sentrert på Jeg.

**Kontemplasjon. [Lydfil](#)**

[Bhagavad Gitas Visjon – kapittel 8 – Å være en vis person](#)

**Alle problemer relatert til menneskelig utvikling stammer dypest sett fra ens projeksjoner**

lydfil - [Buzzsprout](#)

Alle vanskelige problemer, som vår manglende evne til å takle våre begjær effektivt, velge

passende handlinger, takle handlingens resultater, relatere til mennesker, håndtere endringer og å frigjøre oss fra det som holder igjen fra fortidens problemer, har én enkel kilde – vår subjektivitet. Manglende objektivitet i det å tolke hendelser og vurdere passende handlinger, i kombinasjon med våre forvirringer, gjør livet vårt komplekst og tungt.

Hovedproblemet er at vi ikke kjenner vår sanne natur og ser på oss selv som begrensede individer. Når vi har denne feilaktige oppfattelsen som forutsetningen for alle våre interaksjoner i verdenen, kan vi ikke totalt fjerne opplevelsen av at jeg ikke er god nok, at jeg ikke har oppnådd nok og at jeg er mislykket. Disse grunnleggende konklusjonene øker videre antallet av følelsesmessige problemer, som fører til sorg, sinne, sjalusi og hat. Presset av disse følelsene kan være så sterkt at det forvrenger vår persepsjon i den grad at det leder til atferd og handlinger som er uetiske, egoistiske og kortsynte. Senere må vi møte konsekvensene av disse upassende handlingene.

Disse uvelkomne episodene forsterker vår følelse av skuffelse, som leder til videre sorg, hat og sjalusi. Syklusen fortsetter og hver forvrengning blir styrket med videre feilaktig atferd og respons, som gjør at vi forsterker vår subjektivitet.

Disse upassende holdningene og oppfatningene sprer seg videre til våre meninger om verden og mennesker generelt sett. Vi konkluderer med at verden er urettferdig, farlig eller kaotisk og at mennesker er ikke til å stole på, slemme og uetiske. Med et slikt grunnleggende trossystem blir livet selvfølgelig elendig og vi gjør desperate forsøk på å finne glimt av glede og å oppdage varig frihet.

Gita utfolder en helt annen visjon. Den stiller spørsmål ved konklusjonene om at jeg er begrenset, som former grunnlaget for vår følelse av utilstrekkelighet. Den viser oss gjennom en høyt utviklet analyse at Jeg faktisk er grenseløs bevissthet. Denne korrigeringen av den grunnleggende feilen er absolutt essensiell hvis vi skal korrigere våre misoppfattelser og villedete atferd. Faktum er at hele verden er utformet på en slik måte at vi er ledet til grenseløshet hvis vi analyserer våre liv og problemer på en passende måte. Så lenge den grunnleggende feilen ikke er identifisert og korrigert, kan vi ikke finne fullstendig tilfredsstillelse.

### **Å løse den konstante søkerens problem gjennom virkelighetens kunnskap** lydfil - [Buzzsprout](#)

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

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

Sinnet. Denne all-intelligensen er også avhengig av bevissthet, som betyr at «Jeg» er virkeligheten av alt.

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

### **Behovet for ledsagende oppmerksomhet til psykologisk vekst**

lydfil - [Buzzsprout](#)

Å korrigere denne grunnleggende visjonen om vår virkelige natur er ikke så enkelt. Hvis jeg ser et rep og på grunn av manglende lys forestiller Jeg meg at det er en slange, kan mine usanne konklusjoner bli fjernet av noen som gjenkjenner virkeligheten. Personen må bringe med seg fysisk lys, slik at konklusjonen om at det er en slange blir korrigert for alltid. Ved å kjenne virkeligheten vil våre frykter umiddelbart forsvinne. Å korrigere feilaktige oppfatninger av vår begrensning er mer komplekst enn vi aner. Det som gjør det så vanskelig er det komplekse vevet av subjektiviteter, som er sammenvevet i alle aspekter av mitt liv. Det er en lang prosess og det krever selvfølgelig en bevisst anstrengelse og forpliktelse.

De tidligere delene av dette kapittelet viser oss hvordan man kan oppnå modenheten som gjør at det å gjenkjenne vår grenseløshet blir en mulighet og ikke bare en uklar og fjern, urealiserbar ønskedrøm.

Vi vil diskutere hva som kreves for å bli en vis person, som har assimilert virkeligheten fullstendig. Beskrivelsen av en vis persons holdning og adferdstrekk, som beskrevet i Gita, vil forhåpentligvis gi deg som leser en oversikt og levere en meningsfull retning i forsøket på å vokse for å bli en vis person.

### **Ingen blanding av forskjellige virkelighetsordener for en vis person**

lydfil - [Buzzsprout](#)

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

Mesteparten av våre liv gjenkjenner vi ikke det absolutte (grenseløs bevissthet/selv) i det hele tatt. Når man begynner å studere Gita er det vanlig å sammenblande disse virkelighetsordenene. F.eks. ved å stille spørsmålet «hvorfør blir mennesker som hevder de har klarhet i denne kunnskapen syke?» Spørsmålet antyder at en vis person ikke vil lide noe

kroppslige eller mentale lidelser. Dette antyder en blanding mellom virkelighetsordenene. Den korrekte forståelsen er at kroppen har sin egen programmering og, som med andre kropper, vil en vis persons kropp gå igjennom sykdommer, aldring og smerter forbundet med en aldrende kropp. Det som gjør en person vis er å klart gjenkjenne at Jeg er uavhengig av kroppen. Den vise personen har fullstendig klarhet med referanse til hva som er subjektivt, empirisk og absolutt.

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

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

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

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

Vi kan konkludere med at en vis person utviser sunne holdninger og handler fra veldig høye etiske standarder i hverdagen. Det er fra dette perspektivet at Gita beskriver den vise personen ut fra vedkommendes atferdstrekk. Denne beskrivelsen av en vis person tjener også som en nyttig veiledning til de som er interesserte i å oppnå kunnskap og å forberede seg selv tilstrekkelig til det.

**Beskrivelse av en vis person - del 1. [Lydfil](#)**

**Beskrivelse av en vis person - del 2. [Lydfil](#)**

**Avsluttende kommentarer - Å være en vis person. [Lydfil](#)**

Utdrag fra boka Bevissthetsvitenskap

VERDEN ER PERFEKT SOM DEN ER

lydfil - [Buzzsprout](#)

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. Til slutt 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 uvitenhet 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.»

### **Healing og Intensjoner**

lydfil - [Buzzsprout](#)

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 adharna 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 handlere.

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.

### **Pratibasika: Subjektiv erfaring, tolkning og magisk tenkning**

lydfil - [Buzzsprout](#)

Det er flere sanskrit uttrykk og ord som jeg får kjennskap til i Vedantakunnskapen. Og en av dem jeg har reflektert endel over er ordet «Pratibasika». Det har med subjektiv erfaring, tolkning og magisk tenkning å gjøre. Et annet ord for magisk tenkning er ønsketenkning. Vi tror rått på alt vi erfarer er sant og tenker ikke mer over det, hva vi egentlig erfarer. Vi undersøker og gransker ikke grundig nok til å si objektivt hva det vil si å ha ulike erfaringer.

Forfengelighet - å føle seg spesiell er en bakside av dette og en kan lett mistolke og tro på slike erfaringer bokstavelig sett istedenfor objektivt å se på det mer i symbolsk retning. Det ligger mye psykologisk kunnskap i dette og det samme med eksistensielle svar på hvem vi er. En kan også få innblikk i kosmologi. Dypere sider i livet. En vil gjerne få svar på det man søker etter, som sannhetssøker. Kunnskap kommer når en har et sinn som er klart og modent for å ta imot en kunnskap, som er av objektiv og upersonlig art. Sannhet er ikke menneskeskapt - den bare eksisterer. Vi vet alle at vi er bevisste og at vi eksisterer. Det er selvvinnlysende.

Hva innebærer dette i min sannhetssøken om hvem jeg er og min identitet? Og hva som er sannhet eller fakta. Hva er nytteverdien når en har slike erfaringer er jo individuelt å mene om. Å undersøke ens spirituelle erfaringer er viktig for å forstå hvem jeg er og skille mellom det som er virkelig eller det som ser virkelig ut, permanent eller ikke-permanent og subjekt (Bevissthet/ Selv) eller objekt (Alle store fysiske objekter til mer subtile som tanker, følelser, opplevelser m.m.).

Jeg har personlig hatt endel interessante erfaringer og reiser i den spirituelle/ alternative jungelen (siden 1994) og det har gitt meg interessante oppdagelser i ettertid når jeg grundig og møysommelig har undersøkt disse erfaringer og oppdagelser så går det i denne gaten; Livet er ikke et mysterium når man oppdager og gjenkjenner hvem man egentlig er. Det betyr ikke at en vil ha kjennskap til all kunnskap i verden og universet. Vi har våre begrensninger i den rollen vi spiller ut, som individer. Vi er ikke Det Totale Sinnet, som har kjennskap til alt.

En svakhet med spirituelle erfaringer er å tro at en er spesiell og har en viktig jobb å gjøre her på planeten. Da spiller det spirituelle egoet inn og forfengeligheit er en bakside, som nevnt. Det er ingen dømming av andre sine erfaringer og jeg kan bare undersøke det jeg erfarer selv. Vedanta har i sin metodikk de verktøyene som skal til for å undersøke, reflektere, granske og analysere grundig erfaringer på ulike ståsted og vinkler. Det tar endel år å undersøke grundig og det er ingen lettvinnt løsning, som man ser mange søker etter. Det er kjekt å se tilbake på denne reisen, men det er godt å innse at det er endel subjektive ting og tolkning, som er byttet ut med objektiv og upersonlig analyse, selvgransking og refleksjoner. Det gir en større troverdighet.

Det foregår endel ønsketenkning basert på egne tolkninger og subjektive erfaringer. Fantasireiser/ Indre reiser innehar endel symboler og arketyper. Det er ikke ulikt vanlige drømmer og går i samme gate. Sjamaner og urfolk har jo vært bevisst på slike indre reiser og her er det også ulike erfaringer og tolkninger i hva som egentlig skjer.

Vedanta har sin metode å undersøke slike nevnte erfaringer. Og her viser jeg en grundig undersøkelse og analyse om sjamanistiske og andre type erfaringer via deler av satsang fra en Vedantalærer med en som hadde såkalte negative spirituelle erfaringer i Equador på ulike måter:

Sjamanisme sammen med mange andre tilbud i den spirituelle materialismeverden klarer enkelt og greit ikke å fjerne lidelse for alltid: Ingenting gjør det, bortsett fra Selvkunnskap, som er frukten av selvgransking. Vedanta sier at vi ikke trenger noen spesielle erfaringer til å erfare sannheten om hvem du er, fordi din sanne identitet som Selvet/ bevissthet skjer forut for alle erfaringer.

Til å lede selvgransking trenger du et gyldig kunnskapsmiddel, som er i stand til å fjerne ignoransen av din sanne natur: det er den eneste måten du kan forstå og «fjerne» din begrensede identitet som en person og gjøre krav på din identitet som den som vet om alle erfaringer, bevissthet, Selvet. Det er ingen magi, hvit eller svart, som kan gi deg den eller ta fra deg den, fordi ikke-dualistisk, handlingsløs, grenseløs, upreget og alltidtilstedeværende bevissthet er din iboende natur. Men hvis ignoranse står i veien for denne kunnskapen, vil begrensning og lidelse skapt av troen i dualitet bli din erfaring.

Mange mennesker i den spirituelle arenaen tror feilaktig at de kan bruke knep, slik som sinnsendrete substanser, hypnose, positiv tenkning, kontakt med ånder gjennom mediumseanser eller annen sjamanistisk praksis for å oppnå spesielle krefter, hindre negative ting som skal skje eller forvrengte strømmen av ubevisste negative tanker. Med andre ord, for å oppnå hva de vil ha eller unngå hva de ikke vil ha. Den sjamanistiske veien sier at lovene, som regjerer dette universet kan bli bøyet til viljen av de som er fri fra troen at det er umulig å få det de vil ha med passende holdning eller gjennom magi.

Det kan være sant opp til et visst punkt, men det er ingen karma yoga i denne holdningen, siden de er alle resultatsbaserte, dualistisk tenkning. Selv om du får det du vil ha, er det ikke på grunn av deg, men Det Totale Makrokosmiske Sinnet, Eksistensfeltet. De fleste som kaller seg for mestre eller sjamaner har ingen kunnskap av hvordan dharmafeltet (verden) fungerer, ei heller forstår de eller praktiserer de karma yoga.

Karma yoga har med å forstå at du kan handle for å få det du vil ha, men du styrer ikke resultatene. Resultatene er opp til Eksistensfeltet, et felt av naturlige lover, eller dharmar,

som bli forstått og respektert av et fredfullt sinn. Dine handlinger er viet til feltet i en holdning av takknemlighet. Du hengir med aksept om at alle resultatene er passende resultater for deg og oppgir forventninger, bekymring, håp eller behovet for en spesifikk beslutning til dine liker eller misliker.

Hovedgrunnen til at åndelighet, hypnose og sjamanistisk praksis til slutt ikke virker er fordi de tar ikke Maya/ Upersonlig skaper og skapelse og vasanaer (før-eksisterende tendenser eller psykologiske mentale og følelsesmessige mønstre) i betraktning. En vasana er en tendens til å repetere spesifikke handlinger. Ikke alle vasanaer er negative, men bindende vasanaer, som forårsaker avhengighet til negativ tenkning/ følelsesmessige mønstre skaper store lidelser. Og alt du vil få med disse typer av spirituell praksis er mer bindende vasanaer for utrolige erfaringer, avhengigheter, hypnose, New-Age Hemmeligheten typer fantasier og sjamanistiske knep.

Derfor er det spirituelle valget vårt, fordi det underliggende premisset er basert på dualitet at du er ufullstendig og trenger noe (en erfaring eller spesiell kraft) for å fullføre deg, som aldri er sant. At du er mester av din egen skjebne er delvis sant på kort sikt, men det løser ikke det fundamentale problemet av eksistensiell lidelse, de bindende vasanaer og troen på sansen av handleren. Den tar ikke i betraktning det triste faktum at den pregete personen, som er identifisert med å være en person (dualitet) er problemet i første omgang. Som en person trenger livet ditt å være i overenstemmelse med sannheten av eksistensen hvis du vil ha fredfullt sinn, men ideene som er foreslått av spiritualitet vil ikke produsere frihet fra avhengighet, som du har erfart, men mer smerte og lidelse.

Uansett sannhet eller handlinger, som disse praksiser fremmer, er den underliggende ideen at du kan (eller må) gjøre noe for å forbedre eller perfektionere personen og deres karma. Vedanta sier at det er ingen vits i å forbedre personen, fordi selv om den eksisterer, er den bare tilsynelatende virkelig, virkelig er definert det som alltid er tilstedeværende og aldri endrer seg, som bare gjelder bevissthet, og ingenting annet. Du kan indirekte forbedre personen gjennom Selvkunnskap i det at den frigjør sinnet fra bindinger til dine liker og misliker, men små-selv-forbedringer er ikke målet av selvgransking. Det er en bi-effekt av Selvkunnskap. Og Vedanta sier også at ingen handling av en begrenset entitet vil resultere i et grenseløst resultat, frihet fra begrensning og lidelse. Den sier at alle erfaringer skjer i tid og vil slutte, la ignoranse være urørt om ikke Selvkunnskap er assimilert fra erfaringen. Og bare Selvkunnskap er i stand til å fjerne ignoranse.

Det finnes ingen negative ånder. Det er bare negative og inngrodde tanker og følelser, som tar over og ser ut til å besette sinnet. Alt vi erfarer kommer fra våre tanker, ikke fra et annet sted, fordi det er IKKE et annet sted. Noen mennesker kan se subtile energier slik som individer som bare ånd (uten kropp) av en god eller dårlig natur mer klart enn andre og blir kalt for sensitive, synske, klarsynte eller besatte.

Mye av det er resultatet av projeksjoner basert på villedet frykt og trossystemer. New Age-trenden av kanalisering og liksom overlegne vesener er et åpent område for bløffmakere, som med ideen at du kan oppnå krefter gjennom sjamanisme. Den magisktenkning typen, som det er overflod av i den spirituelle markedsplassen bruker denne subjektive kunnskapen og presenterer det som om det er sannhet, og du må selvfølgelig gi din kraft til dem fordi DE vet hva sannheten er for deg. Den synske verden av ånder bør helst unngås, fordi det er bare basert på dualitet, og har ingen objektiv undervisning og er derfor bare uvitenhet.

Ja, dine vasanaer leder deg overalt, slik de har gjort med alle, og de vil fortsette å gjøre det

inntil du er forberedt til å gjøre et arbeide med deg selv. Moder Jord kan ikke spørre deg om å drepe deg selv, bare dine tanker identifisert til dine følelser kan gjøre det. Livet støtter deg i hva som helst du vil og vil respondere til deg slik du responderer til det. Det er ingen magi, svart eller hvit, ingen kraft utenfor deg som får deg til å gjøre noe annet enn hva som foregår inni ditt hode.

Vedanta er kunnskapsbasert, ikke erfaringsbasert. Hvis du er ute etter erfaring er ikke Vedanta noe for deg.

#### KORT SAMMENDRAG

Jeg har respekt for andre sitt syn og meninger rundt det som ble nevnt i den satsangen. Det vil være ting jeg tar opp, som ikke noen av dere vil like å høre eller lese om. Og folk tar ting lett personlig. Men egentlig når man går bakenfor liker eller misliker så er det aldri noe å like eller mislike. Vi holder fast på endel forestillinger om verden og det vi erfarer. Det er lett å tro at vi sitter på sannhet, men problemet er, som jeg selv har erfart - at en ikke undersøker nøye og grundig nok hva erfaringer handler om. Den er basert på kritisk analyse av erfaringer folk har i det spirituelle. Det er lett som jeg har nevnt å tro at vi er spesielle og har en spesiell misjon her på Jorden. Det er dessverre forfengelighet. Ingen er mer viktigere enn andre. Jeg har hatt nytte av ulike erfaringer på min vei og de mennesker jeg har møtt. En må regne med at mennesker har ulik oppfatning, agenda, motivasjon og mål i livet.

Sannhet om hvem vi er (vår identitet) og hva virkelighet er vil alltid være upersonlig og objektiv. Vi er nødt til å se på våre erfaringer uansett hva det er gjennom upersonlig og objektivt ståsted. Det finnes ulike måter å møte det på og jeg støtter vedaene gjennom vedantas metodikk. Det viktigste er at man undersøker selv det man erfarer og ikke tror blindt på noe og at en bruker veldig god tid på det. Gjerne flere år.

Uri Geller var en såkalt ekspert på å bøye skjær av ren tankekraft. Slike magisk tenkning og ønsketenkninger er dessverre vanlig i spirituelle verden i dag. Man tror at noen har ekstra store egenskaper eller kvaliteter som man ikke selv har. Og det er mye humbug her. Man får jo undersøke erfaringer selv og tolke selv. Men det er klart at jeg har et solid fokus på dømmekraft og skjelneevne. Kritisk sans er viktig om man skal finne ut sannhetsgestalt eller om det er noe i egne eller andres erfaringer. Det har jo vært mye dialog mellom skeptikere og spirituelle/ alternativbevegelsen i ulike foraer og det har vært hett. Det jeg mener såkalte spirituelle bevisste eller alternative burde lære mer av skeptikere er rett og slett dømmekraft, kritisk sans og skjelneevne (diskriminasjon). Man bør ikke ta sine egne erfaringer for god fisk, men heller bruke god tid på å reflektere, granske og analysere hva man egentlig erfarer. Det er lett å ta av og skape spirituelle bobler hvor man mister fotfeste i verden. Eller tror man har en viktigere jobb å gjøre enn andre. Og troen på at man skal «redde» verden.

Vedantametodikken har fått meg til å gå kritisk til verks i mine egne erfaringer i det alternative og i den spirituelle jungelen. Mye av det jeg trodde på eller var åpen for har jeg lagt på hylla for godt. Det kan være nyttig og inspirerende, men det er også mye fantasier her. Og vår psyke skaper endel symbolikk og arketyper i våre erfaringer som får en ofte til å trekke for raske slutninger om noe. Spirituelle erfaringer kan være veldig forførende, men også nyttig på sin måte og skape inspirasjon i livet man lever. Så det er ikke bortkastet all søken etter spesielle erfaringer, men når man forstår at frihet ikke ligger i å søke etter spesielle erfaringer om man har tillit til Vedanta for eksempel, som metodikk for å undersøke erfaringer, vil man forstå at det å slutte å søke etter slike erfaringer er essensielt her.

Vi ønsker å tro at vi kan manipulere materie med sinnet og dette med tankens kraft er jo ganske overdrevet. Men når man undersøker og analyserer erfaringer så er det mye magisk tenkning og subjektive tolkninger. Vi ønsker å føle oss store og at vi har kontrollen, men krefter som har med Maya/Skapelse å gjøre, som på sanskrit kalles for Isvara (Upersonlig skaper/ Gud/ Makrokosmisk sinn) har kontrollen. Ikke en skyggeregjering eller onde krefter, som er fantasifulle konspiratoriske overbevisninger. Det er bare subjektive oppfatninger av hva som skjer, men det er jo ikke noe mer enn det og som regel er det ikke i nærheten av hva som egentlig skjer. Det er ikke noe forskjeller egentlig mellom drama i vår verden og i for eksempel science fictionserien Star Wars, Star Trek, Ringenes Herre m.m. Det er jo speilbilde av symbolikk av det som skjer i vår verden også på ulike måter. Man kan undersøke med upersonlig metodikk, som blant annet Vedanta er i forbindelse med dette vi prater om.

The Secret var et populært fenomen for flere år tilbake i spirituelle kretser hvor man trodde at man kunne tiltrekke seg alt det man vil, men det er ikke slik Dharmafeltet eller vår verden fungerer. Det er jo blitt kalt for nullsumspill. Det vil si at man både vinner og taper i denne verden. Man mister noe, og man får noe. Det er en evig runddans og det skjer uavhengig hva man tror på i forbindelse med å tiltrekke seg det man vil. Men man tiltrekker seg mer det som er i ens «vasanaer» (programmeringer, vaner og tendenser), som en har med seg i livet.

At man ikke føler seg tilstrekkelig eller vil føle seg sterkere og større. I utgangspunktet er man komplett, hel og fullstendig uavhengig av hvilken rolle man utspiller seg i sine liv. Så jakten eller jaget etter å dekke behovet av utilstrekkelighet eller at man mangler noe er vanlig i vår verden. Det er en naturlig del å tro at man «mangler» noe. Og så kommer lett også fantasien og ønsketenkninger inn i bildet. Det har man også erfart og observert spesielt i den spirituelle jungelen.

En interessant dialog med en Vedanta lærer og en student hvor emner, som spirituelle erfaringer og subjektive tolkninger er i bildet. Her nevner han arketyper og Kausalkroppens rolle i hva vi erfarer. Og se det ut ifra upersonlig ståsted og ikke ta personifiseringen veldig på alvor bokstavelig talt. Å se mer symbolsk i ens undersøkelser av å tolke spirituelle erfaringer:

### **Klarsynthet, Engler og Kausalkroppen**

lydfil - [Buzzsprout](#)

Vedanta student: Hei, jeg har noen spørsmål om den subjektive verden og at noen mennesker kan se engler, oppstegne mestre, spøkelser eller døde mennesker. Hvordan forklare fenomenet av slike ekstraordinære erfaringer? Kausalkroppen forklarer slikt fenomen på en upersonlig måte. Personifisering av spøkelser, ånder og guder er et resultat av sinnet til subtilkroppen. (ego, sinn og intellekt).

Mine spørsmål er:

1. Når klarsynte mennesker kanalisere eller ser engler, oppstegne mestre, spøkelser og så videre får de slike visjoner og informasjon fra kausalkroppen av dette eller hans/ hennes person (mikrokosmisk) og de kommer alle fra makrokosmisk (det umanifesterte). Har jeg rett?

Vedanta lærer: Ja, Den Makrokosmiske Kausalkroppen er hva vi kan kalle for basseng av ren potensiale. Det er et område som inneholder de subtile planer av alle mulige objektive fenomener. Disse er ikke enda subtile manifesterte som ideer, men er ganske enkelt potensielle innstillinger av gunas (energier eller kvaliteter). De er hva Platon henviser til som

arketyper.

De er nødvendige modeller for objektive fenomener både subtile (f.eks. fornemmelser, følelser og tanker) og grove (f.eks. fysiske objekter). Jiva eller tilsynelatende individuelle person, har egentlig ikke noe diskret kausalkropp, men har heller tilgang til eller er informert av en spesifikk del av den makrokosmiske kausalkroppen. For det meste, kjenner en spesifikk person bare til delen av den makrokosmiske kausalkroppen som informerer hans/ hennes subtil kropp, som er bestemt av hans/ hennes karma. Men det er noen ganger når subtil kroppen av en spesifikk person som også er i seg selv en del av den makrokosmiske kausal kroppen, kan de få tilgang til informasjon fra en større kropp inni som den skaffer seg og kan dermed se energier som det informeres om til subtkroppen av en annen person.

2. Vi kan kalle slik informasjon, kanalisering eller visjoner av slike vesener som symbolske tegn i deres subjektive verden, og alt kommer fra Isvara/ makrokosmisk kausal kropp (umanifesterte)?

Vedanta lærer: Korrekt. Visjonene som mennesker har vil vise seg i den formen, de er kjent med. Hvis noen er kjent med konseptet av engler møter de positive energier, da kan han/hun personifisere den energien som et englevesen ifølge hans/ hennes konsept av en engel.

3. Slike erfaringer er i mithya (tilsynelatende dualitetsverden), og er ikke virkelig. Og det er bare i den subjektive verden til en person. Kan vi si at alle myter, visjoner, kanaliseringer og så videre kommer fra den samme makrokosmiske kausalkroppen, og det er lignende fantasier, drømmer med mer?

Vedanta lærer: Ja, det er den eksakte konklusjonen til mine svar til hva dine første spørsmål peker på. Menneskets erfaring er innkapslet i en enkel historie og hver person er en versjon av den arketypiske helten. Dette er hvorfor Joseph Campbell henviser til hovedpersonene av alle mytologiske historier som helter med tusener av ansikter. Mens personene, innstillingene og detaljene av enhver mytologi er unik til kulturen som den mytologien kommer fra, informerer de grunnleggende arketyper av disse mytene som det samme. Den makrokosmiske kausalkroppen er et enkelt basseng av arketypiske planer som gir grunnlaget for strukturen og dynamikken av den tilsynelatende virkeligheten og erfaringen av alle individer.

4. Det er snakk om arketyper i myter eller lignende erfaringer, og det har med psykologiske elementer å gjøre. Kan du si noe mer om dette i Vedanta terminologi om psykologiske arketyper, symboler, myter, fantasier, hallusinasjoner og så videre?

Vedanta lærer: Alle arketyper er kausale planer, som blir symbolske representasjoner av forskjellige kombinasjoner og varianter av gunas. Gunaer er bestanddeler av objekter og på denne måten representerer alle objekter energiene som utøver en innflytelse på sinnet. Det tilsynelatende individets møter med slike former, som disse energiene blir til, legger deretter igjen avtrykk (med andre ord vasana) i den mikrokosmiske kausalkroppen (den delen av den makrokosmiske kausalkroppen, som det tilsynelatende har tilgang til) fra disse avtrykkene dukker den tilsynelatende personens liker og misliker (med andre ord raga-dvesha). Basert på tidligere avtrykk, tolker den tilsynelatende personen formene og innflytelsen av disse energetiske entitetene som positive eller negative. Og den tilsynelatende personen sin nåværende erfaring av disse energiene forsterker eller reviderer (vanligvis forsterker) disse tolkningene.

Alle de fenomener du viser til overfor er tilsynelatende objekter, hvor deres eksistens bare er



gyldig og innflytelse er bare følt inni konteksten av den tilsynelatende virkeligheten. De påvirker ikke den essensielle naturen av bevissthet i det hele tatt.

Vedanta student: Jeg forstår at dette ikke er virkelig og at i min fortid så var jeg veldig glad i engler, oppstegne mestre, utenomjordiske, kanalisering og lignende. Men det er ikke virkelig og er synske fantasier. Vi har alle en subjektiv verden og jeg antar at det er mye fantasier, myter og psykologiske ting fra vår underbevissthet (går tilbake til makrokosmisk kausal kropp/ umanifesterte) i våre vasanaer.

Vedanta lærer: Det er korrekt. Men slike synske fenomener skal en ikke totalt avvise. De er en måte hvordan selvet kommuniserer på, så å si, med sinnet. Selvfølgelig er ikke selvet en entitet som kommuniserer, men hva jeg mener er at myter, arketyper, drømmer og visjoner kan tjene som pekere, som peker sinnet i retningen av sannheten (med andre ord gjenkjennelse av selvet som en grenseløs ikke-dualistisk bevissthet).

Kommentarer:

Det siste sitatet til Vedantalæreren er spesielt interessant å merke seg at han sier at myter, arketyper, drømmer og visjoner kan peke i retningen av sannheten, som har med hvem vi er. Det er nyttig til en viss grad, men man kan som sagt bli veldig bundet av dem og ønske om å søke slike opplevelser gang på gang. Alle slike erfaringer går tilbake til det Umanifesterte/ Kausale, som også kalles for Makrokosmisk Sinn/ Gud/ Upersonlig Skaper. Når vi er i dyp søvn så går vi tilbake til det umanifesterte, som det kalles for, som har med Makrokosmisk sinn eller kausale. Vi har jo alle (vasanaer) tendenser/ programmeringer/ vaner/ bindinger osv. som også går tilbake til det makrokosmiske kausale. Det samme gjør det når vi dør. Vår personlighet lever ikke videre, men det gjør våre vasanaer.

Alle erfaringer i meditasjon, visjoner, indre reiser, myter m.m. er en reise hvor man vil få endel symboler av Selvet og det kan være i ulike former. Gudeskikkelser som det er en del av i India. Mye symbolikk som sagt her. Det er også subjektive erfaringer og tolkninger i hva man ser som passer for den og den personen som erfarer det i hans/ hennes sinn. Alt kommer fra makrokosmisk kausale. Vedantalæreren nevner også dette umanifesterte ifm. «ren potensiale». All skapelse (Maya) kommer fra dette umanifesterte. Det skjer en tilsynelatende evig skapelse og det er et veldig intelligent univers eller kosmos om man vil. En upersonlig skaper som jobber hele veien gjennom ulike lover (dharma, karma, natur- og fysiske lover m.m.), energier eller krefter (gunaer).

## DMT OG KAUSALKROPPEN

lydfil - [Buzzsprout](#)

DMT eller Dimetyltryptamin er et monoamin alkaloid funnet i planter, sopper og dyr, mengder av spor i pattedyr, og spiller en rolle som en neurotransmitter. DMT er ofte røykt, og er sett på som den ultimate psykedeliske erfaringen, ekstremt intens, men ferdig etter 20 minutter, fordi dens kjemi er veldig kjent for hjernen. Det er også en av de mest aktive ingredienser i jungeldrikken ayahuasca fra Sør-Amerika, hvor en kan få såkalte hallusinerende dype visjoner og sterkt møte med sin indre natur og psyke. Dette blir kalt for plantesjamanisme i visse kretser.

Når en introduseres for den makrokosmiske kausalkroppen, opererer Bevissthet med en stor bokstav B, programmene, som skaper psyken og den materielle verdenen. Virkelighet inneholder fire grunnleggende faktorer:

- 1) Ren Bevissthet.
- 2) Bevissthet forbundet med maya, eller Isvara, intelligensen som skriver kodene, som står bak den makrokosmiske subtilkroppen, den makrokosmiske grove, eller fysiske kroppen og bringer med seg disse ideene symbolisert av hieroglyfer.
- 3) Bevissthet viser seg som den makrokosmiske subtil kroppen, sinnet.
- 4) Bevissthet viser seg som den materielle verdenen.

Dette er den grunnleggende virkelighetsstrukturen, maya, som blir kalt for vakker, intelligent uvitenhet. Maya transformerer substansen, ren bevissthet inn i subtile og fysiske objekter, som utgjør bevissthetsverdenen.

Maya, eller den makrokosmiske kausalkroppen, blir kalt for lykksalighetsslire. Den arrangerer programmene og utfører dem, og det er hvor individene av denne rare menneskelige verdenen, går til når de ønsker seg noe eller når de sover om natten. Derfor kan en også erfare ren kjærlighet gjennom psykedeliske reiser.

DMT bryter ned de naturlige filtrene mellom lykksalighet/ kjærlighetssliren (kroppen) og den subtile kroppen, det tilsynelatende bevisste menneskesinnet og svak visuell tilnærming av Det Totale Sinnets hemmeligheter, som er reflektert gjennom erfaringer i den subtile kroppen, og gir individet en ganske stor kunnskapsvidomsvekker. Det er ikke uvanlig for mennesker å ha refleksjonserfaringen av deler av kausalkroppen. Dette filteret kan bli ødelagt på forskjellige måter, som tillater en informasjonsstrøm, ofte i form av tidligere traumer, oversvømme subtilkroppen og destabilisere den, som kan resultere i psykosier.

Når det gjelder DMT virker det som om nedbrytingen er ganske velordnet og informasjonen er strukturert estetisk (Gud er en stor kunstner) og hvis en er solid plantet på jorden og en kunnskaps søker, kan den levere mer eller mindre kontinuerlige glimt i verden bakenfor den synlige verdenen.

Det er en interessant beskrivelse av denne tilstanden i Bhagavad Gita selv om en ikke er i stand til å trekke forbindelser mellom dem og psykedelikaerfaring, men det er en den samme tilstanden som betraktes fra et noe annerledes perspektiv. Siden Det Totale Sinnets-Kunnskap er så subtil og kompleks er den Guds sinn og er grenseløs, er det også umulig for den mikrokosmiske kroppen å assimilere helheten av erfaringen. Hvis hele kunnskapen var lastet ned i en enkel erfaring til et individuelt sinn, ville sinnet bli ødelagt. Slik at en får glimt, refleksjoner og får deg til å undre – hva i huleste er dette?

Fra et spesifikt perspektiv er det en dypt interessant og kanskje banebrytende erfaring. Og la oss spørre hvorfor det makrokosmiske sinnet presenterer denne erfaringen til den tilsynelatende personen. Var det for å overbevise den personen at det er noe mer enn hva han erfarer i ens ensformige liv? Kanskje ikke, hvis den personen allerede hadde kjennskap til at det er noe mer bak.

Men hva er det? Det ble nevnt fire faktorer i virkeligheten. Erfaringen dekker for de siste tre, men ikke den første faktoren, ren bevissthet (det ikke-erfarende vitnet). Hvem (eller hva) var der for å observere personen som erfarte Guds sinn?

### **Åpenbaringer og Selvets Lykksalighet**

Lydfil - [Buzzsprout](#)

Vedanta sier at intense mystiske erfaringer er forårsaket når filteret mellom det mikrokosmiske ubevisste sinnet og makrokosmiske (kausalkroppen) blir midlertidig opphevet, gir et glimt av Det Totale Sinnet. Hvis kontrollen er ødelagt, og for mye

informasjon flyter gjennom kan det resultere i seriøse mentale helseutfordringer som schizofreni og galskap. Våre hjerner kan ikke takle så mye impulser. Vår hverdagsbevissthet er en liten og utvalgt virkelighetsvisjon, og det må være på denne måten, men det er veldig begrensende selvfølgelig. Ingen liker å være begrenset, fordi vi vet alle at vi er grenseløs Selv. Uten Selvkunnskap søker vi frihet og bruker hva som helst av midler. Ut-av-kroppen eller åpenbaringer gir deg en så forskjellig verden at det er hardt å tro at din hjerne kunne vise til et show på den måten. Men du har ingen normal tilgang til dens utstrekning, som er hele Felte og bakenfor det. Det er veldig forførende.

Som Aldous Huxley påpekte, det kan være skremmende å møte en virkelighet større enn sinnet. Han sa: «Den religiøse litteraturen erfarer en mengde i referanse til smerte og terror, som er overveldende til de som har sånn plutselig møtt på noen manifestasjoner av «det fantastiske», som igjen refereres til det makrokosmiske ubevisste (Isvara/ Det Totale Sinnet).

Hans bok Persepsjonens dører (1954) hadde sin tittel fra en replikk av William Blake: «Hvis persepsjonsdørene ble rensset, ville alt vise seg for menneske som det virkelig er, grenseløst. Men, hvis du har hatt den erfaringen på psykedelia (psykoaktive medisiner eller planter) og har ingen forståelse over hva det betyr eller vet hva som er fordelene fra den kunnskapen i ditt ordinære liv, til hvilken nytte er det da til?

Det vil forårsake mer skade enn gode, fordi du vil bli overbevist om du må repetere erfaringen for å oppnå frihet du trodde at erfaringen gav. Men det er ingen frihet, det er binding. Enhver erfaring er så godt som kunnskapen assimilert fra den. Du prøver kanskje å få det tilbake, men den vil alltid være utenfor rekkevidde, fordi alle erfaringer skjer i tid og slutter. Men Selvkunnskap slutter aldri, fordi den er ikke i tid (en annen virkelighetsorden og ståsted bakenfor tid og rom).

Åpenbaringer og andre ekstrasensorisk (langt-utenfor rekkevidde) erfaringer er vidunderlige og de peker på selvets fantastiske skjønnhet og kraft, men de er likevel objekter kjent til Selvet. Hvis du identifiserer deg med dem, er du hektet i dualiteten igjen og vil lide fordi du vil jage noe utenfor deg selv for å føle deg lykkelig eller fullstendig. Som du vet fungerer ikke det, fordi lykksalighet er ikke utenfor deg selv, det er deg. Nyt erfaringene for hva de er, og vite at de varer aldri og du trenger dem ikke til å hvile i den perfekte tilfredsstillende, som er din sanne natur, fullstendig og komplett, og trenger ikke noe.

Dette er ofte en tøff ting for granskere å assimilere, at Selvkunnskapen ikke er følelsesavhengig. Selvkunnskapens lykksalighet er basert på stødige kunnskap. Problemet ligger i misforståelsen av ordet lykksalighet (bliss). Det er to typer lykksalighet: ananda, som er erfaringsbasert lykksalighet, og anantum, som er Selvets lykksalighet. Selvets lykksalighet, som er alltid tilstedeværende, grenseløs og uforanderlig, er ingen erfaring, det er din sanne natur, anantum.

Selvkunnskapens lykksalighet kan bli erfart som en følelse, slik som dyp søvn lykksalighet, som er konkludert med når du står opp, eller som parabhakti, hvor kjærlighet er kjent til å være deg, din sanne natur, som betyr bevissthet, Selvet. Parabhakti er alt du kunne ønske deg og vite at du, selv vil aldri forlate deg. Det er kjærlighet som elsker seg selv. Den er grenseløs tilfredsstillende, parama sukka eller tripti er ord brukt i tekstene.

Naturen av noe er forskjellige fra attributter av noe. Mennesker blir ofte forvirret av disse to. Naturen er den essensielle essensen, noe som er grunnleggende eller iboende i noe og kan ikke bli fjernet. Et attributt er en eiendel, som kan eller ikke kan være essensiell til naturen av

en ting. Naturen av noe er den uforanderlige variabelen, mens derimot en eiendel er vanligvis en foranderlig variabel, slik som at sukkerets natur er søthet. Hvis du tar søtheten bort, er ikke sukker lenger noe sukker. Eller at naturen av ild er varme. Hvis du tar varmen bort, er ikke ild lengre ild. Selvets natur, oppmerksomhet/ bevissthet, er parama prema svarupa. Parama betyr grenseløs; svarupa betyr natur og prema er kjærligheten, som gjør kjærlighet mulig.

Når jeg vet at Jeg er bevissthet, Jeg er prema, grenseløs kjærlighet. Denne kjærlighet er kunnskap fordi bevissthet er intelligent. Prema er bare kjent når Selvkunnskap har negert handleren. Det betyr ikke at lykksaligheten forsvinner når Selvkunnskap er stødig. Det gjør ingen ting hvorvidt lykksalighetserfaringen er til stede eller ikke, fordi Selvkunnskapens lykksalighet er alltid tilstedeværende, fordi Selvkunnskapens lykksalighet er Selvets lykksalighet. Faktumet er at du kunne være halv-død, ødelagt, med ingen i verden som bryr seg om deg, og fortsatt føle deg bra fordi det å vite hvem du er som Selvet betyr at du er fryktløs og trenger ingenting for å være lykkelig.

Mens det er fint å ha mennesker som vi bryr oss om og vår karma går smidig, og en ønsker selvfølgelig å foretrekke det enn det motsatte, men det er ikke essensielt for vår sinnsro. Lykksalighet, frihet fra alle følelsesbaserte identiteter, inkludert de negative som depresjon eller andre mentale lidelser, betyr frihet fra avhengighet på objekter for din lykksalighet.

Åpenbaringer er pekere på Selvet, ikke noe mer enn det. Enhver erfaring, uansett hvor opphøyd det er, skjer i Feltet, slik at det er reflektert bevissthet. En av de fine sidene med disse høyenergi erfaringene er at de fyller opp sinnet med shakti, som føles ganske vidunderlig, gitt den alminnelige virkelighetsnaturen som erfart fra et dualistisk perspektiv. Men enn så forførende de er, er det best å ikke jakte dem, fordi du vil utvikle bindende tendenser eller inntrykk (vasanaer) for dem, hvor du tror at du ikke er Selvet hvis du ikke føler deg lykksalig eller har disse ekstrasensoriske erfaringer. Men det føles ikke som noe annet å være Selvet; alle følelser er kjent til det. Å være Selvet er den mest ordinære tingen, fordi det er bare det. Mange spirituelle typer går seg vill eller fast i hva vi kaller for det sattviske gyldne bur. De tror feilaktig at disse erfaringene gjør dem overlegne og de er hekta på dem. Den har en tendens til å avle spirituell arroganse, en ødeleggende slag av narsissme.

### **Å søke etter det ufeilbarlige og fullstendighet i livet**

lydfil - [Buzzsprout](#)

Å søke etter det ufeilbarlige er å søke etter Gud. Problemet er at vi søker det ufeilbarlige i det feilbarlige (i verdenen og dens objekter). Det er ikke blind tro, men Vedanta er opptatt av å vise kunnskap bak det som kan kalles for Universets Årsak (Kapittel 3 i Naturen av Universets Årsak link - [bbf970\\_7c4ebc1e0e724c10ba5b6edfcd6818f8.pdf](#) ([bevissthetsvitenskap.com](#)), Det Totale Sinnet eller Gud. Det som tilrettelegger alt som skjer her. Når vi ser at alt er Det Totale Sinnet i denne virkelighetsordenen så er det også en slags healingsmodalitet. Det å relatere til det ufeilbarlige og fullstendighet, som er Gud er en av de beste healing som finnes. Men som nevnt – det er kunnskapsbasert og ikke blind tro i dette.

Jeg er alltid i kontakt og i kommunikasjon med det ufeilbarlige, som er Gud. Andre ord man kan bruke er Universet/Det Totale Sinnet. Alle former er hellig, og alle dager er hellig. Det er en evig takknemlighet til alt som er gitt oss og det gir oss mye følelsesmessig healing eller renselse. Det samme når man ber bønner. Det renses ens følelser å hengi og overgi seg til det ufeilbarlige som er Universets Årsak/Intelligent Orden/Gud.

**Du kan lese mer om emnet fullstendighet i artikkel i medium, som jeg har skrevet - [Medium: Vedanta: Fullstendighet, ikke tomhet](#)**

### **Den vediske Gudsvisjon**

lydfil - [Buzzsprout](#)

Swami Dayananda var en av de mest kjente lærerne innenfor Tradisjonell Vedanta (Sampradaya). Vedanta Sampradaya kan forklares som følger: Ordet sampradaya er formet fra røttene, da, til å gi med forstavelene sam og pra. Sam står for samyak, som betyr fullstendig og grundig. Pra står for prakarna, som betyr ytterst bra. Vedanta Sampradaya betyr undervisningstradisjon hvor kunnskapen av Advaita Vedanta er overført fullstendig og korrekt. Dayananda skriver følgende i artikkelen *Den vediske Gudsvisjon*.

«Vedaene ber oss ikke om å tro på Gud, fordi Gud er ikke noe vi trenger å tro på – men heller vite at Gud er alt som er her.

Selv en person som avviser Gud avviser egentlig bare sitt eget konsept om Gud. Og for å være en rasjonell person så må han avvise det konseptet. Du kan ikke unngå spørsmålet: Hva er Gud? Fordi det er en del av din psyke.

Du finner deg selv i en gitt verden med et gitt kropp/sinn/sanseverktøyskompleks. Det er derfor et barn stiller det grunnleggende spørsmålet: Far, fortell meg hvem som har skapt alt dette? Spørsmålet om Gud blir aldri gitt opp. Vet du hvorfor? Spørsmålet ligger bare der, i dvale, fordi et rasjonelt vesen, som du er, søker etter svar. Og du kan aldri avvise din egen årsak. Dette spørsmålet påvirker ditt personlige liv. Hvis ikke spørsmålet er besvart til en viss grad så vil du føle deg utrygg og usikker på deg selv. Faktum er at hele ditt liv er en søken etter det ufeilbarlige og hvis du ikke har oppdaget det ufeilbarlige, så er du utrygg.

Hvis Gud er en realitet så må jeg definitivt oppdage det. Vedaene forteller meg at Alt som er er Isvara (Gud), derfor må vi se på Gud som det.

Når jeg ser på kropp-Sinn-Sansekomplekset som er gitt meg så finner jeg ut at det som jeg trodde var maskinvare egentlig er programvare. Alt er kunnskap. Skapelse betyr at det er intelligent satt sammen. Du vil finne ut at ditt intellekt og sinn er gjennomtrengt av orden. Den ytre verden er også gjennomtrengt av orden. Alle er gjennomtrengt av orden.

Desto mer du setter pris på orden, jo mer vil du gjenkjenne Gud. Hvordan kan man være trygg og avslappet uten å akseptere Gud (Det Totale Sinnet)?

Din subjektivitet, som kommer fra frykt og usikkerhet, minker. Desto mindre subjektiv du er, jo mer er du med Gud.

Jo mer tillit du har, jo mer kan du slappe av. Du er objektiv.»

**Karma yoga og de 5 hellige handlinger - tjeneste og bidrag i hverdagen. Lydfil - [Buzzsprout](#)**

**Karma yoga gjør livet hellig. Lydfil - [Buzzsprout](#)**

**Å se guddommelighet overalt. Lydfil - [Buzzsprout](#)**

**Puja - hengivent arbeide og tilbedelse. Lydfil - [Buzzsprout](#)**

**Å be bønner og bruke den frie viljen. Lydfil - [Buzzsprout](#)**

**Å vokse til en kjærlig person av Swami Dayananda**

lydfil - [Buzzsprout](#)

Som et individ for i det hele tatt å få innsikt i denne virkeligheten, sannheten av en selv,

trenger en å være kjærlig.

Hva er det som gjør at en person er hel og fullstendig er kunnskap, det er noe som skal bli oppdaget.

Når jeg antar at jeg grunnleggende er en ufullstendig person og denne ufullstendigheten aksepterer jeg ikke gladelig og jeg forsøker dermed å bli fullstendig.

Heldigvis er selvet allerede fri. Alt annet er synspunkter. Et synspunkt er bare gyldig når visjonen, synet er veldig klart for deg.

Selvfornektelse, selvvitenhet leder til selvforvirring. Først skaper jeg problemer på grunn av uvitenhet og deretter løser jeg problemet.

Til slutt sier Vedanta at du er fri. Det er en helt annen visjon. I Vedantavisjonen (ikke-dualitetsvisjonen) er du fri og du er helheten. Jeg kan raskt gi deg en enkel logikk: Hvis det er noe som eksisterer som helhet, vil det ekskludere deg? Vil det være et hele pluss deg? Helhet pluss deg er umulig. Helhet betyr at det er helhet, uten deler. Dette er eksakt sannheten om deg selv. Hvis det er slik, da er tilnærmingen annerledes. Å forsøke å oppdage her at jeg er helheten (fullstendigheten), som jeg ønsker å være og at jeg fri fra alle begrensninger er en helt annen jakt. Selv en innsikt til dette faktumet er flott.

Vi trenger ikke negativ tenkning og vi trenger ikke positiv tenkning. Vi trenger korrekt tenkning, som gjør at du er i live til hva som er.

Jeg løser ikke et problem. Jeg ser at det ikke er noe problem. Jeg prøver å forstå for å holde på undervisningsvisjonen, mangelen av et problem. Å være sentrert på deg er ikke et problem. Slik at en person må forstå: «Jeg er prosjektet i mitt liv. Alle andre prosjekter er bare ment for meg alene. Alt er sammenkoblet til meg, selvet. Jeg er prosjektet. Atma (Selvet) er prosjektet. Derfor er du prosjektet».

Faktumet er at du er meningen med alt som er. Oppdagelsen av deg er oppdagelsen av meningen for hele verden. Det er i virkeligheten hva sannheten er. Når du setter pris på dette, er det en visshet om hva du er for om hva du gjør. Det er bare denne oppdagelsen.

Hva du ønsker å vite, selvet, fullstendigheten og helheten er eksakt hva du ønsker å være: fri fra å være liten, med andre ord, helheten. Ser du forskjellen? Hva jeg ønsker å vite er hva jeg ønsker å være. Til dette kreves en viss forberedelse. Adhikari betyr at en person er klar for denne kunnskapen.

Du er helheten og undervisningen er tilgjengelig og derfor bør kunnskap ta plass om du er klar for det. For å oppdage at du er fullstendig (helheten), hva er forberedelsen? Jeg vil si at det er en person som har vokst følelsesmessig og kognitivt. Du har et modent sinn og er kapabel til å forstå hva som er sagt. Det betyr at du har modnet med tanke på et spesifikt forhold til verden, til å være medfølende, til å være kjærlig. Egentlig er det å være medfølende det samme som å være naturlig. Å være sympatisk er naturlig. Å være kjærlig er å være veldig naturlig: Det er hovedfølelsen.

Hva er kvalifikasjonen? Hvem er personen som er kvalifisert for denne oppdagelsen? Det er den kjærlige personen, den medfølende person, den sympatiske personen, den generøse personen, den forståelsesfulle personen, den personen som tilpasser seg mennesker og er imøtekomende.

En 75 år gammel mann klagde til meg: «Swamiji, jeg føler meg trist og ensom.» Jeg spurte han hvorfor. Han sa «fordi mine barn ikke bryr seg om meg.» Jeg spurte han «Hvordan vet du det?» Det er en tolkning. Hvordan vet du at de ikke bryr seg om deg?» «Fordi, de skriver ikke til meg i det hele tatt. Selv om jeg skriver. Skriver de ikke til meg.»

Denne tolkningen er problemet. Du tolker fordi det er ingen egenkjærighet. Du tolker alltid feil og lider, og håndterer et problem som ikke eksisterer, fordi det er ingen egenkjærighet. Derfor, for å oppdage egenkjærighet, er selvtilfredshet den veksten som må skje og det er i dine egne hender.

Med mindre du ikke tar initiativet vil du forbli barnslig, som denne 75 årige mannen.

Alle trenger å bli modne, å være sentrert i seg selv og være avslappet til tilstedeværelsen. I morgen er ikke et problem lengre. Det tar en plan for din modenhet og din egen vekst. Det er den største pensjoneringsplan til menneskeheten tilbudt enhver tenkende person. Å vokse til et punkt at du ikke trenger noe emosjonell støtte til å vokse. Du har gjort din oppgave.

Å nyte er å elske seg selv. Du trenger å oppdage den kjærligheten for deg selv. Bare da kan du nyte eller være tilfreds. Det betyr at du må vokse en del. Hva er nytten av å tjene penger, oppdra barn i verden og fortsatt være ensom hele tiden i en alder av 75 år?

## AVSLUTNING

lydfil - [Buzzsprout](#)

Jeg har erfart en del healing metoder og teknikker gjennom mitt snart 30 år lange interesse for det alternative, filosofiske og spirituelle sider i livet. Det har vært nyttig å erfare på ulike måter. Vedanta har fått meg til å se mer objektivt på dette og ikke minst ha en sunn kritisk sans i dette. Det har vært eksempler på at healere lover for mye eller går utover deres sunne etiske og moralske verdier. Det er lett å ta av når man skal jobbe med ulike healing metoder og teknikker.

Vi alle bærer på ulike typer traumer fra barndommen og tenårene. Det er naturlig å søke etter noe som kan bidra til å hjelpe på å lindre smerte og lidelse som det har påført oss. Men jeg er glad jeg har tatt det kognitive og intellektet også på alvor i beregningen. Personlig vekst og følelsemessig transformasjon har med modningsprosess å gjøre i vårt sinn og intellekt. Å adressere følelser og utjevne forskjell mellom følelser og tanker er viktige elementer i ens modningsprosess.

Å følge visdomsveien er naturlig for meg i livet og være bevisst på min egen selvutvikling. Selv om det vi er essensmessig og vår natur er selvet, som er uforanderlig så er kropp- sinn og sansekomplekset vi «låner» her i verden alltid i endring. Derfor er healing, personlig vekst og følelsemessig transformasjon viktig i våre liv om vi skal leve ut vårt fulle potensial og være tilfredse der vi er på den veiløse veien. 1