

Å VÆRE EN VIS PERSON,FRIGJØRING OG KJÆRLIGHETENS NATUR(26 sider)

Grunnleggende oppsummering i Bhagavad Gita og Upanishadene om det å være en vis person...**side 1**

1. Alle problemer relatert til menneskelig utvikling stammer fra ens projeksjoner.....**side 1**

2. Å løse problemet av den konstante søkeren gjennom virkelighetens kunnskap.....**side 2**

3. Behovet for ledsagende oppmerksomhet til psykologisk vekst.....**side 2**

4. Ingen blanding mellom forskjellige virkelighetsordener for en vis person.....**side 2**

5. Beskrivelse av en vis person.....**side 3**

6. Siste kommentarer.....**side 5**

Opplysthet,frigjøring(moksha).....**side 6**

Oppvåkning – Frihet – Opplysthet.....**side 6**

Hva er kjennetegn til en fri og vis person?.....**side 8**

Å vokse til en kjærlig person av Swami Dayananda.....**side 9**

Bhakti yoga og Kjærlighetens natur.....**side 10**

Bhakti – Hengivenhetens yoga.....**side 10**

Utdrag fra Narada Bhakti Sutraene om emner som hengivenhet,kjærlighet og bevissthet – Swami Paramarthanandas kommentarer.....**side 11**

Realisering (Akhandakara vritti).....**side 18**

Hva betyr Akandakara vritti.....**side 18**

Hvordan forårsaker Akandakara vritti frigjøring?.....**side 19**

7 trinn av opplysthet Panchadasi.....**side 21**

5/10/15 regelen.....**side 23**

Selvrealisering.....**side 23**

Selvaktualisering og selvintegrering – Nididhyasana.....**side 23**

12. Å VÆRE EN VIS PERSON,FRIGJØRING OG KJÆRLIGHETENS NATUR

Grunnleggende oppsummering i Bhagavad Gita og Upanishadene om det å være en vis person:

### **1. Alle problemer relatert til menneskelig utvikling stammer fra ens projeksjoner**

Alle vanskelige problemer, som med vår manglende evne til å takle ens begjær effektivt, velge passende handlinger, takle handlingens resultater, relatere til mennesker, håndtere endringer, frigjøre oss fra det som holder igjen fra fortidens problemer, har en enkel kilde, og det er vår subjektivitet. Manglende objektivitet i å tolke hendelser som skjer og å vurdere passende handlinger sammensatt av våre forvirringer og som gjør livet vårt komplekst og tungt.

Hovedproblemet er at vi ikke vet vår sanne natur og ser på oss selv som begrensede individer. Denne feilaktige visjonen som forutsetningen for alle våre transaksjoner i verdenen, kan vi ikke totalt fjerne sansen av at jeg ikke er god nok, jeg har ikke oppnådd nok og at jeg er mislykket. Disse grunnleggende konklusjoner øker videre antallet av følelsesmessige problemer, som leder til sorg, sinne, sjalusi og hat. Presset av disse følelsene kan være så sterk at det forvrenger vår visjon i den grad at det leder til atferd og handlinger, som er uetiske, egoistiske og kortsynt. Senere må vi møte konsekvensene av disse upassende handlinger.

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

Disse upassende holdninger og oppfatninger sprer videre til våre meninger om verdenen og mennesker generelt sett. Vi konkluderer med at verdenen er urettferdig, farlig eller kaotisk, mennesker er ikke til å stole på, slemme og uetiske. Med en slik grunnleggende trossystem, blir livet selvfølgelig elendig og vi gjør desperate forsøk til å finne glimt av glede og oppdagelse av varig frihet.

Bhagavad Gita utfolder en helt annen visjon. Den stiller spørsmål ved konklusjonene om at jeg er begrenset, som former grunnlaget av 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. Faktumet er

at hele verden er designet 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.

## **2. Å løse problemet av den konstante søkeren gjennom virkelighetens kunnskap**

Å oppsummere visjonen, som Bhagavad Gita avslører er at «Jeg» er grenseløs, må vi se på alle implikasjoner av denne erklæringen. For at Jeg skal bli grenseløs, må det være eneste tingen i universet, det kan ikke være to, fordi hvis det var to ting, en begrenser den andre. En ting kan være veldig stor, den andre kan være veldig liten. Grenseløshet betyr at det er bare en. Hvordan er det holdbart? Bhagavad Gita utfolder at hele verdenen utgjør av forskjellige navn og former, som ser ut til å være virkelig, håndgripelig, bestemt og i stand til å produsere varierte erfaringer for meg, som oppløser i former inni former inni former.

Dette inkluderer vår kropp-sinn-sanse komplekset, som hver levende organisme, planeter, solen, månen og galaksene. Hele universet avhenger til slutt av bevissthet for dets eksistens. Denne bevissthet viser seg i forskjellige navn og former ordnet gjennom en serie av fysiske, biologiske, anatomiske, psykologiske, økologiske ordener slik at vi kan erfare vår lykke, nytelse, utfordringer, sorger, begjær, frykter osv. Disse forskjellige ordensnivåer er mulig på grunn av den alt-intelligente kapasiteten vi kaller for Isvara (Det Totale Sinnet). Denne alt-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, som er avhengig for noe annet for dens eksistens, og hva den avhenger av er «Jeg» subjektet, da er søkeren og den søkte delingen som Jeg prøver å løse gjennom å oppnå lykke i verdenen for alltid løst i min forståelse. Det er når vi avtar å være avhengig av noe for vår tilfredsstillelse: vår tilfredsstillelse stammer fra vår forståelse av virkelighet.

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

Å korrigere denne grunnleggende visjonen om vår virkelige natur er ikke så enkelt. Hvis det er et rep og på grunn av manglende lys, ser Jeg 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, 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. Hva som gjør det så vanskelig er det komplekse vevet av subjektiviteter, som filtrerer hvert aspekter av mitt liv. Det er en lang prosess og det krever selvfølgelig en bevisst anstrengelse og forpliktelse.

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

Vi vil diskutere hva som kreves for å bli en vis person, som har assimilert virkeligheten fullstendig. Beskrivelsen av holdningen og atferdstrekk av en vis person i Bhagavad Gita vil forhåpentligvis gi deg, som leser en oversikt og leverer en meningsfull retning i forsøket på å vokse for å bli en vis person.

## **4. Ingen blanding mellom forskjellige virkelighetsordener for en vis person**

Til slutt, 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 utvendige 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 dens eksistens.

Vi lever våre liv for det mest ved å ikke gjenkjenne det absolutte (grenseløs bevissthet/ selv) i det hele tatt. Det er vanlig når man først studerer Bhagavad Gita at disse blandingene av virkelighetsordenene er hverdagslig. F.eks. hvorfor 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 virkelighetsordenen. Den korrekte forståelsen er at kroppen har sin egen programmering og, som med andre kropp, vil en vis persons kropp gå igjennom sykdommer, aldring og smerter forbundet med en aldrende kropp. Hva 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 subjektiv, empirisk og absolutt.

Den vise personen vil respondere til utfordringer i den empiriske verdenen 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 noe råd om siden den virkelige naturen av Jeg er udødelig, ville vi ikke være triste. Selv om faktumet er at Jeg ikke er underordnet døden er sann, når en person har behov for støtte, omsorg og validering, er denne type erklæring ganske ubeleilig og nytteløst.

Når Bhagavad Gita avslører 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 nyter klarhet i visjonen. Den endelige kunnskapen betyr at alt er satt i perspektiv. Det betyr ikke at den vise personen bare er i kontakt med den absolutte virkeligheten og uoppmerksom på alt annet.

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

Vi kan konkludere med at en vis person utviser sunne holdninger og handler fra veldig høye moralske standarder i hverdagen. Det er fra dette perspektivet at Bhagavad Gita beskriver den vise personen fra deres atferdstrekk. Denne beskrivelsen av en vis person tjener også en nyttig veiledning til de som er interessert i å oppnå kunnskap og forberede dem selv tilstrekkelig for den.

## **5. Beskrivelse av en vis person**

Disse modenhetsaspektene er nevnt i Bhagavad Gita, som den vise personen har oppnådd, som vi kanskje trenger å jobbe med:

### **Ikke plaget med diverse motsetninger (smerte og nytelse osv.)**

Vi kan ikke ta denne betydningen av verset bokstavelig og forestille oss at den vise personen er den samme med venner og fiender, i smerte og nytelse, eller varme eller kulde. Hvis vi tilskriver fullstendig likegyldighet fra den vise personens side, da ville den være som en robot.

En vis person, som alle andre er også underordnet fysiske vanskeligheter som sykdommer og utfordringer med kroppen i dens aldringsprosesser, men en er i stand til å møte dem på en objektiv måte.

Det samme med det mentale oppsettet. Situasjoner som leverer oss glede (sukha) og sorg (dukha) fortsetter å skje i alles liv, og for en vis person er det også slik. Imidlertid med en intim verdsettelse av faktumet at alt som skjer i verdenen er arrangert av en stor altgjennomtrengende ufeilbarlig orden, gjør at den vise personen ikke kommer i ubalanse, er deprimeret eller underordnet lignende følelser.

En vis person viser en passende balanse mellom å være sensitiv til andre og på samme tid er han/hun uavhengig i deres vurdering og handlingsvalg. Nesten alle engasjerer seg i verden ut ifra at det mangler noe. Mens derimot en vis person er i stand til å bidra i verdenen ved å bevare fullstendig objektivitet ved å være tilstede i det som skjer. Den vise personen handler ut ifra fullstendighet, forståelse og ansvarlighet.

#### Glemmer aldri ens forhold til Det Totale Sinnet, universets årsak

Vise personer mister ikke synet av deres forbindelse med det totale siden de lever i Det Totale Sinnets tilstedeværelse, årsaken, i og gjennom hver form. Denne forbindelsen gjør alt i livet betydningsfullt, unik og at det er mening.

Dessuten er den vise personens visjon av verdenen mer i tråd med empirisk virkelighet siden den personen har redusert de subjektive personlige projeksjoner og tolkninger. En vis person vil ikke overdrive dette med å vedlikeholde kroppen og sinnet på grunn av helsemessige fordeler. En vis person vil ikke miste å nyte musikk, dans eller annen kunstnerisk form. Men de gjør det ut ifra mer sattviske preferanser.

En vis person ser klart at selvkunnskap er det eneste middelet til fullstendig tilfredshet. Andre mål, uansett hvor edelt det er, har deres iboende begrensninger, som gjør at en ikke blir fullt ut tilfreds med. Krishna erklærer til Arjuna i Bhagavad Gita at den vise personen ikke bare er veldig viktig for meg, men er meg alene. Fra den absolutte visjonen, er den vise personen og Det Totale Sinnet ett, slik som både bølge og hav ikke er noe annet enn vann.

#### Å leve med full oppmerksomhet på hva verden kan by på av skjønnhet og mirakler

Det er en tendens i noe Vedantalitteratur å understreke gjentatte ganger at den vise personens natur er å gi opp jakten i verdenen og svekke den vise personens karakteristikk som å være full av glede, nyte miraklene av ens tilstedeværelse i verdenen.

På grunn av bildet av en vis person av å være asketisk, velger få personer å dvele dypere inn i denne veldig rike og livstransformerende undervisningstradisjonen. Vi trenger å vise et mer positiv og dynamisk aspekt av det å være en vis person. En person som er velsignet med visdommen er i stand til å leve til det fulle, og ingen problemer i verdenen forblir skremmende for dem. En slik person viser kvaliteter som entusiasme, nysgjerrighet og friskhet og nyter det å sette pris på det vakre i livet, om det er i form av naturfenomener som sola, månen og stjerner eller andre oppnåelser av mennesker i områder av kunst, vitenskap og litteratur.

Den vise personen ser vidunderet som er i skapelsen og alle de villedete reaksjoner slik som hat, sinne, smerte og sjalusi smelter naturlig bort, og som et resultat har de en kraftfull tilstedeværelse som tiltrekker andre mennesker til dem. Siden den vise personen ikke er manipulativ og folk føler seg trygget og avslappet i deres tilstedeværelse.

Mennesker er inspirert av en vis person av ulike årsaker, som avhenger deres modenhet. Noen søker hjelp, veiledning eller rådgiving mens andre er tiltrukket av å lære fra den vise personen. Uansett hva mennesker har som meninger, vil ikke undringen i livet avta for den vise personen.

#### Å utvise objektivitet og frihet

Den vise personen har meninger og dømmekraft, men anerkjenner de som provisoriske og underordnet til endring, fordi verdenen er full av nyanser. For å fange de subtile nyansene, engasjerer de seg i verdenen med et åpent sinn og ikke fra noe fordomsfull oppfatning.

Den vise personen har et passende forhold til alt i verdenen, inkludert penger, makt og anerkjennelse. De trenger ikke å unngå noe av dem, men de blir heller ikke fanget i dem. Denne holdningen har de til alt inkludert forhold, vennskap og suksess.

De har konstatert at det ultimate målet i livet er selvkunnskap. Selv om den vise personen lever et liv med modenhet, utviser kvaliteter som medfølelse, tilpasningsdyktighet, kjærlighet og omsorg, forstår de at det å ha noble menneskeverdier ikke er slutten, men heller middelet for å nå målet.

Objektivitet antyder også at den vise personen ikke tar holdningen om at jeg er mer hellig enn deg. Det er upassende å tro at de som følger det spirituelle er modne og at andre som ikke har valgt dette er tapte sjeler. Hvis en virkelig har utviklet seg vil en ikke ha behovet for å vise at en er overlegen andre.

#### Frihet fra bekymringer, angst og frykt for det ukjente

Mennesker tror at hvis en person er ett med årsaken (Det Totale Sinnet) vil den ha all-kunnskap, slik som universets årsak. Det er ikke slik. Empirisk sett forblir personen den samme med sitt kropp-sinn sanser kompleks. Det er hvorfor skriftene gjør en distinksjon mellom individet og det totale på det empiriske nivået. De sier at individet er alpavit, istand til å ha kjennskap til ting som er programmert som er mulig i et menneskesinn og Det Totale Sinnet (Isvara) er sarvavit. Det er all-kunnskap som skaper, vedlikeholder og oppløser skapelsessykluser.

Når personen realiserer eller kjenner til ens identitet med årsaken, blir personen sarvajnah. Det vil si at den personen vet at Jeg er bevissthet, på grunn av min individuelle kunnskap eksisterer. Den virkelige naturen av Det Totale Sinnet, all-kunnskap er også grenseløs bevissthet og derfor er det fullstendig oppløsning av individualitet og totalitet i en bevissthet. Den vise personen blir aldri Det Totale Sinnet, som har kjennskap til alle detaljer i skapelsen.

Klarsynte kan oppfatte mer enn hva som er generelt vanlig i menneskepersepsjonen. Denne type egenskap kan bli feilaktig sett på som visdom. Vise mennesker kan ha psykiske egenskaper eller ikke. Å være klarsynt er ikke ensbetydende med at det er en vis person. For alle andre, gjenstår fremtiden ukjent også for den vise personen.

I tillegg, er den vise personen som alle andre født ifølge lovene, og det inkluderer punya og papa, som bringer med seg behagelige og ubehagelige situasjoner. I denne fødselen er den vise personen velsignet med kunnskapen å oppdage en selv som fri fra alle former for sans for handleren og nyteren. Når kunnskapen er stødig i den vise personen, kan ordenen få bruk for den vise personen til å oppnå ting som undervisning og det å hjelpe andre, men fortsatt kan fortidens akkumuleringer (karmastrøm) produserer ubehagelige situasjoner.

Den vise personen har lite eller ingen frykt eller bekymringer for fremtiden og stoler på at ting skjer som det skal i denne livsordenen vi lever i. Den vise personen fryder seg ved å oppnå frihet gjennom det å sette pris på deres ikke-separate forhold med det totale.

#### Å anerkjenne begjær som en rettighet

Den vise personen forkaster ikke begjær (ønsker) som noe uønskelig eller la dem styre for mye av dem. Begjær blir sett på som en rettighet av dem. Den vise personen er i stand til å håndtere hvert begjær med objektivitet og tilbakeholdenhet, uten å undertrykke eller nekte det. Uttrykket av begjær for vise personer er fra et større perspektiv. De ser deres rolle i det store bildet og er i stand til å gjøre et betydelig bidrag til samfunnet. En vis person kan leve et rolig liv, eller være en offentlig person, en med familie eller en som lever alene. Disse rollene kan variere, men den ene tingen som er den samme for alle disse, det er ingen tvetydighet om livets mening og begjærets rolle i den. Å ikke bli fanget inn i det man liker eller ikke liker, men heller gjøre ting bevisst og uten anstrengelse.

#### Frihet i handling

For mange av oss, det å utføre handlinger gjennom livet involverer betydelig anstrengelse, strev og stress. Den vise personen viser seg som et eksempel om hvordan en kan leve et aktivt liv uten at det følger med seg smerte og stress. Denne friheten når man utfører handlinger kan være relative eller absolutte.

Hvis det grunnleggende problemet er uadressert, fortsetter vi å se verdenen fra vårt eget perspektiv,

som ikke er noe annet enn snever. Med denne visjonen, uansett hvor mye vi forsøker å oppnå frihet, vil vi fortsette å utvise forvrengninger i vår forståelse og atferd. Man kan bli veldig selvkritisk. Andre kan bli for perfektjonistisk og bli frustrert mot samfunnet. Det disse ikke har realisert er at ingenting på det empiriske nivået, inkludert seg selv kan være perfekt. Det er perfekt som det er og ting spilles ut som det skal på den måten det skal.

Det er bare når det er total klarhet om virkelighetsordener at personen kan eliminere alle former for utilfredshet og skuffelser fullstendig og oppdage total frihet i handling.

## **6. Siste kommentarer**

Vi mennesker har fått en stor gave i menneskehjernen, som også har potensialet til å granske sannheten av ting og oppdage den ultimate virkeligheten. Å gjøre det passende ut av livet, oppnå krevd modenhet og være kvalifisert til å oppdage vår essensielle identitet med Det Totale Sinnet (Isvara).

Et fullstendig paradigmeskifte er essensielt i vår forståelse av ting. Det er bare ved å oppdage den grenseløse naturen av Jeget og vår identitet med universets årsak at vi virkelig kan finne sann frihet. Bhagavad Gita tjener som en uvurderlig veiledning, fordi den avslører ikke bare den endelige sannheten, men diskuterer grundig hele menneskets vekst og følelsesmessig modenhet, som gjør oss i stand til å forstå og holde på denne visjonen.

For å forstå denne visjonen fullstendig, må undervisningen trenge inn i hvert område av vårt vesen, og gå bakenfor overfladiske forståelser av konseptene. Følelsesmessig vekst rommer tilstedeværelsen av Det Totale Sinnet er hva som må bli en virkelighet, faktumet er at vi er tilstede i hvert øyeblikk i livet som det er. Det er ingen forestilling her og ei heller blind tro. Det er heller en prosess av å avsløre sannheter og gi slipp på våre falske oppfatninger, som blir en katalysator for en stille revolusjon inni oss. Vi må realisere at det empiriske nivået, som er den verdenen vi lever i, er det ingen fullkommenhet. Vi tar det første steget og ordenen tar oss videre.

Med engang klarhet er oppnådd, engasjerer den vise personen seg i verdenen med et totalt annerledes syn. Det er derfor Bhagavad Gita sier at hva som er natt for andre (Jegets natur), er dag for den vise personen (personen lever slik som virkeligheten er), mens derimot hva andre lever mot (sans av ens separasjon fra alt annet), er natt for den vise personen (siden personen ser slike forskjeller som tilsynelatende (mithya) og ikke absolutt virkelig). Det betyr at hele livslikningen til den vise personen er fullstendig uforliknelig til alt annet.

Disse vise personene vil ikke komme og banke på vår dør og insistere at vi lærer denne store visdommen. Vi må gjøre valget selv og lære å være en person, som kvalifiserer seg for denne kunnskapen. Mange ganger feiler vi å bruke de mulighetene som er gitt oss og fortsetter å klage på vårt snevre definerte liv, som ikke har noe oppfyllelse. Hvordan vi navigerer våre liv er i våre hender. Kunnskapen eksisterer, lærerne med klar forståelse er tilstede, men vi må velge og gjøre de nødvendige anstrengelser for å utvikle oss som et menneske.

## **Opplysthet**

Opplysthet er ingen spesiell status, en erfaring eller tilstand.

### **Opplysthet, frigjøring (moksha):**

- 1) Min essensielle natur som lys (Bevissthet/Selv).
- 2) Det som skaper erfaring og den som erfarer.
- 3) Frihet fra binding til objekter for min lykke/ glede.
- 4) Frihet fra handleren og handlingens resultater.
- 5) Frihet fra lidelse-hjulet (frykt)
- 6) Disidentifikasjon fra jiva, personen som jeg viser meg som i verden.
- 7) Total identifikasjon med Selvet (grenseløs bevissthet eksistens), også kjent som SatChit Ananda: kilden av skapelse og objektene i skapelse.
- 8) Å stå stødig i Selvet som Selvet.

9) Assimilere og aktualisering av kunnskapen: Jeg er handlings-løs, alltid tilstedeværende, alt gjennomtrengelig, ordinær, ikke-dual kjærlighet

10) Total tilfredsstillelse (tripti) - har ikke behov for å søke etter lykksalighet i objekter eller endre på seg selv, andre eller verden.

### **Oppvåkning - Frihet - Opplysthet**

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

1) **Opplysthet:** Vi er alle opplyste i utgangspunktet ut ifra det vi er essensmessig (identitet som ufødt, uforanderlig og alltid tilstedeværende bevissthet/ selv/ kjærlighet). Men vi er jo født ignorante om hvem vi er og det gjør alle når vi fødes, selv om vi har ulik karmisk bagasje.

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

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

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

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

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

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

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

Ordet tripti er også nevnt som total tilfredsstillelse når vi er frigjort og vet uten tvil hvem vi er. Vi er den vi alltid har søkt etter (lykksalighet, glede, kjærlighet, sannhet, lys osv. osv.). Den som er frigjort er for det meste tilfreds om hvem han /hun spiller ut som person i verden og har ikke behov for å endre

på noe i seg selv, andre eller verden. Men møter verden som den er og følger sin livsvei rimelig naturlig.

Vi har eksempler som **Osho** som en fallen guru eller lignende som indirekte eller direkte hevdet at de var opplyste, men de var egentlig bare realiserte og hadde ikke integrert eller aktualisert selvkunnskapen om hvem de var. Det vil si å fjerne/ rense programmeringer, vaner, tendenser og så videre, som ikke tjener dem. De trodde de kunne overskride dharmafeltet (verden), som inkluderer universale etiske lover blant annet. Det fikk de smertelig erfare at vi ikke kan det, selv om man har opplevd noe som kan kalles for oppvåkning eller opplysthet, men det er bare en erfaringsbasert opplysthet og ikke hva frihet egentlig handler om hvis man stoler på vedaene som vedanta. De fleste mennesker som er opptatt av opplysthet følger erfaringsbasert opplysthet sin kunnskap eller holdning.

Om noen spør om du er opplyst (fri) vil det være det samme som å si at «alle» er det essensmessig.

Og at det er noe som bare er mellom meg og Gud/ det Totale, som gir resultater om opplysthet (frihet for individet).

Frihet fra opplysthet er også en fin metafor fordi det forskjellig myter om opplysthet. Mye subjektive oppfatninger om det emnet. Det er strategisk å følge noe som er mer objektiv og som man naturlig nok må undersøke selv har noe for seg.

At noen sier at de er opplyst så bør man absolutt være skeptisk. Om noen sier de er fri, er det egentlig noe «annet».

På et forum på facebook hvor man diskuterte emnet Oppvåkning og Opplysthet var det en person som lurte på om Opplysthet var uoppnåelig, som mål siden få har klart eller vil klare det. Det er jo det ultimate målet (valgløse mål), som vi mennesker ubevisst eller bevisst jobber for. Å forstå og integrere kunnskapen om hvem vi er.

Det er mange som prater om oppvåkning, men som nevnt før er det egentlig ikke noe vi våkner opp fra, men ordet gjenoppdagelse er et bedre ord. Å gjenoppdage vår natur - hvem vi er.

Summasumarum når vi reflekterer om ordene Oppvåkning og Opplysthet, er det bedre å bytte dem ut og erstatte dem med GJENOPPDAGELSE og FRIHET/ FRIGJØRING.

### **Hva er kjennetegn til en fri og en vis person?**

Det er at den tilsynelatende personen ikke er i tvil om hvem han/hun er, Bevissthet/ Selv. Og for det andre har den personen også en urokkelig selvtillit. Nå vil ikke disse personene være fri av Dharmafeltet (verdenen) og nullsum-spillet hvor vi erfarer både opp- og nedturer. Men de er ikke bundet av dem siden de også lever et sattvisk; fredfull, intelligent, moden, kreativ livsstil, som gjør at de ikke har behov for å endre på noe i seg selv, i andre mennesker eller i verdenen. De følger sin livsvei (svadharma) akkurat som de er ment å gjøre og det som er naturlig for dem.

Du vil også merke at de er veldig generøse mennesker, som liker å gi tilbake til verdenen på ulike måter. De har hengivenhet til skapelsen, verdenen, mennesker/ personer - alt levende og naturen. De har også god dose med medfølelse for alt det mennesker går igjennom i verdenen av utfordringer og lidelser. Men de gir ikke noe eller hjelper ikke til for at de skal bli bedre mennesker. De vet jo at de er fullkommen og ingen handlinger kan gjøre dem mer «fullkommen» eller «bedre». De tar heller ikke livet så seriøst og har også en dose med selvhøytidelighet.

Opplyste mennesker, som ordinære mennesker er ikke noe mer enn grenseløs bevissthet, som viser seg



som mennesker. Eller, hvis du foretrekker litt mindre radikal oppfatning, og kan ikke akseptere at mennesker er bare en ide i bevissthet og vil tenke annerledes da kan du si at alle er opplyste, som betyr at hver og en av oss er opplyst av bevissthet, i lyset, så og si. Faktumet er at hver levende organisme er opplyst ifølge denne definisjonen, fordi uten bevissthet så eksisterer det ingenting.

Lykksaligheten er Det Totale Sinn som underviser gjennom deg hvis du er en lærer. Hvis du tar æren for den og gjør mennesker avhengig av deg uten å anerkjenne kilden så bryter du dharma. Hvis du åpner opp munnen din og snakker om opplysthet og din erfaring av den trenger du å være veldig forsiktig å snakke sannheten, ikke din ide av den, ellers vil du villedde mennesker, uansett hvor glad de føler i din tilstedeværelse. Opplysthet uten kunnskap av Det Totale Sinnet er ingen opplysthet, fordi kunnskap av Det Totale Sinnet gjør deg ydmyk. Sannhet som er talt av en ydmyk lærer oppklarer alltid, oppbygger og opprettholder dharma. Sannhet som kommer fra et urensset sinn tjener bare å forvirre og fører til adharna.

«Kjærlighet er ikke en følelse, det er selve eksistensen»

— Rumi

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

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 et er synspunkter. Et synspunkt er bare gyldig når visjonen, synet er veldig klart for deg.

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

Tilslutt 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, 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 spesifikk 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 imøtekommende.

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 egenkjærlighet. Du tolker alltid feil og lider, og håndterer et problem som ikke eksisterer, fordi det er ingen egenkjærlighet. Derfor, for å oppdage egenkjærlighet, 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?

### **Bhakti Yoga og Kjærlighetens natur**

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 tilsvarer en sans av eierskap. Å eie et objekt gjør at elskereren 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 edderkoppen.

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 negert av Selvkunnskap.

### **Bhakti – Hengivenhetens yoga**

Hengivenhet eller bhakti, er et viktig emne i Sanatana Dharma. Bhakti er vanligvis definert som kjærlighet og hengivenhet til et høyere prinsipp, spesielt Guds kjærlighet.

Den sterkeste kjærligheten er alltid kjærligheten til seg selv. Vi jakter kjærlighet på grunn av ulike årsaker som komfort, trygghet og lykke. I Upanishadene sies det: «Ingen elsker ens ektefelle for ektefellens skyld. Alle elsker ektefellen for ens egen skyld. Vi elsker våre elskede, ikke for dem, men fordi det gleder oss å elske dem.»

Vi trenger å forstå definisjonene av Gud (Isvara/ Det Totale Sinnet) gradvis og systematisk frem til vi kan se hele visjonen, hele Eksistensens Mandala. Måten jeg definerer Gud vil avgjøre min *bhakti*, min hengivenhet.

- 1) I det første forståelsesnivå, vil min hengivenhet vies en personifisert guddom: en personlig Gud.
- 2) I det andre forståelsesnivå, vil jeg tilbe Gud i alt, inkludert naturen.
- 3) I det tredje og siste forståelsesnivå, ser jeg Gud som den formløse essensen av alt, både som manifestert og ikke-manifestert. Det siste nivået utelukker ikke de to forrige; de bare utfyller hverandre og utgjør et helhetlig bilde.

Når vi vurderer *Isvara* som både form og formløs, kan vi gjerne tilbe Gud/ Isvara som en personifisert guddom, som totaliteten av naturen og som den formløse essensen av alt. Akkurat som kvantefysikk ikke erstatter Newtons fysikk, er begge forståelser gyldige i sine respektive nivå. Disse tre definisjoner av Gud eller de tre stadier av forståelsen av Guds natur kan ytterligere brytes ned til fire hengivenhets faser:

- 1) I den første fasen: Gud skaper verden.
- 2) I den andre fasen: Gud er verden.
- 3) I den tredje og høyeste forståelse ser vi at Gud viser seg som verden i sine mange former, men blir ikke dem. Akkurat som et spindelvev kommer fra edderkoppen, lages av edderkoppen, avhenger av edderkoppen, men er ikke selve edderkoppen. Disse tre første stadier av Bhakti, eller hengivenhet i praksis, kalles *dvaita bhakti*; alle tre innebærer fri vilje og *jiva*, personen. Det er grunnen til at disse

stadiene kalles dualistisk tilbedelse. Hensikten med disse tilbedelsesstadier eller bhakti, er at disse praksisene minsker subjektiviteten og nøytraliserer vasanaer (liker og misliker), så vel som de benekter handleren. De tar vare på det barnslige egoet. Disse tre stadier er byggesteiner for det fjerde nivå.

4) Det fjerde og siste nivå av hengivenhet kalt ikke-dualistisk *advaita - jnanum bhakti*, inntreer med det samme handleren er benektet, og baserer seg på kunnskap. Bhakti yoga er Karma yoga, en holdning av ren takknemlighet.

### **Utdrag fra Narada Bhakti Sutraene om emner som hengivenhet, kjærlighet og bevissthet – Swami Paramarthanandas kommentarer**

Noen stiller spørsmålet ved Guds eksistens. Moderne vitenskap utvikler seg og advarer oss om å aldri stole på noe blindt. Det var lettere å ha tiltro i fortiden, men i disse dager er mennesker mer skeptisk. Mange mennesker stiller dette spørsmålet: «Er det virkelig Gud?» Og hvis ja, hva er beviset, fordi vitenskap tilbyr ingen bevis? Hvis du svarer at vedaskriftene snakker om Gud, vil de si: «Hvorfor vil jeg ha tiltro til skriftene, som ble skrevet av noen ukjente mennesker?»

Kanskje de ikke hadde noe bedre å gjøre? Hvorfor skulle jeg lese skriftene av noen hjemløse mennesker, som levde ved elvebredden av Ganges? Slike argumenter presenterer en utfordring. Uten å kjenne til at Det Totale Sinnet (Gud/ Isvara) eksisterer og at Det Totale Sinnet er kjærlig, kan jeg ikke ha bhakti til Det Totale Sinnet. Til dette, kreves det kunnskap av original bevissthet og reflektert bevissthet og uten begge er det ingen mulighet for kjærlighet.

Dvaita Bhakti krever kunnskap om Det Totale Sinnets lavere natur og advaita bhakti krever kunnskap av Det Totale Sinnets høyere natur; I begge tilfellene er kunnskap absolutt nødvendig.

Først vet jeg noe (jnana shakti), og så ønsker jeg den tingen (iccha shakti), og deretter, setter jeg i gang en handling og anstrengelse (kriya shakti) til å få tak i den: i den orden. Jeg vet, Jeg ønsker, og Jeg strever. Her, stammer ønske fra kunnskap, og kunnskap er arbeide (sadhana) for hengivenhet/ kjærlighet (bhakti).

### **Sutra 29 – Andre mennesker vurderer hengivenhet og kunnskap til å bli gjensidig avhengig av hverandre som årsak og virkning.**

Andre mennesker presenterer det forskjellig. Vismennene som holdt på dette synet sa: «Du kan ikke si at kunnskap er arbeidet (selvdisiplin) og hengivenhet er konklusjonen (målet), fordi vi finner ut at hengivenhet er også arbeide. Vi har sagt at på grunn av kunnskap er det begjær, slik at kunnskap er årsaken og ønske er virkningen. For å skaffe kunnskap i første omgang, trenger du begjær. Et begjær om å vite. Hvis du går i en klasse for kunnskap, skyldes det ditt begjær, eller kjærlighet, kunnskap. Derfor er kunnskap årsaken av begjær og begjær er kunnskapsårsaken.

Uten begjær kan du ikke en gang forsøke å vite noe. Forskjellige mennesker tar forskjellige emner i skolen, fordi de ønsker kunnskap av et spesifikt emne: Kunnskapen av dette emne stammer fra begjær. Derfor kan en ikke si hva som er årsak eller hva som er virkning: kunnskap og begjær er gjensidig avhengig av hverandre som årsak og virkning. Det er som å si at du må øve en del for å bli sunn. Men du trenger også å være sunn til å øve. Slik er øvelse på grunn av helse eller er det helse på grunn av øvelse? De er sammenkoblet.

Kommer rikdom på grunn av kunnskap eller kommer kunnskap på grunn av rikdom? Hvis du ønsker kunnskap fra en hederlig institusjon, må du betale, faktumet er at noen mennesker begynner å spare for barnas utdanning før de har barn. Du trenger penger til å kunnskap, og senere hvis du ønsker å tjene penger, trenger du en eksamen. Derfor, er kunnskap resultatet av penger og penger er resultatet av kunnskap: alt er avhengig av hverandre. På samme måte, på grunn av hengivenhet, kommer kunnskap og på grunn av kunnskap kommer hengivenhet.

I tidligere sutraer sa vi at selvkunnskap er årsaken og hengivenhet (bhakti) er virkningen, og her sier vi at hengivenhet er også årsaken. Hengivenhet bringer med seg mental renselse, en passende lærer, og kapasiteten til å forstå vedaskriften, som leder til selvkunnskap og advaita bhakti. På denne måten er begge erklæringene like sanne: Selvkunnskap er årsaken og hengivenhet er virkningen, og hengivenhet er årsaken og selvkunnskap er virkningen. De er gjensidig årsak og virkning. Vi kan gjøre det enda klarere til og med ved å spesifisere typer av hengivenhet til hva vi refererer til: Dvaita bhakti leder til selvkunnskap, som igjen leder til advaita bhakti. Reisen er fra dvaita bhakti til selvkunnskap til advaita bhakti. Punktum. Det er ingen andre steder å gå: Det er slutten på reisen. Derfor er både sutraene 28 og 29 korrekte, sett fra dens synsvinkel. Narada kommer da inn og presenterer hans eget syn, som også er korrekt om det er forstått fra en enda synsvinkel.

**Sutra 33. Ene og alene av den grunn. Burde frigjøringsøkere ta hengivenhet. Det er interessant at til tross for den nødvendige rollen av kunnskap, gir Narada ikke uttrykkelig æren til den**

Dette bekymrer oss ikke, fordi vi vet fullt ut at kunnskap spiller en rolle, og vi vet også at kunnskap verken produserer advaita bhakti eller omdanner dvaita bhakti til advaita bhakti. Rollen til kunnskap er enkelt og greit å fjerne hindringene som forhindrer dvaita bhakti fra å bli advaita bhakti, som er vår natur. Hvis ikke-dualitet er vår natur, da er også sat-chit-ananda vår natur. Og hvis sat-chit-ananda er vår natur, er også kjærlighet vår natur. Derfor er advaita bhakti vår natur. Kunnskap spiller mer en gjenopprettelse-rolle ved å fjerne hindringene til vår oppdagelse av denne. Når hindringene er fjernet, er advaita bhakti realisert. Det samme gjelder for moksha (frihet). Vi gjør et slags pr-stunt og sier at kunnskap leder til frihet, men vi trekker senere denne erklæringen ved å si at kunnskap ikke egentlig gir frihet.

Er kunnskap nytteløst? Nei, kunnskap gir ikke frihet, fordi frihet trengs ikke å bli gitt: frihet er vår natur. Hva er da rollen til kunnskap? Den fjerner hindringer for å hevde vår natur og det ultimate målet av advaita bhakti. Det er derfor Narada konkluderer med i den 33 Sutraen at advaita bhakti alene må bli søkt etter og oppnådd av alle frigjøringsøkere. Det neste spørsmålet som dukker opp er: Hvordan kan Narada si at frigjøringsøkere burde søke advaita bhakti? Frigjøringsøkere burde søke frihet. Narada ville respondere på denne måten: Advaita bhakti og moksha (frihet/ frigjøring) er det samme. Advaita bhakti er kjærlighet til Det Totale Sinnet, som er lik kjærligheten av meg selv, som igjen er lik kjærligheten til verdenen. Advaita bhakti er definert som kjærlighet til Det Totale Sinnet, som er lik egenkjærlighet, som igjen er lik universell kjærlighet, som er like sterkt og uten gradering.

Jeg har like mye intens kjærlighet til Det Totale Sinnet, som jeg har for meg selv og for hele universet. Advaita bhakti er fullstendig og ubetinget kjærlighet for individet, verdenen og Det Totale Sinnet, og er født ut av beundring. Kjærlighet forutgår alltid av beundring. I advaita bhakti, beundrer jeg Det Totale Sinnet (Gud) og Jeg har lik beundring (respekt) til meg selv. Jeg degraderer aldri meg selv. Hvis jeg kan chante en hyllest til Gud, kan jeg gjøre det samme til meg selv, uten å reservere meg. Jeg kan på samme måte beundre dette universet også. Slik at advaita bhakti er den samme kjærlighet og beundring av individ, verden og Det Totale Sinnet, fordi jeg vet at de er bare navn for den samme sat-chit-ananda brahma (eksistens – bevissthet - grenseløs lyksalighet). Jeg elsker Gud fordi kjærlighet er

min natur. Flytende lykksalighet er kjærlyghet og lagret kjærlyghet er lykksalighet. Dette er advaita bhakti. Dette er frihet eller frigjøring (moksha).

Og Narada sier: «Du kan jobbe med å oppnå den.» Bhagavad Gita 3.17: «Anta at det er en person som elsker selvet alene, er lykkelig med seg selv alene, og er tilfreds med selvet alene. Det er ikke noe å oppnå for denne personen.»

Og Mundaka Upanishad (3.1.4): «Med hver pust ser et individ det iboende selvet, som ikke er noe mindre enn det universelle selvet.»

#### **Kapittel 4: Definisjonen av Kjærlyghet; Narada Bhakti Sutraene 51-66 Sutra 51. Den essensielle naturen av ren kjærlyghet til Gud er bakenfor beskrivelse**

Vedanta sier at kjærlyghet er ikke noe annet enn lykksalighet (Ananda eller bliss) uttrykt utvendig. Fordi lykksalighet og kjærlyghet er det samme, og fordi lykksalighet er av to typer, må også kjærlyghet være av to typer. For å forstå kjærlyghet må vi først forstå lykksalighet. Med en gang vi forstår lykksalighet, kan vi utvide alt av dens preginger og regler til kjærlyghet. Det er en analyse i Taittiriya Upanishad av de to typene av lykksalighet. Den første type er original lykksalighet (bimba-ananda), som er min egen natur. Når den samme lykksalighet blir reflektert i sinnet under gunstige forhold, er den reflektert lykksalighet (pratibimba-ananda). På den måten er lykksalighet to typer: atma-ananda, selvets grenseløse lykksalighet og kosha-ananda, lykksalighet erfart i lykksalighetssliren eller kausalkroppen. På samme måte, er kjærlyghet to typer. Den ene er original kjærlyghet, eller (bimba-prema), som er selvets natur, sat-chit-ananda. Når denne kjærlygheten, som er min natur, blir reflektert i sinnet under gunstige forhold, er den erfart som reflektert kjærlyghet (pratibimba-prema).

Når vi analyserer naturen av den reflekterte lykksalighet, finner vi ut at den har tre definerte egenskaper. Den er erfaringsbasert, som betyr at det trengs et objekt. Den er midlertidig og skjer bare i tilstedeværelsen av spesifikke gunstige betingelser. Den er grader: for eksempel, det er Priya, lykke som dukker opp fra det begjærte objektet; moda, lykken en erfarer for å oppnå det begjærte objektet; og pramoda, lykken en får fra nytelsen av det begjærte objektet. Derimot med original lykksalighet gjelder ikke disse betingelser (preginger): erfaringsbasert, midlertidig, graderte. De samme prinsippene kan bli utvidet til reflektert kjærlyghet. Når original kjærlyghet er reflektert i sinnet, er det også erfaringsbasert, midlertidig og gradert.

På denne måten er original ikke erfaringsbasert, fordi det er mitt eget selv. Original kjærlyghet er også ikke midlertidig, fordi det er selvets natur, som er evig. Ikke spør om hvordan en skal erfare original kjærlyghet, fordi i det øyeblikket du snakker om erfaring, har den blitt et midlertidig objekt. Erfaringsbasert kjærlyghet er midlertidig, selv kjærlygheten vi har for vår egen kropp. Vi vil bare elske den så lenge den tjener våre mål.

For å definere original eller ren kjærlyghet, som er selvets natur, kan vi bruke fem bestanddeler

- (1) Ren eller original kjærlyghet er ikke en del, produkt eller sinnets eiendel.
- (2) Ren kjærlyghet er et uavhengig prinsipp som gjennomtrenger sinnet når betingelsene er ideelle, som gjør at sinnet er et kjærlig sinn.
- (3) Ren kjærlyghet er ikke begrenset av sinnets grenser.
- (4) Ren kjærlyghet fortsetter å eksistere selv etter at sinnet har blitt oppløst. Det er derfor i dyp søvn vi har kjærlyghet. Kjærlyghet av hva? Kjærlyghet av dyp søvn. Erfarer noen sorg i dyp søvn? Både lykksalighet og kjærlyghet fortsetter i dyp søvntilstanden, fordi begge er min natur.
- (5) Ren kjærlyghet er utilgjengelig for oss, ikke fordi det er fraværende, men fordi det ikke er et medium for oss til å uttrykke ren kjærlyghet, som er min sanne natur. På denne måten, må vi bli klar over forskjellen mellom reflektert kjærlyghet (pratibimba prema) og ren eller original kjærlyghet (bimba prema). Bare da gir det mening å si at selvets natur kan bli beskrevet med ord.

Som det sies i Taittiriya Upanishad (2.9.1): «Sinnet og talen kommer tilbake fra den forbløffete siden

de ikke er i stand til å fatte og beskrive den.»

Hvis selvets natur er uforklarlig, er eksistensens natur (sat), bevissthetens natur (chit), lykksalighetens grenseløse natur (Ananda), og kjærlighetens natur alle uforklarlige. Vi kan bare erfare original kjærlighet når den er tilgjengelig i dens reflekterte form. Jeg kan ikke se mitt originale ansikt, men jeg kan se den når den er reflektert i et speil. Når kjærlighet ikke kan bli uttrykt, hvordan kan jeg uttrykke reflektert kjærlighet for Det Totale Sinnet? Og hvordan kan vi senere uttrykke reflektert kjærlighet når det er oppdaget å være ingenting annet enn den originale kjærligheten, som er min sanne natur? De er alle bakenfor beskrivelse.

Derfor, den originale kjærlighetens natur, som er selvet (sat-chit-ananda) er ubeskrivelig. Grunnen til dette er enkelt og greit: Ifølge Vedanta, er ren kjærlighet ingenting annet enn selvet. Slik som selvet er ren eksistens, ren bevissthet og ren lykksalighet, må ren kjærlighet bli forstått som selvet.

Slik at neste spørsmålet er: «Hvis ren eksistens, ren bevissthet, ren lykksalighet og ren kjærlighet ikke kan bli definert, kan vi erfare dem?» Det er et sensitivt spørsmål. Svaret er at disse fire som er selvet, det-alltid-erfarende subjektet, kan ikke bli tilgjengelig, som et erfaringsobjekt. Ren kjærlighet kan ikke bli erfart som et objekt, men må bli hevdet som subjektet. Hvis du er desperat over å erfare eksistens, bevissthet, lykksalighet og kjærlighet, sier Vedanta at du ikke kan gjøre det gjennom deres originale versjon, men heller i deres reflekterte eller manifesterte versjoner, like mye som vi erfarer refleksjonen av vårt fjes i et speil. Vi kan aldri erfare vårt eget originale fjes, men hvis vi er villig til å inngå kompromiss, kan vi erfare det i dens reflekterte form.

Reflektert eksistens er alltid overalt. Når du sier at veggen er, stolen er, bordet er og så videre, erfarer du selvet i form av reflektert eksistens; Eksistensen av et bord er en refleksjon av selvet i navnet og formen av et bord. Slik at den reflekterte væren (eksistensen) er tilgjengelig til å bli erfart i verdenen. På samme måte kan reflektert bevissthet bli erfart i den fysiske kroppen. Reflektert lykksalighet kan også bli erfart. Når erfarer vi reflektert lykksalighet? Når jeg er lykkelig. Når jeg er lykkelig over å erfare enhver velsignete ting, selv sjokoladecake, erfarer jeg lykksalighet av selvet alene. Ifølge Vedanta inneholder ikke sjokoladecake lykksalighet; den inneholder bare sukker og kolesterol. Slik at når du erfarer lykksaligheten av en sjokoladecake, er det ingenting annet enn selvets lykksalighet reflektert i kaken. Reflektert eksistens, reflektert bevissthet, reflektert lykksalighet og reflektert kjærlighet er alle erfaringsbaserte. Når noen elsker noe eller en person, erfarer hun eller han reflektert kjærlighet.

Forskjellen mellom en ignorant person og en vis person er at når en ignorant person erfarer noen av disse reflekterte versjonene, gjenkjenner han ikke disse at de er reflekterte versjoner og attributter lykksaligheten og kjærligheten til objektene i seg selv. Derimot, når en vis person nyter noen av disse fire erfaringene, skylder han ikke på lykksaligheten til objektet, men heller forstår at han erfarer eksistensen, bevissthet, lykksaligheten og kjærligheten av han selv alene: En jnani ser selvet overalt erfart i formen av reflektert eksistens, reflektert bevissthet, reflektert lykksalighet, og reflektert kjærlighet. En jnani sier: «Jeg erfarer selvet overalt.» Som det sies i Bhagavad Gita(6.29): «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.»

### **Sutra 52. Å forsøke å forklare erfaringen av ren kjærlighet av Gud er som en stum persons forsøk på å forklare hva han smaker.**

I denne sutraen, gir Narada oss et veldig interessant eksempel på ubeskriveligheten av original kjærlighet. Han sier at det er lik en stum persons erfaring av noe ekstraordinært, en ekstraordinær form, smak, lukt eller undring av verdenen. Antar at du kan snakke, og etter å ha erfart slike ting ville du sagt: Vidunderlig! Vidunderlig! Vidunderlig!, men du kan ikke si mye mer. En stum person kan til og med ikke si det en gang. Som med en vidunderlig erfaring for en stum person, kan aldri original

kjærlighet bli beskrevet, men den kan bli oppdaget i formen av den stødige overbevisningen aham brahmasmi (Jeg er selvet). Det er noe som kan bli hevdet, men noe som ikke kan bli kjent eller erfart som et objekt. Hvis du ønsker å erfare kjærlighet, er det en mulighet, men det vil ikke være erfaringen av ren eller original kjærlighet: det vil bli reflektert kjærlighet og det vil være avhengig av mange betingelser. Det er derfor erfaringsbasert kjærlighet alltid er midlertidig. Dvaita bhaktaer, som objektiviserer Gud (Det Totale Sinnet) strever med dette problemet. Du vil finne iblant deres sanger, at det er mange skjønn, fordi reflektert kjærlighet betyr at det vil være underordnet til ankomst og avreise.

**Sutra 53. I sjeldne saker er denne rene kjærligheten av Gud avslørt i en kvalifisert person.**

Slik at den høyeste kjærlighet, som er permanent, ugradert, ikke-erfaringsbasert er min sanne natur, og kan bare bli oppdaget eller hevdet gjennom et passende middel. Hvis jeg oppdager meg selv som ren eksistens trengs et middel og hvis det å oppdage meg selv som ren bevissthet krever et middel, da vil også det å oppdage meg selv som ren kjærlighet kreve et middel. Det kan ikke bli oppdaget ved å sitte med øynene lukket eller ved å synge bhajans. Å chante navnene av Gud kan aldri hjelpe meg til å oppdage original kjærlighet; den kan bare hjelpe meg å oppdage reflektert kjærlighet. Dette kan være opprørende nyheter for de som er viet til chanting og har en motvilje mot Vedanta. Og hver underliggende årsak for å si dette? Du erfarer at denne lykksaligheten (bliss), bare ved å synge og senere er du tilbake i samsara (hjulet av begjær og ønsker i verdenen). Dette er bevis for at det å chante navnet på Gud kan hjelpe i oppdagelsen av reflektert lykksalighet, reflektert kjærlighet for Gud, og firedoble kvalifikasjonen, men original kjærlighet, kan ikke bli oppdaget gjennom noen chante-numre. Det er derfor vi på det sterkeste råder mennesker å komme til vediske skriftens studier, fordi det er den sanne selvets natur: Den kommer ikke en gang fra Gud, som et objekt, som er underordnet ankomst og avreise.

Denne grenseløse og ubetingete kjærligheten, som er rettet til alt i skapelsen, inkludert Det Totale Sinnet, er fri for gunaer. Det er ikke sattvisk, rajasisk eller tamasisk, fordi det er oppdaget gjennom selvet, som er fri for gunaer. Som Krishna sier (Gita, 14. 19-20): «Når en forstår handleren til å ikke være noe annet enn gunaer og har kjennskap til selvet, som er bakenfor gunaer, oppnår en min natur. Å gå bakenfor disse tre gunaene, som er årsaken til gjenfødelse, blir en person fri fra fødsel, død, aldring og sorg, oppnår en udødelighet.»

Hvor kommer denne rene kjærligheten fra? Det som er det mest innerste, som er selvet. Derfor, må vi oppdage at det ikke-dualistiske selvet er den eneste kilden av original lykksalighet og original kjærlighet. Det kan bare bli oppdaget gjennom et passende middel; nemlig vedisk skriftbasert selvgranskning. Veldig få mennesker forstår dette og følgelig feiler å komme til Vedanta. De prøver å oppnå evig lykksalighet gjennom forskjellige praksis, men dette virker ikke fordi ingen handling er evig. Ingen bhajan (mantrasanger) er evig. Ingen puja (hengivenhetsarbeide) er evig. Ingen meditasjon er evig. Selv meditasjon er en handlingsform. De fleste mennesker, som er i hengivenhetsfeltet ønsker ikke å lytte til Vedantainstruksjonene. En som følger Vedanta er villig til å dele, ikke ut av arroganse; Han repeterer enkelt og greit den vediske veiledningen, som forteller oss at du må komme til selvet. Og til hvem gikk Narada, den største bhakti til? Sanatkumara. Dvaita bhakti gav han verken frihet ei heller permanent lykksalighet. Hvis dvaita bhakti hadde gitt han permanent lykksalighet, ville han ha gått til Sanatkumara for å lære om selvet?

Det var gjennom Sanatkumara alene at Narada kunne lære om forskjellen mellom satya (uforanderlig virkelighetsorden) og mithya (foranderlig virkelighetsorden) (Chandogya Upanishad, 7,24.1): «Det grenseløse er at det er hva en ser som ingenting annet, hører ingenting annet eller forstår ingenting annet. Det begrensete er i det en ser som noe annet, hører noe annet, eller forstår noe annet. Det som er grenseløs (uforanderlig) er udødelig og det som er begrenset (foranderlig) er dødelig. Du noble, hvor hviler den? I sin egen storslagenhet eller ikke i sin storslagenhet.»

Selvgranskning er om de store Upanishadiske mantraene, som er veien for å oppdage at jeg er selvet, den rene kjærligheten, som uttrykkes som kjærlighet til alle fordi alle er det samme selvet. Gjennom selvkunnskap oppdager vi at ren og permanent kjærlighet aldri kan bli oppnådd fra den utvendige



verdenen. Kjærligheten, som kommer fra den utvendige verdenen vil alltid bli betinget, fordi andre vil elske meg bare så lenge de ser meg som en lykksalighetskilde for dem: Som vi har sagt, er kjærlighet definert som vår holdning til lykksalighetens kilde. Så lenge andre ser på meg som en lykksalighetskilde, vil livet flyte fra dem. I det øyeblikket jeg stopper å være lykksalighetskilde, eller verre, når jeg blir en byrde for dem, blir deres kjærlighet, som en gradvis uttømt bankkonto, vil også bli tømt. Det er veldig naturlig. Det er ikke deres feil. Det er en universell ting. Vi har den samme holdningen mot en ikke-fungerende bil. Så lenge bilen virker bra og er en lykksalighetskilde, elsker jeg den. Jeg kjører den regelmessig, jeg vasker den og har den på verksted. Men i det øyeblikket bilen blir en hodepine, blir kjærligheten og takknemligheten for den borte og jeg er ivrig etter å erstatte den. Det er ikke din egenskap eller min egenskap, det er en universell lov at kjærlighet bare flyter gjennom en lykksalighetskilde. Derfor, enhver velsignet person vil elske meg så lenge de synes jeg er interessant og nyttig. Når jeg ønsker noen å elske meg permanent, forventer jeg permanent kjærlighet ut av betinget kjærlighet, som bare vil vare så lenge betingelsene i seg selv varer.

Derfor er det første steget mot Vedantisk modenhet å stoppe å forvente permanent kjærlighet fra andre. Hvis de ikke er i stand til å gi den, er det ikke deres feil. Det er enkelt og greit universets lov. En som følger Vedanta ser etter en permanent kjærlighetskilde og oppdager ingenting i hele skapelsen som kan gi permanent kjærlighet. I beste fall, reflekterer den kjærlighet midlertidig. Slik som objekter ikke kan levere permanent lykksalighet, men levere den midlertidig, vil også kjærligheten for og fra et objekt være midlertidig. Permanent kjærlighet er oppdaget i et sted alene: meg selv.

Med en gang jeg oppdager meg selv som kjærlighetskilden, vil jeg ha tappet i en grenseløs kilde. Når en oppdager kjærlighet for og fra meg selv, og å oppdage at alt er essensielt meg selv, blir min kjærlighet permanent og universell. Derfor tillater bare selvkunnskap meg å oppdage permanent og universell kjærlighet. Etter å ha oppdaget permanent i meg selv, bryr jeg meg ikke lengre hvorvidt andre elsker meg permanent. Hvis noen sier: «Jeg mister sakte men sikkert kjærlighet til deg», vil du svare: Hvis du kan oppdage et annet sted, er det helt greit for meg. Jeg kan med glede akseptere andres avvisning av deres kjærlighet. Vi må oppdage det uavbrutte kjærlighetsforsyningen. En advaita bhakta er en som har oppdaget lykksalighet og kjærlighet i seg selv og søker det ikke andre steder. Men selv uten å søke etter kjærlighet utenfra, har den selvrealiserte personen kapasitet til å gi kjærlighet. På samme måte, med en gang jeg oppdager kjærlighet i meg selv uten å spørre om den utenfra har jeg kapasitet til å gi den ubetinget. Bare en vis person kan gi ubetinget kjærlighet, fordi han eller henne har en grenseløs kjærlighetskilde innvendig og forventer ikke gjengjeldelse fra andre.

Derfor vil kunnskap alene gjøre meg i stand til å oppdage ubetinget kjærlighet. Å ha oppdaget denne ubetingete kjærligheten, hvordan uttrykker den selvrealiserte personen den? Som en stum person uttrykker smak, er den ubeskrivelig sier Narada. Og denne ubetingete kjærligheten gjennom selvkunnskap eksisterer bare i sjeldne og kvalifiserte mennesker. Vi snakker spesifikt om de firedoble kvalifikasjonene (diskriminasjon, objektivitet, disiplin og et brennende ønske for frigjøring.) Bhakti filosofiskolene snakker aldri om disse kvalifikasjonene eller kunnskap, på tross av at de lister aller andre slags kvalifikasjoner for ubetinget kjærlighet. Vedanta, derimot, er veldig nøye: Den sier bare at selvkunnskap vil være i stand til å oppdage ubetinget kjærlighet, og den selvkunnskapen er mulig ved å eie disse kvalifikasjonene. Derfor, skinner ren og ubetinget kjærlighet bare i selvkunnskap.

Som det sies i Bhagavad Gita(7.3): «Iblant tusener av mennesker, er det en sjelden person som tilstreber seg frigjøring. Selv blant disse søkerne, som tilstreber seg, er det en sjelden en som har kjennskap til meg i virkeligheten.»

**Sutra 54: Denne kjærligheten er av den mest subtile naturen, fordi selvet er det mest subtile og er alltid tilgjengelig som «Jeg er».**

Denne kjærligheten er alltid tilgjengelig som «Jeg er», og er derfor alltid-erfart. Alle disse sutraene kan bare bli passende forstått hvis vi husker den grunnleggende Vedantiske likningen. Ifølge Vedanta, er eksistens det samme som bevissthet, bevissthet er det samme som lykksalighet, og lykksalighet er det samme som kjærlighet. Alle disse fire er synonyme; de er ikke fire deler av selvet, de er selvet manifestert i forskjellige medium på forskjellige måter. I den materialistiske verden, for eksempel, er

eksistensens aspekt alene manifestert. Du sier at veggen er, dens væren tilhører selvet. Men en vegg kan ikke manifestere bevissthet. Husk, at det er ikke akkurat det at veggen har produsert eksistens, men at dens utilstrekkelighet er på en slik måte at den kan ikke manifestere bevissthet, lykksalighet eller kjærlighet. Når vi snakker om den fysiske kroppen, er både eksistens og bevissthet manifestert. Og når betingelsene er gunstige, for eksempel at alle dine familiemedlemmer handler på samme måte som du ønsker at de skal gjøre kan sinnet manifestere eksistens, bevissthet og lykksalighet. Det er ikke sinnets lykksalighet, men lykksaligheten som tilhører selvet og reflektert i sinnet.

I det sinnet, er ikke lykksalighet bare manifestert, men også kjærlighet; kjærlighet mot hvem eller hva som er ansvarlig for å gjøre sinnet gunstig (tilfreds). Derfor har jeg elsket mot hvem eller hva som bringer med seg sinnets tilfredshet. Denne kjærlighet tilhører også selvet, men den reflekterer eller manifesteres i sinnet. Derfor tilhører eksistens, bevissthet, lykksalighet og kjærlighet meg, selvet, som uttrykker dem til ulike tider og under forskjellige betingelser. Denne kjærligheten, er i dens form en direkte og alltid-erfarende selvkunnskap.

Denne ubetingete kjærligheten øker hvert øyeblikk. Når selvkunnskap blir mer og mer stødig, som en innsikt inn i ens sanne virkelighetsnatur og blir omdannet til stødig visdom, som kunnskap blir omdannet til stødig og urokkelig overbevisning «Jeg er selvet», så lenge min arrogante binding til egoisme minsker og kunnskapen blir klarere og klarere, blir også oppdagelsen av lykksalighet mer utdypet og kjærlighet vokser naturlig. Faktumet er at det ikke er lykksalighet og kjærlighet som egentlig vokser (fordi de er grenseløse), men heller at de vasanaer (tendenser), som hindrer trekker seg tilbake. De ser bare ut til å øke på grunn av mine misoppfattelser, forventninger, villedinger og forvirringer, som alle minsker.

På en fullnattsmåne, er månen og månelysen der i horisonten, men månen ser ikke så skinnende tidlig på kvelden. Men når solen trekker seg tilbake i bakgrunnen og natten faller på, blir månen klarere og klarere. På en midnatt og på en fullmånekveld, ser månen ut til å være på det mest lyssterke. Mellom tidlig kveld og midnatt, kan vi si at lysstyrken av månen har økt? Nei, månen har samme lysstyrkemengde, men når sollyset trekker seg mer tilbake, ser månen sin lysstyrke til å øke. Vi er kjærlighetens legemliggjørelse, sinnets defekter, slik som binding, motvilje, begjær, sinne, grådighet og så videre, alle hindrer denne kjærligheten. Når de blir trukket mer og mer tilbake, øker vår kjærlighetsmanifestasjon. Kjærlighet er en oppdagelse, aldri en produksjon. Jeg produserer ikke kjærlighet, Jeg oppdager kjærlighet. Oppdagelse betyr å fjerne hva som hindrer min naturlige kjærlighet. Narada sier at denne kjærligheten manifesterer mer og mer hvert sekund. Den er uavbrutt, eller permanent, fordi lykksaligheten eller selve kjærlighet er ubrutt.

Vi taper aldri synet av faktumet «Jeg er bevissthet, som er kjærlighetens natur og fullstendighet.»

Som det står i Brihadaranyaka Upanishad (2.4.6): «Alt dette er selvet. Hva kan en jnani søke når han eller henne vet at; Jeg er fullstendig, jeg er hel, Jeg er komplett.» Derfor er det ingen streben eller søking til å forurense en jnanis bhakti. Det er ingen sans av det å være liten eller utilstrekkelig, som er bare en overlapping av ignoranse.

Som Shankaracharya sier i Atma Bodha (Vers 4): «Dette selvet viser seg å være begrenset på grunn av ignoranse. Når ignoranse er fjernet, er det ene selv selvlysende, slik som solens utstråling er kjent når skyene går bort.»

### **Realisering (Akhandakara vritti)**

Realisering er bortenfor ord og tilslutt bortenfor sinnet, selv om det (og hva det er referert av dens tilsvarende terminologier, oppvåkning og opplysthet) først inntreffer i sinnet, et tilsynelatende individuelt sinn. Tidløshetens mysterium stammer fra, som det var, i tiden, av det umanifesterte som blir til det manifesterte, av det grenseløse som viser seg som å være begrenset. Ord, konsepter, er uunnngåelig og i denne konteksten, er erfaring og kunnskap uunnværlig (erfaring-kunnskap som en beskrivelse av hendelsen – chit (bevissthet). Bevissthet, som er det endelige vitne, som oppsummerer det hele, i seg selv er ikke et konsept. Den har ingen beskrivelse og har ingen tilknytning.

## **Hva betyr Akandakara vritti**

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

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

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

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

Praksisen «Jeg er bevissthet» gir deg ikke erfaringen av bevissthet ei heller gjør deg til bevissthet. Den negerer ideen «Jeg er individet». Når individ-identiteten er negert, burde granskeren være oppmerksom på bevisstheten som gjenstår fordi å negere individet produserer bare tomrom. Naturen avskyr tomrom. Mange granskere sitter fast her, og depresjon kan komme hvis de ikke kan ta det neste steget, som er forståelsen av at tomheten av tomrommet er et objekt kjent av Selvets fullstendighet, det alltidstedevitne. Eller til tider, starter mange granskere å erfare som bevissthet og gjør et stort nummer av det selv om du alltid bare har erfart som bevissthet hele tiden. Diskriminasjonen mellom individets erfaring av bevissthet og Selvets erfaring av bevissthet er essensielt.

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

**Sankalpa samadhi eller akandakara vritti ser på alt som Selvet, som ikke-dualistisk.**

**Akandakara vrittierfaringen kommer ut av Selvkunnskapen, og hvis kunnskapen ikke er stødig, vil den slutte, som med alle erfaringer. Full assimilering av akandakara vritti, som betyr ubrutt eller evig, er frigjøring.**

## **Hvordan forårsaker Akandakara vritti frigjøring?**

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

## **endrer seg ikke. Det er selvets tanke av seg selv.**

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

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

### **Meditasjonsteori.**

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

Det er hardt å fjerne denne tanken/ trossystemet, fordi den har blitt forsterket så ofte at det er begravet dypt inni det ubevisste sinnet. Tanken «Jeg er selvet» kan ødelegge selvignoranse, fordi ignoranse er ikke evig. Den kan ikke ha noen begynnelse, men den slutter helt sikkert når kunnskapen blomstrer. Det er sant av ignoranse av objekter i verdenen og er sant av ignoranse av selvet. Du får ikke selvet når du er frigjort. Du er alltid selvet, frigjort eller ikke. Frigjøring er å fjerne oppfatningen at du er noe annet enn selvet. Og du fjerner oppfatningen med oppfatningen «Jeg er selvet». Det er egentlig ikke komplisert. Uansett er ikke indirekte selvkunnskap dødskyss. Imidlertid, sier meditasjonen eller granskningsteorien at et nytt steg er nødvendig for å omdanne den til direkte eller umiddelbar kunnskap. Og hva er steget? Det er meditasjon, eller granskning, eller kunnskapspraksis. Hva betyr meditasjon i denne konteksten? Det betyr at en trenger å oppnå slik selvtilitt i denne kunnskap at en oppgir alt av andre tanker av ens identitet.

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

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

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

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

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

Fordi virkelighet er ikke-dualistisk bevissthet, er det ikke noe annet enn bevissthet når sinnet er laget. Men på grunn av ignoranse er den fylt opp med forskjellige oppfatninger. Hvis de forskjellige oppfatningene en har om virkelighet er fjernet, påvirker det ikke sinnets natur i det hele tatt. Eneste tanken som gjenstår i sinnet med engang den er tømt for feilaktige oppfatninger er «Jeg er bevissthet» og at tanken umiddelbart ødelegger ideen om at selvet er begrenset. Hvis det var en slags erfaringsbasert løsning til ignoransens problem, som en spesifikk samadhi, ville det ikke være behov for vrittien (tanken akandakara vritti). Men siden ignoranse er problemet, er vrittien nødvendig.

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

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

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

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

Du kan ha en tvil når Jeg sier at den dukker opp. Det høres kanskje ut som om at den bare er en spontan handling generert av selvet bare innenfra, noe som trengs å skje før du kan bli frigjort. Det kan skje på den måten, men det trenger ikke å gjøre det. Fordi denne tanken er alltid i sinnet siden den er bare selvet i dens grunnleggende form, selv om den er skjult av andre tanker, kan den våkne enkelt og greit gjennom å lese sannheten fra skriften eller høre det fra munnen til en jnani eller på andre måter. Når sannheten kommer fra utsiden resonnerer det umiddelbart med sannheten inni deg, og det kan være at det er det eneste som er nødvendig for å fjerne ens ignoranse. På denne måte oppnår mange mennesker, som åpner opp deres sinn til ikke-dualistiske undervisninger, frigjøring uten å ha gåtefulle erfaringer. Fordi vi spiller så mange roller i livet, utvikler vi mange begrensede identiteter. Jeg er kanskje en mor, en søster, en datter, en tante, et søskenbarn, en kone, en eks-kone, en demokrat, en sykepleier, en med professorgrad osv. Selv uten disse identiteter sitter nesten alle av oss fast i menneskeidentiteten, som er støtten av alle andre, som «Jeg er selvet»-tanken er ment til å avvise. For å oppsummere, hvordan du tenker på det, ødelegger tanken «Jeg er selvet», hva som helst begrensede identiteter som er i sinnet, og at en antar at de ikke lengre bringer med seg tilfredsstillelse – eller det fyller tomrommet for hva det er.

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

### **7 trinn av opplysthet – fra Vedantateksten Panchadasi**

28. Syv trinn kan bli atskilt med respekt til realiseringen av selvet: ignoranse, tilsløring, projeksjon, indirekte kunnskap, direkte kunnskap, opphør av smerte og perfekt tilfredsstillelse.

34. Jiva/ Individet, reflektert bevissthet, er påvirket av disse syv trinn. Det første tre trinn skaper binding. De siste fire frigjøring.

#### **A. Binding Trinn 1 til 3**

Ignoranse er trinnet karakterisert av Jeg vet ikke hvem jeg er, og den er årsaken til likegyldigheten til sannhet opprettholdt av manglende gransking.

**1. Ignoranse (agnanam).** På dette trinnet tror en person at han er hans tanker og tar verden for å være virkelig. Han vet ikke at han ikke vet at det er et selv, mindre at han er det.

Tanker som, Selvet eksisterer ikke eller Selvet kan ikke bli kjent, beskriver tilsløring. De holder fast ved når gransking ikke blir ledet av skriftene.

**2. Negasjon, tilsløring, kamouflasje (avaranam) er uttrykket ignoranse.** Han tar han selv for å være reflektert selv, tror at selvet er et objekt og sier det, fordi han ikke kan erfare det, eksisterer det ikke. Eller han aksepterer ideen at det eksisterer og prøver å erfare det ved å gjøre spesifikke øvelser. Hvis han erfarer hva han tror er selvet vil han tro at han har skjønt det når å få det, er å vite at du er ikke handleren/ nyteren, den som forstår det.

Han forstår ikke at han trenger å bli undervist og prøver å lese hans vei til frigjøring, tolke undervisningene ifølge hans eget ståsted. Å tolke undervisningene er som å la reven lede kyllingburet. Gransking, diskriminasjon av selvet fra dets refleksjoner, er en grundig upersonlig praksis diktet av skriften.

**3. Projeksjon, feilaktige oppfatninger, blir kalt for vikshepa.** Han hører at det er et selv, men har ingen ide om hva det er og utvikler alle slags fantasier om det. Han tror han er en handler og strever med å erfare det, men blir frustrert og lider en sans av uverdighet på grunn av hans inkompetanse ved å oppnå det.

38 (vers). Selv om ignoranse og kamuflasje eksisterer før refleksjonen dukker opp i bevissthet, tilhører de det reflekterte selvet, ikke til bevissthet. Denne tilsynelatende ulogiske erklæringen er besvart i neste vers.

39. Før overlapping, eksisterer Individet i en umanifestert tilstand. Derfor, er det ikke selvmotsigende å si at de to første trinnene tilhører Individet.

41 til 42. Jeg er en samsari (3). Jeg har kjennskap til selvet (4), Jeg er selvet (5), Jeg er fri for lidelse (6), og Jeg er oppnådd (7) er trinnene som tilhører det våkne-tilstand Individet, og ikke til bevissthet. De to første trinnene, Det er ingen selv og Selvet kan ikke bli kjent, tilhører også Individet i dens umanifesterte form som Prajna, dyp søvntilstand individ.

43. De eldgamle lærerne sa at ignoranse ikke er mulig uten bevissthet, men ignoranse tilhører Individet, fordi den identifiserer seg med ignoranse. Den sier, Jeg vet ikke hvem jeg er.

### **B Frigjøring, Trinn 4 til 7**

**4. Indirekte kunnskap (prokshajnanam).** Individet hører om Vedanta, blir nysgjerrig om det og utvikler noe tillit til det. Han lærer at selvet eksisterer, men tror ofte at det er et helt utenkelig objekt, som bare blir oppnådd av store mestre, som han holder fast ved.

**5. Direkte kunnskap (aparokshajnanam).** Han realiserer at han kan ikke erfare selvet som et objekt, fordi han erfarer alltid det som det bevisste subjektet.

**6. Frihet fra begrensning (moksa).** Kunnskapen, Jeg er selvet, negerer handleren/ nyteren, og søkingen stopper fordi han forstår at fullkommenheten forebygger behovet for å bekymre seg.

**7. Total tilfredsstillelse (tripti).** Han realiserer at han har oppnådd alt han trenger å oppnå og er fullstendig tilfreds. (Tilfreds med hva som er inkludert Sattva, rajas, tamas).

44 (vers) til 45. Det fjerde og femte trinnet, indirekte og direkte kunnskap henholdsvis negerer ideen om at selvet ikke eksisterer og at det ikke er erfart. Indirekte kunnskap negerer misoppfattelsen om at bevissthet ikke eksisterer. Direkte kunnskap ødelegger ideen om at bevissthet ikke er manifestert eller erfart.

46. Når det skjulte prinsippet er ødelagt av direkte kunnskap, begge overlappet individualitet, ideen om at Jeg er en person og oppfatningen om sansen av handleren er ødelagt.

47. Når ideen av dualitet er ødelagt av ikke-dualistisk kunnskap, en sans av dyptgående tilfredshet dukker opp og vasker bort lidelse.

48. Skriften sitert i begynnelsen av dette kapitlet refererer til Trinn 5 og 6: direkte kunnskap og frihet for sansen av handleren.

### **5/10/15 regelen**

Gransking er individets natur. Å søke er imidlertid forskjellig fra gransking. Søkingen stopper med selvkunnskap, men gransking varer til den dagen du dør. Mange mennesker tror at slutten av søkingen er slutten for det ikke-evige individet. Det er det, men bare hvis frukten av selvkunnskap – tripti, fullstendig tilfredsstillelse kommer med det. Det er et annet trinn etter frihet fra ignoranse (direkte kunnskap). Trinnet etter stødige direkte kunnskap er kalt for nididhyasana. Det er handlerens forsvinning, den delen av selvet som er deprimert, lei eller ambisiøs, for eksempel. Restene av følelsesmessig utilfredshet antyder ego rester (sattvisk/ rajasisk/ tamasisk pratibandikas) som burde bli fjernet hvis du har medfølelse for individet og ønsker å gi den perfekt tilfredsstillelse.

Nididhyasana, som er sadhana (arbeide) uten søking, er krevd. Den tar vare på enhver rester av

mentale/ følelsesmessige urenheter. Det er en grunnleggende formel, 5/10/15 regelen. Det varierer selvfølgelig fra individ til individ, men er ikke nødvendigvis en overdrivelse. Fem år for manana, å høre undervisningen. Ti år for å løse tvil (manana) skapt av undervisningen og femten (nididhyasana) for å fjerne sans av handleren. Tripti er fullstendig tilfredsstillelse. Et mithya individ gjenstår, men det er fullstendig tilfreds med seg selv og verdenen. Den personen har ingen begjær for å være forskjellig fra hva den er. Det blir kalt for Isvara pranidanam, å overgi seg til Det Totale Sinnet, eller ikke-dualistisk hengivenhet.

### SELVREALISERING

Selvrealisering er den fulle forståelsen av din sanne natur som bevissthet. Dette betyr at du bruker kunnskapen i livet ditt og tar et standpunkt i bevissthet som bevissthet. Hvis sinnet er fortsatt agitert av rajas og tamas fordi alle kvalifikasjonene ikke er på plass og bindende vasanaer fortsatt betinger sinnet, må en gå tilbake og rekvalifisere seg. Det er ingen annen måte å benekte handleren og gjøre om bindende vasanaer til ikke-bindende slik at selvaktualisering - det siste «nivå» - som er perfekt tilfredsstillelse (tripti), kan finne sted.

Og sist men ikke minst, veldig viktig!

Nididhyasana avslutter aldri for jiva/ personen/ individet - det er der de fleste kommer til å stå fast i eller gir opp.

### SELVAKTUALISERING OG SELVINTEGRERING - NIDIDHYASANA

Karma yoga er en forberedelse for jnana yoga og jnana yoga fører til selvkunnskap og frigjørelse.

Jnana yoga (kunnskaps yoga) er tre disipliner:

- 1) Lytting (Shravana)
- 2) Resonnering (Manana)
- 3) Aktualisering (Nididhyasana)

Lytting er å trekke ut undervisningsessensen av Vedanta ved å studere skriftene systematisk og kontinuerlig under veiledning av en kompetent lærer som er i livet. Manana hviler logisk i undervisningen frem til at all tvil om undervisningen er eliminert. Manana er forståelse at Vedanta er feilfri og konkret. Aktualisering er integrering eller assimilering av undervisningen ved å hvile i undervisningen til den er spontan og tilgjengelig i hverdagen.

Frigjøringsprosessen (moksha sadhana) presentert i Vedanta består av tre faser:

- 1) Frigjørelse mens levetid (jivanmukti)
- 2) Frigjørelse ved døden (videhamukti)
- 3) Slutten av samsara (samsara nivritti) dvs. ingen fremtidige fødsler.

Søkeren starter veien som en handler med sanchita karma, tendenser mot gode og dårlige handlinger akkumulert fra tidligere fødsler (inkarnasjoner). Prarabdha karma er den delen av sanchita som er aktivt fruktbar i den nåværende fødselen, og agami karma er karma, som handleren samler under nåværende fødsel.

Når jiva oppnår selvkunnskap gjennom Vedanta sadhana (arbeide), ødelegger kunnskapen sanchita og agami karma, og lar jnani (opplyst jiva) gjenstå bare med prarabdha karma. Dette kalles Jivanmukti, frigjørelse mens en lever.

Og når denne jnani tømmer hele prarabdha, den nåværende fødsel og kropp forårsaket av prarabdha er ødelagt, det som kalles videhamukti, befrielse ved døden, er det ingen grunn til å komme tilbake. Dette kalles opphør av transmigrasjon (samsara), vandring fra en kropp til en annen kropp.

### NIDIDHYASANA

Den endelige fasen av Vedanta sadhana er nididhyasana, som har til hensikt å integrere og aktualisere undervisningen - Brahma Satyam Jagat MithyaaJivo Brahmaiva NaaParaha – «**Selvet er reell, verden er tilsynelatende reell. Det er ingen forskjell mellom selvet og jiva.**» Det er et faktum at jeg bare er grenseløs eksistens/ bevissthet, men som jiva er jeg ignorant om dette faktumet, så jeg må:



- 1) Hevde min grenseløshet og
- 2) Benekte misoppfattelsen om at jeg er en jiva.

Å hevde grenseløshet betyr at jeg ikke er en handler (en nyter) alene for seg selv. Hvis jeg ikke aksepterer dette faktumet, selv om jeg vet hva skriftens synspunkt er, er jeg ikke en jivanmukti. Jeg er fortsatt i fasen der tvil fjernes (manana). Men hvis jeg er overbevist om at jeg er det grenseløse selvet og ikke er helt tilfreds med min nye identitet, må jeg aktualisere den.

Jeg må:

**A) Bli kvitt ideen at jeg gjorde noe sadhana (arbeid) for å bli frigjort.**

Moksaprosessen i sin helhet fra jivanmukti til vidhamukti til opphøret av samsara er basert på ideen om at jeg er en jiva med tre typer karma. Nididhyasana eliminerer ideen om at jeg er en jiva, derfor samtidig må jeg fornekte min sadhana. Ideen om at jeg er en jiva og ideen om moksa er to sider av samme mynt. Jeg burde ikke tro at jeg gjorde sadhana for moksa, fordi jeg var allerede fri da jeg gjorde sadhana.

**B) Bli kvitt ideen at jeg er frigjort.**

Hvis jeg ikke gjorde noe sadhana fordi jeg alltid var selvet, ble jeg heller ikke frigjort. så jeg må kvitte meg med statusen som frigjort person, fordi dette er en misoppfattelse basert på en feil oppfatning av hvem jeg er.

**C) Bli kvitt ideen at jeg ikke vil bli gjenfødt**

Hvis jeg aldri var en jiva eller en jivanmukti, gjelder det også for videhamukti og slutten av samsara (samsara nivritti). Så jeg kan ikke si at jeg vil bli frigjort ved døden eller at jeg ikke vil komme tilbake igjen. Disse forestillingene bør avvises under nididhyasana-fasen.

**D) Bli kvitt ideen om at kvalifikasjoner er nødvendige for frigjørelse**

Ideen om at kvalifikasjoner er nødvendige for moksa, er ubevisst formet under ens sadhana og trenger å bli benektet på en intensjonell måte fordi moksa er min natur, og ikke noe jeg har oppnådd eller noe jeg kan miste. Dette er vanligvis vanskelig for handleren, men det er et faktum. Å fortsette med denne oppfatningen er som å identifisere seg med handleren.

**E) Omdefinering av kvalifikasjoner**

Selv om kvalifikasjoner ikke er gyldig som et krav for moksa, er sadhana fortsatt nødvendig for nididhyasana. Hvorfor? Beholde sadhana når du er frigjort er den beste gaven du kan gi Isvara for å ha ledet deg til Vedanta. Neglisjere det er det verste du kan gjøre. Det er også den beste gaven du kan gi din lærer (guru dakshina). Neglisjere er den verste gaven du kan gi guru. Å beholde din sadhana er også den beste reklame for Vedanta. Og å beholde din sadhana er en velsignelse for hele verden (loka seva).

Du bør beholde kvalifikasjonene - diskriminasjon, objektivitet og så videre, men konvertere ditt ønske om å være fri til ideen, som forresten er et faktum – «**Jeg har alltid vært fri**» Hvis du tror du har oppnådd moksa betyr det at du fortsatt tenker om deg selv som en jiva.

**F) Bli kvitt den konvensjonelle erfaringsdefinisjonen av frigjørelse**

Ofte vil folk som er overbevist om at de er selvet, lengte etter en slags åpenbaring for å validere det, noe som betyr at de ikke har fullført fase to av Vedanta sadhana (manana). Siden jeg er grenseløs bevissthet, opplever jeg alltid meg selv og jeg trenger ikke å lete etter noen form for eksperimentell validering av min natur.

**G) Omdefinere Frigjørelse - Ta en standpunkt som selvet - og gjenta internt identitet mantraer.**

Jeg trenger kontinuerlig å tenke på og trygt påstå:

- 1) Jeg er av natur evigvarende eksistens/ bevissthet.

- 2) Jeg er den eneste kilden til permanent fred, sikkerhet og lykke.
- 3) Ved min enkle tilstedeværelse gir jeg liv til denne materielle kroppen og opplever dette materielle universet.
- 4) Jeg er aldri berørt av det som skjer i den materielle verden eller til den materielle kroppen.
- 5) Når jeg glemmer min virkelige natur, gjør jeg om livet til en byrde. Når jeg husker min natur, gjør jeg om livet til underholdning.

Lær utenat dette mantraet fra Kaivalaya Upanishad og gjenta det til det blir en kontinuerlig og automatisk tanke. Når den er kontinuerlig, vil den aldri bli glemt, den vil dette ut av hverdagsbevissthet, men vil alltid være tilgjengelig når den trengs, som ditt navn:

**«Alt er født i meg, alt har sin eksistens i meg, og alt oppløses tilbake til meg. Jeg er den grenseløse bevissthet, den ene uten den andre.»**