

KVALIFIKASJONER(20 sider)

1. Diskriminasjon – *viveka*.....**side 2**

2. Objektivitet – *vairagya*.....**side 2**

Å la Det Totale Sinnet komme inn i livet ditt – medfølelse og hengivenhet.....**side 3**

Verden er vakker og intelligent ignoranse.....**side 4**

3. Brennende ønske for frigjøring – *mumukshutva*.....**side 5**

4. De seks Hoved Disiplinene - *jamadisakta sampatti*.....**side 7**

a) Mestring over Sinnet – *dama*.....**side 7**

9-Trinns Oppskrift for Effektiv Ledelse av Sinnet.....**side 7**

Selvdisiplin.....**side 8**

b) Mestring over Sansene – *sama*.....**side 8**

c) Evnen til å Trekke Seg Vekk fra Sansen-objekter – *Uparama*.....**side 9**

Frihet for sansen av eierskap – *Uparati*.....**side 9**

d) Overbærenhet – *titiksa*.....**side 9**

e) Tiltro til Undervisningen og til Læreren – *shradda*.....**side 10**

Fra Vivekacudamani av Adi Shankaracharya – vers 15.....**side 10**

f) Konsentrasjon – *samadhana*.....**side 12**

5. Hengivenhet – *Bhakti*.....**side 13**

6. Å følge sin vei - være min sanne natur – *Svadharna*.....**side 13**

Å følge sin egen livsvei og Natur – *Svadharna*.....**side 14**

Å følge og være min sanne natur – *Svadharna*.....**side 14**

Å gjøre det som er passende til din natur....**side 14**

Verden Trenger Ingen Fiksing.....**side 15**

Et utdrag fra den berømte talemenn Nelson Mandela hadde ved hans innsettelse som president, som snakker til svadharna og å leve som Selvet.....**side 15**

Våg Å Være Deg Selv - Og hvorfor Livet ditt ikke vil Fungere om du ikke gjør det.....**side 16**

Å møte ondskap - adharmiske krefter i verden og elske både det gode og det onde.....**side 17**

Å følge Dharma og bidrag til verden.....**side 17**

Svadharna - Vi spiller forskjellige roller i vårt samfunn for å opprettholde verdier, stabiliteten og orden i samfunnet.....**side 18**

Kommentar tilslutt om emnet Å følge min egen livsvei og natur.....**side 19**

En Kvalifisert Lærer.....**side 20**

4. KVALIFIKASJONER

Modenhet er en av de egenskapene eller kvalitetene du trenger for å være kvalifisert for moksha - frigjøring - frihet. Du trenger å kvalifisere deg, fordi alle kan tro de kan bli opplyste uansett i dagens moderne verden eller at du må oppleve noe for å bli fri. Du opplever deg selv hele tiden så det er ikke opplevelser som setter en fri, men kunnskap. Vedanta sier at når du er kvalifisert: Da er du moden eller klar og fredfull i sinnet til å ta imot eller integrere selvkunnskapen, som fjerner ignoransen om hvem du er. Selvkunnskapen vil lettere bli integrert, som betyr å være stødig i deg selv.

Det går egentlig ikke an å være diskvalifisert, men du ser om du har det som skal til for å være klar eller moden sammen med en lærer eller veileder. Du kan lett mistolke selvkunnskapen og trenger en lærer, som kan lære deg å bli din egen lærer. Om du ikke er klar, forberedt eller moden for å ta imot selvkunnskapen, jobber du ekstra med kvalifikasjonene. Guruen(læreren eller veilederen) hjelper en å komme i gang med selvgranskningen. Sammen med *sravana* - å lytte eller høre skriften, som er kilden til det guruen skriver eller snakker om, så krever det at du legger alt du tidligere har trodd på eller trodde du visste om midlertidig på hyllen. Hvis selvkunnskap, som er en veldig møysommelig, tålmodig og systematisk metodikk, ikke fungerer for deg, tar man alle trossystemer tilbake. Men om man er inne i Vedanta, vil man jo undersøke om det har noe for seg først. Det er også lurt å følge det over tid, det er ikke noe som blir integrert eller stødig på kort tid. Langvarig undersøkelse, granskning, introspeksjon og møysommelig analyser av deg selv og dine opplevelser i hverdagen tar tid.

Vedanta er en radikal undervisning. Her må du forvente at det vil utfordre alt du trodde du visste. Uten tiltro på vedaskriften, vil ikke selvgranskning fungere.

Manana - resonnering, kontemplasjon. Det er å tenke på eller reflektere over hva skriften sier, utforske den ugranskete logikk av din egen erfaring. Du ser på dine tro og meninger i lyset av hva skriften sier - og ikke omvendt.

I teksten Tattva Bodha skriver Adi Shankaracharya at når studenten har noenlunde alle disse kvalitetene integrert i seg er studenten en *adhikari*. Det betyr at han/hun er kvalifisert til å høre og assimilere vedantalæren.

KVALIFIKASJONER (inkluderer sanskrit ord)

1. Diskriminasjon - *viveka*
2. Objektivitet - *vairagya*
3. Brennende ønske for frigjøring - *mumukshutva*
4. De seks Hoved Disiplinene - *jamadisakta sampatti*
 - a) Mestring over Sinnet - *dama*
 - b) Mestring over Sansene - *sama*
 - c) Evnen til å Trekke Seg Vekk fra Sanser-objekter - *Uparama*
 - d) Overbærenhet - *titiksa*
 - e) Tiltro til Undervisningen og til Læreren - *shradda*
 - f) Konsentrasjon - *samadhana*
5. Hengivenhet - *Bhakti*
6. Å følge sin vei - være min sanne natur – *Svadharna*

1. DISKRIMINASJON - VIVEKA

Å diskriminere (skjelne) mellom det som er virkelig og det som ser tilsynelatende virkelig. Dette kan bli oversatt i engelsk som diskriminasjon. Her bruker vi ikke ordet diskriminasjon i en negativ betydning, som i rasediskriminering, kjønnsdiskriminering og så videre. I skriftlig sjargong er ikke ordet diskriminasjon eller diskriminering brukt i en negativ betydning. Her betyr det sans av dømmekraft, passende dømmekraft og passende forståelse.

I Vedanta definerer man det som er virkelig for det som er uforanderlig, ikke-dualistisk, alltid tilstedeværende, grenseløs, fullstendig, hel, komplett og ufødt. Det kalles for Sathya på sanskrit, som er selvet/ bevissthet/ ubetinget kjærlighet. Det har ingen attributter og det er vår identitet. Mens vi i verden identifiserer oss med alt som er i endring: Det vil si våre tanker, følelser, opplevelser - alt via persepsjon. Det har sine begrensninger og følger ulike lover. Det kalles for Mithya på sanskrit.

I teksten Vivekachudamani (Diskriminasjonens kronjuvel), er Nitya-anitya-vastu-viveka ansett som først. En diskriminasjonsforståelse med referanse til hva som er nitya, evig og hva som er anitya, tidsbundet. Det er en gransking over hva som er tidsbundet eller hva som ikke kan være evig. Hvis denne diskriminasjonen ikke er der, vil andre kvalifikasjoner være begrenset med ingen retning. Derfor er diskriminasjon nevnt i begynnelsen.

Diskriminasjon er forståelsen av at sikkerhet, nytelse, til og med det å komme til himmelen er alle tidsbundne jag og ikke vil gjøre noe stor forskjell til meg, søkeren av alle disse. Etter å ha oppnådd denne diskriminasjonen er det naturlig objektivitet fra lengsel, for tidsbundne avslutninger.

Det er 3 ulike bevisstetsstadier i verden, som alle kjenner til:

- 1) Våkentilstand
- 2) Drømmetilstand
- 3) Dyp søvntilstand

Alt som skjer her er også i «mithya» – det vil si alt som er i endring - eller objekter. Grovt sett til det mest subtile som er dyp søvn, som også kan sammenlignes med nirvikalpa samadhi - tilstand uten tanker. I dyp søvn er du ikke identifisert med kropp, intellekt og sinn. På sanskrit heter dyp søvn - prajna - nesten opplyst. Vi mangler kunnskapen om det man erfarer i denne tilstanden. Våken tilstand kalles for Visva og det er i vår dualistiske verden av objekter. Drømmetilstanden kalles for tajjasa. I drømmer opplever du ulike oppsamlinger/ essensen av tanker og opplevelser man har i hverdagen. I tillegg til vasanaer, som er tendenser, vaner og programmeringer man har i underbevisstheten.

Diskriminere det som er begrensede mål i verden til frigjøring, som er vårt valgløse og ultimate mål. Og forskjellen mellom ignoranse og kunnskap eller illusjon og sannhet. Å undersøke ens opplevelser kreves et intellekt som har solid evne til å skjelne. En av de store mytene i den spirituelle verden på Jorden er å fjerne egoet, intellektet og tankene. Intellektet er et essensielt verktøy i å fjerne ignoranse om hvem vi er. Det handler om å bruke det. Stillhet ser ikke forskjell på kunnskap og ignoranse. Derfor kan det ikke være en nyttig «lærer» for oss mennesker.

2. OBJEKTIVITET - VAIRAGYA

Når diskriminasjonssevne er godt integrert i deg så vil du også lettere være objektiv og ikke bundet til objekter i verden.

Du er ikke bundet av følelser, hendelser og resultater i livet og har evnen til å være objektiv. Objektivitet er et tegn på modenhet. Du stoler på at Dharmafeltet (verden) følger det den skal følge og skylder ikke på ytre krefter som uflaks, regjeringen, konspirasjoner, mennesker, samfunnet m.m. for det som skjer i livet. Du vet at alt som skjer tjener helheten og livet er et nullsum-spill. Du både «vinner» og «taper» i verden. Og din holdning er at du er noenlunde den samme uansett hva som skjer av resultater i verden og ser på alt som noe du skal gå igjennom og lære av.

Objektiv holdning er også med å hjelpe på å fjerne emosjonelle bindinger og ubalanse.

Å la Det Totale Sinnet komme inn i livet ditt – medfølelse og hengivenhet

Det å ha objektivitet er å være som luft, å besitte en holdning om å ikke være innblandet med noe. Luften beveger seg og velsigner alle levende vesener uten å bli tatt overalt. På samme måte er objektivitet det å ikke blande seg inn til noe i denne verden eller liv etter dette. Forpliktelsen er bare til kunnskapsjakt og derfor til læreren og vedaskriftene. Hvis en er karma yogi, gjør en det som må bli gjort med holdning som forvandler karma til yoga: Passende holdning til handlinger.

Mennesker studerer Vedanta for å spre den, slik at de kan redde mennesker. Men hjelper Vedanta slike mennesker? Det gjør den ikke. Å ville redde mennesker viser manglende evne til diskriminasjon og objektivitet. Jeg er mer hellig enn deg-holdning velsigner ingen. Hvis du er fri og forstår Vedanta, vil du bli en velsignelse for andre. Du deler Vedantakunnskapen.

Følelser holder fast på deg og derfor kan du ikke fullstendig neglisjere dem. Og selvfølgelig kan du ikke bli en hengiven til følelser heller. Det fungerer heller ikke. Slik at du må bli objektiv om følelser. De må bli uttrykt passende ved å skrive hva en føler, eller snakke til noen som forstår osv.

Objektivitet eller tilbakeholdenhet betyr ikke at en skal flykte fra verden. Og du kan ikke flykte fra verden heller. Hvor enn du går, finner du ut at verden er der.

Mennesker ønsker å flykte fra verden slik at de kan være alene. Men faktumet er at når du oppnår en spesifikk grad av objektivitet, er du allerede alene uten å være involvert. Du trenger ikke å dra hvor som helst. Å flykte fra verden for å være alene er en romantisk ide. Det er alltid romantisering i spirituell jakt. Du ønsker noe spesielt, noe annerledes. Det er en verdi for denne romantiseringen. Når du ser igjennom denne romantiseringen, er du objektiv.

Tilbakeholdenhet betyr at du er objektiv, uberørt og ikke involvert. Dess mer du forstår dette, dess mer fri er du. Derfor, med mindre du ikke har en viss objektivitet, en viss fullstendighet, er det ingen virkelig tilbakeholdenhet.

Objektivitet er et høyt baktalt og misforstått ord. Mennesker tror objektivitet eller tilbakeholdenhet er å lukke igjen øynene og avvise verden. De tror, ved å gjøre slik at alt er oppnådd, er overlappingen (adhyasa) av verden borte. Men det er det ikke.

Når du aksepterer Det Totale Sinnets (Isvara) orden har du en objektiv holdning. Ting skjer som de skal gjøre. Jeg gjør hva jeg kan. Denne holdningen hjelper deg til å oppløse din motstand. Du motsetter deg en situasjon, fordi du kan ikke kontrollere den. Og du ønsker å kontrollere situasjonen

på grunn av en medfødt frykt om å miste noe sikkerhet. Det er alltid en frykt, frykt for å bli avvist, frykt for å bli forlatt, frykt for å bli bortvist, frykt for å bli kalt for ubrukelig. Frykten er alltid født av følelsen av usikkerhet, og gjør at du motsetter deg og kontrollerer situasjoner. Dess mer du aksepterer Det Totale Sinnet, dess mer aksepterer du deg selv. Dette er den beste avtalen.

I verden, er enhver avtale generelt sett en gi og ta. Du gir noe og du får noe tilbake. Du gir din tid, evne eller råd for noe penger, makt eller navn og berømmelse. Men å akseptere Det Totale Sinnet gir du deg selv. Det er den største gaven. Det er den største avtalen i verden. Avtalen er et tap, selv-tap egentlig. Når du gir deg selv til Det Totale Sinnet, slik at hva som er der bare er Det Totale Sinnets Orden. Egoet er så informert, så opplyst at den lar Det Totale Sinnets Orden jobbe. Dette er Isvara-Bhakti. Det Totale Sinnets hengivenhet.

Hengivenhet (Bhakti) er å oppløse egoet i Det Totale Sinnet. Du kan ikke unngå dette og gå til selvet (atma) umiddelbart. Siden du er i verden, må du gjøre opp regnskapet med verden. Å gjøre opp regnskapet med verden betyr å gjøre opp mange regnskap: Forhold til ens mor, far, nabo, arbeidskollega og så videre. Og hvilken som helst person er ikke tilgjengelig til å gjøre opp regnskap eller de er ikke klar for å gjøre det. Å gjøre opp regnskap med verden er umulig. Og derfor putter du alle mennesker i en kurv og gjøre opp regnskap med Det Totale Sinnet umiddelbart.

Hvis du kan sette pris på at denne atferden på vegne av denne personen på grunn av en smertefull bakgrunn, styrt av Det Totale Sinnets lover, er du medfølende. Her betyr medfølende forståelse. Det er å forstå at denne personen oppfører seg på denne måten på grunn av visse grunner. Grunnene er årsaken til en gitt atferd, som er virkningen. Og den som får årsak-virkningsforhold skapt blir kalt for Det Totale Sinnet. Det Totale Sinnet er skaperen så vel som skapelsen: Det Totale Sinnet er ikke ganske enkelt en verdensskaper, som sitter et eller annet sted. All orden som er her er skaperverket og Det Totale Sinnets uttrykk. Slik at dess mer du forstår disse lovene, dess mer medfølende blir du, ikke bare mot andre, men til og med mot ditt eget sinn. Du blir medfølende mot deg selv. Dette betyr å gjøre opp regnskap med Det Totale Sinnet.

Å gjøre opp regnskapet med Det Totale Sinnet er å la Det Totale Sinnet komme til hjertet ditt. La Det Totale Sinnet komme inn i livet ditt. Det Totale Sinnet er allerede inni så vel som utenfor ditt hjerte. Du lar Det Totale Sinnet komme inn i livet ditt. Men hvordan lar du Det Totale Sinnet kommet inn i livet ditt? Å la Det Totale Sinnet komme inn i livet ditt betyr å åpne hjertet ditt til det og la det styre ditt liv. Det er veldig vakkert. Dess mer du er tilknyttet Det Totale Sinnet, dess mer forstår du at ting jobber på den måten de gjør på grunn av bestemte lover. Du forstår at begjær er gitt meg og kapasiteten til å bringe med seg endringer er også gitt meg. Du gjør hva du kan og lar Det Totale Sinnet jobbet på sin måte. Det er å la Det Totale Sinnet komme inn i livet ditt.

Verden er vakker og intelligent ignoranse

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

Vi, individer, har ingen kontroll over resultatene, hvis du ønsker et mer positivt bidrag ved å hjelpe på en måte, så gjør det. Men det er en utakknemlig oppgave, og la ditt bidrag være i tjenestegjering uten en tanke på å endre ting eller gjøre dem bedre eller annerledes. Vi må alltid undersøke våre motiver for å gjøre noe: se om det er for å føle deg bedre, overlegen eller til å gi deg en mening i livet. «Do-Gooders», som har en tendens til å ønske en bedre og annerledes verden enn den er istedenfor å akseptere den, har ofte gjemte agenda. Mange har lav selvfølelse, og det å hjelpe er en måte å føle seg bedre på om seg selv. Handle for å hjelpe fordi det er en din natur å gjøre det eller fordi du kan, med karma yoga ånd, og la resultatene være opp til Det Totale Sinnet. Du kan ikke slå systemet. Karma

yoga er den eneste måten til fred. Vi ønsker alle at verden er et bedre sted, men den er hva den er.

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

3. BRENNENDE ØNSKE FOR FRIGJØRING - MUMUKSHUTVA

Ønske om frihet øker også betraktelig når evnen til å diskriminere (skjelne) er tilstede og det samme når man har den nødvendige objektiviteten og holdningen til utfall av resultater i livet. Det gir en motivasjon og inspirasjon til å reflektere, undersøke, granske og analysere - og assimilere og aktualisere, som fører til at kunnskapen er stødig integrert i oss om hvem vi er og hva virkeligheten er m.m.

Alle sier at de ønsker å være fri. Men er begjæret om det litt, noe eller brennende? Her må du være ærlig med deg selv og undersøke om du brenner for frigjøring. Det sies at det brennende ønske om frigjøring bør være like stor som en druknende person ønsker luft.

Å jakte på objekter der ute i verden gir ikke permanent frihet og det er bare moksa - frigjøring - det ultimate målet for oss mennesker.

Mumukshutva er en sinnsstatus av en mumuksu, en som har begjær for frigjøring (moksa). Han eller hun har gitt opp jag etter dyder (dharma), sikkerhet og nytelse. Denne selvkunnskapen, som er løsningen til problemet av usikkerhet, er tilgjengelig når du søker etter den. Du jakter denne kunnskapen. Det er hva brennende ønske om frigjøring er, moksa me bhuyat iti iccha, et ønske om at frigjøring kan være der for meg. Moksa er frihet (frigjøring) fra usikkerhetssansen og ufullstendigheten, som er sentrert på selvet, Jeg. Slik at brennende ønske om frigjøring er en forpliktelse til frihet og frihet er ikke mulig uten å vite at selvet er kjent som fri. Selvet er allerede fri; det er derfor du elsker frihet, og du kan ikke gjøre opp for noe mindre.

Selvet er fri. Dette faktum må bli erkjent. Du bør forstå at frihet er hva Jeg ønsker og at frihet er i form av selvkunnskap, slik at Jeg ønsker selvkunnskap. Derfor må brennende ønske om frihet bli forvandlet til jijnasa, ønsket om å vite. Hvis egoet blir sett på å være selvets natur, er det binding. Hvis sinnet blir tatt for å være selvets natur, er det binding. Hvis vitalkraft (prana) blir tatt for å være selvets natur, er det binding. Hvis kroppen blir tatt for å være selvets natur, er det binding. Alle disse bindingene er født alene ut av ignoranse. Den ene som har et ønske å frigjøre seg selv fra dem er en mumuksu.

Alle disse bindingene skyldes selvignoranse. Selvet er verken en handler ei heller nyter, sulten eller tørst. For å ikke snakke om høy, fet og så videre. Men hvis selvets natur ikke er kjent, vil alle disse kropp-sinn-sanse kompleksets kvaliteter blir tatt for å være selvets kvaliteter. Da blir selvet tatt for å være begrenset av disse kvalitetene. For eksempel, blir selvet begrenset av din sans for handleren. Som en handler, er skyldfølelse uunngåelig, fordi en har ikke gjort alt som var antatt å bli gjort og en har også gjort ting som ikke var antatt å bli gjort. Igjen blir selvet tatt for å være en nyter, slik at en har følelsen av å bli såret. Verden er der ute til å plage deg. Fra barndommen så du på deg selv som et offer. Denne offer-psykologien er der i alle til en viss grad.

Binding eller være fanget er bare en sans. En føler seg bundet bare fordi en ikke liker en situasjon. Å føle seg bundet krever ikke en virkelig binding, men bare en bindingssans er bra nok. Og denne sansen er født ut av oppfatningen om at jeg er dette alene, med referanse til kroppen og så videre. Denne oppfatningen i seg selv er født av selvignoranse. Derfor er binding skapt av selvignoranse. Å være ignoranseproduktet, er binding ødelagt ved å fjerne ignoransen. Nirvikalpa-samadhi og så videre hjelper egentlig ikke deg til å fjerne binding. Samadhi er kapasiteten til å oppløse ditt sinn, hvor du gir opp alt som i søvn. I søvn er det ingen ego og du er ikke bevisst om din kropp, ditt sinn og så videre.

Du har gitt opp alle disse bindingene, men du kommer ikke ut frigjort fra søvnen. På samme måte, i en samadhi-erfaring, er subjekt-objekt splittelsen blitt oppløst på noen måter. Slik at samadhi ikke kan ødelegge binding.

Selvet er nirvikalpa, fri fra enhver dualitet. Oppfatningen om at verden er forskjellig fra deg, subjektet, er hoveddualiteten. På grunn av dette ser du på deg selv som å være liten og ikke hva du egentlig er. Dette oppsettet er ikke godt nok for deg til å være en samsari (bundet til verden). Som i drøm er dualiteten av subjekt og objekt mithya. Selvet alene viser seg i formen av både subjektet og objektet. Det er virkelig ingen dualitet, slik som med gull som ikke blir mange fordi det er mange prydgjenstander. Derfor selv om du nå står overfor et objekt, er det ikke noe annet: Det er ikke-dualitet alene.

En må forstå klart at kunnskapen nirvikalpo ham er forskjellig fra nirvikalpa samadhi, som er sinnstilstanden, en erfaring. Aham nirvikalpah – Jeg er ikke-dualistisk er kunnskapen, som ødelegger konklusjonen. Jeg er underlagt dualitet. Bindingen satt opp av ignoranse kan bli gitt opp av kunnskapen over hva selvets natur er. Derfor er det blitt sagt at mumuksuta er ønsket om å gi opp ignoransen ved å erkjenne selvets natur. Et ønske om å bli fri er allerede forvandlet i ønsket om å vite. Og denne forvandlingen er absolutt nødvendig, fordi ønsket om å bli fri kan ta deg over hele verden uten at du er i nærheten over hva du søker etter. Men for begjæret å vite, fører deg til den passende læreren. Da er retningen i din gransking: Du går for kunnskapsmiddel med tiltro, mestring over sinnet, mestring over sansene og så videre. Ønsket om å være fri betyr også å ønske å negere kroppen, sinnet og så videre, i kjølvannet av kunnskapen. Slik at selv om du er med kroppen din eller med verden, skjer det ingen skade. Tanke er ikke noe mer enn et mareritt, negert som mithya.

Selv om dette brennende ønske om frihet er litt treg, blir den skarp med lærerens nåde. Lærerens nåde er i form av undervisningen, som tar vare på personens begrensninger og da blir det brennende ønske om frigjøring mer klart. Straks blir det mer og mer klart at også objektivitet øker, som gjør det brennende ønske for frihet mer klart. Vinningen av et er også vinningen av noe annet. Hvis en person lever et dharmisk liv, kan den personen ha mestring over sinnet og sansene og så videre, som kan gi personen sinnsro, men de i seg selv kan ikke produsere frihet. For frihet, er brennende ønske om frihet en veldig viktig kvalitet.

4. DE SEKS HOVED DISIPLINENE - JAMADISAKTA SAMPATTI

a) MESTRING OVER SINNET - DAMA

Du kan ikke kontrollere hva du tenker om fem minutter. Å forstå at de tankene som dukker opp ikke er deg er det samme som å mestre sinnet. Det betyr ikke å undertrykke, men lære å regulere, kanalisere og styre tanker for å unngå angst, stress og depresjon. Å lære er om eller fordype mer om gunaene – (kvaliteter/ energier) er viktig.

Vedaskriften er veldig praktisk. Den forteller deg at mestring av sansene ikke er veldig lett å oppnå; slik at den råder å praktisere mestring over sinnet. Mestring over sinnet er bare krevd når det er mangel på mestring av sansene. Derfor går de sammen. Mestring over sinnet har en underforstått betydning av vilje, mens derimot mestring av sansene har en underforstått betydning av modenhet og er oppnådd etter at en oppnår objektivitet. Din vilje er ikke involvert i å oppnå mestring av sansene.

Sinnet er veldig aktiv og vil ikke oppløse seg hele tiden; derfor er mestring av sansene ikke mulig hele tiden. Det er ikke noe galt med at sinnet er aktiv så lenge det er tilgjengelig for ens egne forpliktete jakt. Når mestring av sansene er borte, er mestring av sinnet viktig.

Selv moderne psykologi råder til mestring av sinnet. Den sier, hvis en har sinne, burde uttrykket av sinne ikke være upassende. Hvis du er sint på noen, kan du fortelle personen: Jeg er sint nå. Jeg vil snakke med deg senere. Men sinnet er fortsatt der. Så hva skal du gjøre med det? Du kan gå bort og slå gulvet med en pute eller skrive et brev hvor du uttrykker sinne og ødelegge brevet. Dette er mestring av sinnet.

Mestring av sinnet krever årvåkenhet og er rent viljebasert. Du må bruke din vilje til å mestre sinnet. Mestring av sinnet burde være der i alt: når du snakker, går, spiser, går rundt. Hvert uttrykk må være passende.

I den vestlige kulturen blir mestring av sinnet sett i sosial atferd. Det er så dominerende at samfunnet er veldig velordnet. Hele samfunnets orden er oppnådd av individuell selvdisciplin. Du gjør ikke ting som er upassende. Hvis det er en kø og hvis du prøver å snike i den, da er det manglende mestring av sinnet.

Mestring av sinnet er årvåkenhet. Når sinnet minner deg på å si noe upassende, så sier du ikke disse ordene. Du bearbeider følelsen. Å bearbeide følelsen er å snakke til noen eller skrive om det eller gjøre noe med det. Hvis du ikke gjør noe med det, vil det komme ut upassende.

9-Trinns Oppskrift for Effektiv Ledelse av Sinnet:

1. Ei sinnet ditt som hovedinstrument.
2. Avklar dine høyeste verdier ved å foreta en systematisk og grundig analyse av hele moralverdisettet ditt.
3. Ta ansvar for enhver erfaring du har. De kommer fra dine tanker og ikke fra verden.
4. Dine tanker/ følelser kommer ikke fra deg. De kommer fra de tre gunaene.
5. Overvåk enhver tanke og dens emosjon den produserer og se Guna bak tanken.
6. Diskriminer de vanlige emosjonelle tankemønstrene som tvinger deg til å handle mot dine høyeste verdier, som skaper smerte og lidelse.
7. Vurder dine daglige handlinger for å oppdag hvilke som ikke støtter dine høyeste verdier.
8. Forandre tankene og de handlingene disse produseres ved å velge nye tanker for ditt primære instrument. Bruk alltid karma yoga til enhver tanke, ord og handling.
9. Slapp av og stopp å bekymre deg siden ditt primære instrument automatisk tjener dine høyeste verdier i ditt daglige liv, uansett hva som utfolder seg.

Selvdisciplin

En disippel er en disiplinær person. Bhagavad Gita formaler om disiplin hyppig, spesielt i den første seksjonen. Du kan virkelig ikke oppnå noe viktig i livet uten en samsvarende anvendelse av energi, spesielt åndelige, fordi rajas villeder dine anstrengelser og tamas forårsaker at en unngår å gjøre hva som er passende for å oppnå oppgitte formål. Det er alltid en kamp mellom konkurrerende begjær. Dette er bare en generell sannhet.

Når det gjelder frigjøring, kan manglende disiplin vanligvis skyldes manglende klarhet på hva du ønsker. Hvis du er veldig klar over hva du ønsker og ditt begjær til å få det er sterk, vil du ikke ha et disiplinproblem. For eksempel, har noen et disiplinproblem med referanse til å elske? Må du kontinuerlig dra sinnet ditt tilbake til emnet når du gjør det? Nei. Hvorfor? Fordi du virkelig ønsker det. Du liker hva du virkelig ønsker slik at du anvender sinnet ditt deretter.

Hvis ditt begjær for frigjøring er middelmådig, vil andre ting tiltrekke deg, underholdning for eksempel, og du vil ha uregelmessig utvikling som skyldes manglende disiplin. Det er ikke lurt å tvinge deg selv i å gjøre ditt arbeide bare fordi du ikke er disiplinert. Det er best å finne ut hvorfor det ikke er attraktivt for deg.

En ting som kan undergrave ens beslutning er et enkelt liv. Hvis livet er veldig bra og du er suksessrik i det du gjør, er det ikke mye drivkraft å gå for frigjøring. Tross alt, du ønsker bare frigjøring til å gjøre livet ditt bedre og hvis det er veldig bra, er det ikke mye drivkraft. Det kan vi kalle for å sitte fast i sattva. Hvis det kommer lidelser etter hvert vil det motivere deg til frigjøring.

Hvis du vet at du er fanget i maya, verden, er du fanget i maya? Ja, det er så enkelt. Mer enn en jakt kompliserer søken etter selvkunnskap. Hvis du handler ut sikkerheten eller sexvasana, bør du nyte det

uten å unngå baksiden, og hvis du gransker bør du kontinuerlig minne deg selv på oppsiden. Det er egentlig ingen motsetning mellom forskjellig søken fra bevissthetens ståsted, din sanne natur. De fleste mennesker blir bare seriøst spirituelt sett når lidelsen er intens.

Den beste måten å håndtere vasanaer (inntrykk, tendenser, vaner) er å redusere dem sakte og sakte øke din meditasjon/ granskningstid. Du reduserer dem ved å kontinuerlig minne deg selv på ulempen iboende av søken etter verdslige ting. Samtidig er det ingen vits i å «synde» om du ikke nyter det.

JAPA MEDITASJON

Repetisjon av et mantra for en bestemt tidsperiode. Et eksempel er Om Namah Shivaya.

Bokstaven *ja* står for det som stopper fødsels- og dødssyklusen og bokstaven *pa* står for det som fjerner eller ødelegger all urenheter og blokkeringer. *Japa* er derfor et indirekte middel for frigjøring, moksa. Ved å ødelegge de forskjellige blokkeringer til kunnskap, baner Japa vei for frigjøring. Japa er mer enn bare en disiplin eller teknikk.

Tanker er uforutsigbare og vi vet ikke hva vi tenker om 5 minutter eller i morra på samme tid. Men med bevisst tenking, som med japa hvor en definitivt vet hva som kommer. Japa kan være et ord, en kort setning, en vedaseksjon. For å være japa må det bli repetert. Repetisjoner er også et nøkkelord i Vedantaundervisningen og å eksponere sinnet for selvkunnskap er det som fjerner ignoranse litt etter litt over tid.

Fordelen med repetisjoner er at du kan sette pris på mellomrommet til to tanker. Å repetere en gitt chant eliminerer eller unngår forbindelsen mellom to tanker, fordi den vi chanter er det ingen forbindelse. En chant er en fullstendig enhet i seg selv og en tanke er ikke forbundet til den andre tanken siden begge er den samme. Sinnsro og stillhet er det som skjer når det ikke er noe spesiell mellomrom til to tanker, som i mantrachanting. Fred eller sinnsro er naturlig og egentlig ikke noe vi oppnår. Om det er rastløshet i sinnet må vi jobbe en del. For fred eller sinnsro, hva er det vi skal gjøre?

Gjennom japa meditasjon er vi ikke interessert i manglende tanker, men i forståelse av tankens og stillhetens natur. I japa er tanken bevisst. Når tanken forsvinner, forstår jeg fraværet som stillhetens natur. Mellomrommet mellom chantene avslører vår sanne natur, bevissthet. Stillhet blir sett som en metafor for bevissthet.

I det 10ende kapittelet av Bhagavad Gita, sier Krishna at det er mange ritualformer og mange midler hvor Jeg er påkalt. «Men iblant ritualene er Jeg Japa». Krishna sier i formen av Det Totale Sinnet (Isvara) at Japa er noe av de mest effektive aktivitetene som finnes.

b) MESTRING OVER SANSENE - SAMA

En av de viktigste sanser som skal mestres er talekontroll. Tale er forbundet med ild elementet, som har med rajas å gjøre. Rajas er ønsker/ begjær, lengsler og aggresjon blant annet. Å bare snakke for å snakke viser lav selvverd og når man er sint så klarer man ikke å prate på en fornuftig måte og her er det lurt å vente til man har roet seg ned.

Mestring av sansene er sinnets besluttsomhet. Når du oppnår en bestemt modenhet blir du mer objektiv. Det er en bestemt subjektivitet i hver person. I den grad du reduserer subjektiviteten, i samme grad er du objektiv. Det er enkelt for en objektiv person å tilpasse verden, mennesker og seg selv.

Mestring av sansene kommer fra objektivitet. Med mindre individets ego gjør opp regnskap med Det Totale Sinnet, er det veldig vanskelig for det å komme ut av dets subjektivitet. Og med mindre en kommer ut av den subjektiviteten, kan det ikke være objektivitet. Bare et objektivt sinn har mestring over sinnet.

c) EVNEN TIL Å TREKKE SEG VEKK FRA SANSE OBJEKTER – UPARAMA

Når du leser eller lytter til Vedanta så går du helhjertet for det og ikke tenker på å kjøpe mat eller andre ting på samme tid. Her handler det om å ikke være for utadvendt. Er du for utadvendt, vil du ha tendenser til å jakte etter noe der ute i verden og er ofte stresset for å nå sine mål. Du vil ikke være klar eller interessert for moksa - frigjøring om du er for utadvendt. Det handler om å ha karma yoga holdning: Passende holdning til det som skjer i verden og ikke være fiksert på resultater. Det betyr ikke at du skal bo i en hule i Himalaya og borte fra sivilisasjonen.

Frihet for sansen av eierskap - Uparati

I Vivekacudamani nevnes også ordet Uparati på lik linje som Uparama. Uparati betyr frihet for sansen av eierskap. Uparati er aham vrtteh, bahya-visaya-analambanam, som betyr å ikke lene seg på ytre objekter på den delen av egoet. Alambana er å lene seg på noe, slik at analambana er ikke å lene seg på noe. For aham-vrtti-ego, betyr å ikke å lene seg på ytre objekter er uparati. Men uparati betyr ikke å unngå verden. Når dine sanseorganer er åpne har du vrttis, tankeformer, med referanse til din persepsjon. Når du åpner dine øyne ser du fjell, elver, mennesker, situasjoner. Du kommer ikke til å unngå dem. Selv om du er i en hule, vil du se hulen, flaggermusene og så videre, og når du kommer ut av hulen, vil verden vente på deg. Selv om du lukker igjen øynene og dekker ørene, vil du ikke unngå den ytre verden. Dine minner vil sette opp en ytre verden inni for deg. Slik at ingen kan unngå den ytre verden. Verden presenterer seg selv til deg i formen av mentale modifikasjoner enten ut av minne eller ut av persepsjon. Slik at verden kommer inn i ditt sinn. Du kan enten gå med disse tankene i sinnet ditt eller du trenger ikke å gå. Å ikke identifisere deg med tankene er hva som blir kalt for uparati.

Uparati med underforstått betydning betyr fravær av dette er mitt-oppfatning. Det betyr at det er ingen vrtti slik som at dette er mitt hus, dette er min bil, dette er mitt uansett hva. Denne bindingen til noe skaper alle problemene. Ordet mama stammer fra aham-formen. Det er en tilbakegang på delen av ahankara når du erklærer noe som er ditt; eierskap gjør deg liten. Og sansen av eierskap er rent uvirkelig. Dette uvirkelige eierskapet begrenser deg virkelig til å være en liten person. Fordi hva du eier er veldig lite og hva du ikke eier er grenseløs. Selv om du eier hele jorden, eier du bare en liten flekk av det enorme universet. Slik at ved sansen av eierskap gjør du deg selv til en ubetydelig person, fordi på den ene siden av mynten er det eierskap og på den andre siden er det begrensning.

Sansen av eierskap er en begrenset faktor. Jeg ønsker å forstå at Jeg er det hele. Hvis mamatva, mitt-oppfatning er der, kan du ikke si at jeg er hel, fordi den begrenser deg til å bli liten. Mamatva styrker egoet. Enhver styrke en gir til egoet er ikke for dets beste. Derfor, for dette egoet, ikke len deg opp på ytre objekter er ikke noe annet enn mamatva-rahitya; mangel på mitt-oppfatning. Og det blir kalt for uparati.

d) OVERBÆRENHET - TITIKSA

Å være i stand til å takle livet og dets stressende sider og ikke være så påvirket av hva som skjer. Det vil si at man som regel ikke er oppgitt eller urolig. Men aksepterer at verden er slik den er med blanding av glede og sorg, velvære og smerte eller håp og skuffelser. Du kan ikke endre andre mennesker, bare deg selv. Det krever en porsjon tålmodighet og objektivitet. Modenhet er også et nøkkelord her, med andre ord.

Overbærenhet er sahanam sarva-duhkanam, å være objektiv mot situasjoner som forårsaker smerte. Duhka er fysisk eller følelsesmessig smerte, som kan bli forårsaket av spesifikke ytre situasjoner. Overbærenhet betyr ikke å tillate at smerte skal skje og leve med det. Med en gang du har tillatt smerte til å oppstå, må du leve med det; du har ingen valg. Men sahana betyr å være objektiv til situasjonene, som generelt sett forårsaker din smerte og som du ikke er i stand til å endre nå. Når du kan endre situasjonen til å gjøre det behagelig, endre på det; det er hva handling er for.

Objektivitet er kapasiteten å leve med ubehagelige og uunngåelige situasjoner uten bekymring. Med en gang du sier det er kaldt, er det veldig kaldt, vil sinnet fortsette. Ja, det er veldig kaldt. I denne kulden, hvem er det som kan bli varm? Det er vanskelig å bli varm. Dette er uten bekymring. Vilapa er å snakke om den vanskelige situasjonen og klage om det hele tiden. Overbærenhet er kapasiteten til å leve med vanskelige situasjoner uten å klage.

Overbærenhet er ikke et råd, som å ikke snakke til noen om dine vanskeligheter. Det er ikke poenget her. Hvis du ønsker å snakke og hvis det hjelper deg uten å komplisere problemet, er det bedre å snakke. Det er helt greit. Det er å bearbeide ditt problem. Men å klage er annerledes; Det er å klage om en ting eller noe annet hele tiden. Denne klagetendensen er noe som en må håndtere. Det er ingen råd involvert her. Overbærenhet beskriver hva slags sinn er nødvendig for å forstå selvet. Hvis du analyserer alle disse kvalifikasjonene skikkelig, vil du se at hver og en av dem har en bestemt plass i å beskrive det kvalifiserte sinnet.

Det er øye for øye situasjoner i ens liv, som påkaller hevnjerrig respons. De må en håndtere med objektivitet og medfølelse, uten pratikara. Pratikara er en mekanisk respons, en respons av gjengjeldelse uten overveielse, en hevnjerrig handling til en som har gjort noe galt med deg, er pratikara. En overveid respons kommer fra forståelse og medfølelse er apratikara. Alle disse utgjør overbærenhet.

Hevnjerrig holdning gjør ikke en til en helgen. En helgen er en som er forpliktet til å ikke skade, en som kan se hva som er det gode i andre. En som ser bare dårlige sider av en person kommer ikke til å bli en helgen. En hellig person setter pris på hva som helst som er bra. For en hellig person alene er Vedanta en velsignelse. Når denne type hellighet er der, er det mulig å oppløse egoet ved å sette pris på ordenen, som er Det Totale Sinnet. Helligheten impliserer naturlig nok apratikara. Derfor i hellighet er der overbærenhet.

e) TILTRO TIL UNDERVISNINGEN OG TIL LÆREREN - SHRADDA

Tiltro til undervisningen og til læreren er en av de viktigste kvalifikasjonene. Å ha tiltro betyr å forgude noe - det ser man spesielt i India og er et land som tiltrekker mange spirituelle interesserte, nysgjerrige og åpne mennesker verden rundt. Å kultivere det å ha tiltro på vedaskriftene, undervisningen og læreren er essensielt. Det er ikke blind tro, men at man gransker metodikken til Vedanta slik som den presenteres. Du har tiltro til læreren og skriftene til du gransker selv om det er noe i dette og om det er noe i Vedanta ikke-dualitetsvisjonen om hvem du er, virkeligheten er og hvordan bli permanent fri.

Vedanta (skriftene) sier at det ikke er noe galt med deg og at ignoranse ikke er din feil. Du er som du er og verden er som den er. Det er ingen sin skyld i det egentlig. Det er naturlig å ha tvil om noe og her er det kvalifiserte lærere eller veiledere kommer inn i bildet, som kan vise en hvordan fjerne tvilen. Du vil ikke være lenge i Vedanta om du ikke har tiltro til undervisningen og til læreren. Da vil du ikke nå målet om moksa.

Fra Vivekacudamani av Adi Shankaracharya – vers 15

sastrasya guruvakyasya satyabuddhyavadharana
sa sraddha kathita sabdhih yaya vastupalabhyate

- Den overbevisningen om at skriften og lærerens ord er sann sies å være sraddha (tiltro) av de vise, av hvor sannheten er kjent.

Sraddha betyr tiltro. Dette ordet uttrykker ikke fullt ut betydningen av sraddha. Sraddha er definert som sastrasya guruvakyasya satyabuddhi-avadharana. Avadharana betyr forsikring, overbevisning eller forpliktelse. Satya-buddhi betyr et intellekt, som ser dette er sant. En dette-er-sann holdning mot ordene av de vediske skriftene så vel som en lærer blir kalt for sraddha.

Skriften sier at Du er Selv/ Bevissthet (Brahman). Du kan si at denne setningen er sann bare når du vet. Før du vet, kan du ikke si at den er sann. Igjen er det også en konklusjon om deg selv, som står diametralt i motsetning til hva som er sagt av vedaskriften. Du vet godt at du er dødelig, ubetydelig vesen uansett på måten du ser deg selv på, med tanke på kunnskap, kraft, helse, tilstedeværelse, innflytelse, finner du ut at du er ubetydelig. Nå er du fortalt av vedaskriften at du er hel, du er bevissthet og Det Totale Sinnet. Det er altfor mye. Det er egentlig blasfemisk.

Individet har veldig lite kunnskap. Han er nesten ignorant av alt og blir fortalt, at du er allvitende og allmektig. Hvordan kan jeg være allmektig? Jeg kan ikke en gang løfte en stor stein. Insektene tar meg hele tiden selv om jeg prøver å unngå dem. Hva vedaskriften sier er akkurat motsatt av det Jeg er. En begrenset person er fortalt at den er grenseløs. En person som tenker, jeg er skapt, er fortalt at du er årsaken til alt. Vedaskriftens visjon er diametralt i motsetning til min visjon om meg selv.

Det er fint å høre noen ganger at Jeg er bevissthet/selv. Det er nesten som at noen forteller deg at du er landets konge. Det er fint å høre det. Men det er en usann erklæring. Og en usann erklæring, selv hvor flatterende det er, kan ikke bli akseptert av meg. Slik at jeg kan ikke akseptere erklæringen, Jeg er Bevissthet/Selv. Jeg vet veldig godt om mine begrensninger, men i vedaskriftens visjon er jeg Det Totale Sinnet, vi er den vi søker etter. Den visjonen kan jeg ikke akseptere. Jeg går til en guru, som forstår vedaskriften og han bekrefter hva vedaskriften sier. I denne situasjonen trenger jeg tiltro til å akseptere vedaskriftens visjon om meg. Det er akkurat motsatt av hva jeg tror jeg er. Når det er akkurat det motsatte av hva jeg tenker jeg er, krever det definitivt ikke bare vanlig tiltro; Jeg gjør passende anstrengelse til å forstå at vedaskriftens ord er sanne, og ikke bare mine meninger om meg selv. Det er tiltro (sraddha).

En god lærer kan skape den tiltroen. Ved å gi deg nok argumenter basert på dine egne erfaringer, kan han peke på at dine konklusjoner om deg selv er feil. Han kan vise deg din egen lykkeerfaring, som grunnlaget for hva som er sagt, at du er det hele; Til tross for at du er liten, ser du deg selv som en fri person i de øyeblikkene når du er lykkelig. Det betyr at det er en annen versjon av deg selv, som er diametralt i motsetning til hva du tenker du er. Og denne versjonen er også ønskelig. Jeg er en person med ønsker, er en versjon av deg selv. Jeg er ikke en person som ønsker seg noe, fordi jeg er lykkelig. Å være en som ønsker da kan jeg ikke være lykkelig, er en annen versjon av deg selv. Den sistnevnte versjonen kan være grunnlaget for å ha tiltro til hva vedaskriften sier.

Tiltro alene er vurdert som den viktigste tingen i det å oppnå denne kunnskapen. Hvis tiltroen er der, kan alt annet, inkludert brennende ønske for frigjøring, bli oppnådd. Vedaskriften sier at den som har kjennskap til bevissthet oppnår det ultimate. Dette i seg selv skaper brennende ønske for frigjøring i deg, hvis tiltroen er der. Hvis tiltroen ikke er der, vil din tilnærming til vedaskriften være akademisk. Når du har tiltro, selv om du skal studere grammatikk, logikk og så videre, er din jakt ikke-akademisk. Selv om du studerer filosofi og så videre, i universitetet eller hvor som helst, er det fortsatt ikke-akademisk når du har tiltro. Men uten tiltro, selv om du studerer Vedanta med en lærer, er det bare akademisk. Hvem som helst som studerer vedaskriften med tiltro er en med brennende ønske for frigjøring, uansett hvor han studerer.

En kan oppdage tillit bare ved å forstå, med unntak av ord, at det er ingen andre kunnskapsmidler tilgjengelig for å erkjenne selvet som grenseløs bevissthet. Forståelsen på din side er at det er et epistemologisk problem: Det er ikke et problem å forvandle selvet til grenseløs bevissthet. Selvet har alltid vært grenseløs bevissthet. Den må erkjennes som den. Til dette krever et passende kunnskapsmiddel. Det er ikke for ønsket om at selvet skal bli grenseløs eksistens eller bevissthet, det vet du ikke. Det er for ønske om et kunnskapsmiddel. Og det kunnskapsmiddelet er ikke tilgjengelig med meg; Det er det vedaskriften som er.

En kan ha et spørsmål her: Stemmer det at ordene gir bare indirekte kunnskap? Generelt sett forårsaker ordene indirekte kunnskap av en ting; men når de er snakket om en ting som er allerede innlysende, gir de direkte kunnskap. I forbindelse med selvkunnskap er ikke tro nødvendig, fordi selvinnlysende selvet er tilstede hele tiden. Jeg er der allerede, det finnes ingen tid hvor jeg ikke er, og siden jeg er grenseløs eksistens bevissthet. Slik at når nødvendig kontekst allerede er blitt skapt for at erklæringen skal være effektiv og du er fortalt at du er grenseløs bevissthet, burde kunnskapen være umiddelbar.

Derfor forårsaker ordene direkte kunnskap. Tiltro er en sinnstilstand hvor du er oppmerksom og forstår hva som er blitt formidlet, hva som er blitt kommunisert. Hvis det er mangel på forståelse eller hvis du ikke forstår hva som er blitt sagt, avviser du ikke undervisningen. Istedenfor stiller du

spørsmål ved din forståelse helt til du forstår klart hva som er blitt sagt. Men det er en fare involvert her. Hvis undervisningen er skikkelig, er det ikke noe problem. Men hvis undervisningen ikke er skikkelig og hele metodikken er feil, da blir tiltro en binding. Den blir en blind tro.

Tiltro er ikke et kunnskapsmiddel. Hvis tiltro er der, vil vedaskriftmiddelet alene fungere veldig bra. I skriften har vi en erklæring:

acaryavan puruso veda – Den som har en lærer vet (Chandogyaopanishad 6-14-2)

Ordet acaryavan impliserer tiltro. Du velger din lærer på grunn av tiltro. Slik at tiltro og vedaskriften ikke er to kunnskapsmidler. Men uten tiltro, vil kunnskapsmiddel som skriften er ikke fungere; derfor er det blitt sagt, yaya (sraddhaya) vastu upalabhyate. Ordet sraddhaya er instrumental, som avslører viktigheten av en spesifikk sinnstilstand. Den peker ut en innstilling med referanse til kunnskapsmiddel. Konstateringen om at bare vedisk kunnskapsmiddel vil gi kunnskap, introduserer tiltro.

Med en gang fakta er kjent, har du en bestemt holdning. Du vet at en kan kjøpe noe for penger: slik at du har en bestemt holdning mot det. Et barn vet ikke at en kan kjøpe for penger. For det er det bare et papir. Men med en gang det kjenner til pengeverdien og dens kjøpekraft: har det fått en kunnskap som er svært godt assimilert. Da har det en passende holdning til penger.

Bare hvis forståelse om at vedaskriften er et kunnskapsmiddel (pramana-niscaya), har funnet sted, da er det en bestemt sinnstilstand og den er tiltro. Men hvis vedaskriften ikke blir sett på som kunnskapsmiddel er den bare en bok, og hva den sier blir en teori. Den kan være rett eller galt, når den er en teori. For å få teorien til å fungere, må du plukke opp andre midler, og for å validere at du trenger noen andre midler: går du inn i et tilbakefall.

Vedanta er en undervisningstradisjon og tradisjonen ser på den som et kunnskapsmiddel. Enten aksepterer du det som et kunnskapsmiddel eller ikke. Valideringen av et uavhengig kunnskapsmiddel er ikke bevist av andre kunnskapsmidler. Øynene ser og ørene hører. Bare ørene må bevise hva de hører eller ikke. Øyne har ingen tilgang til å bevise om ørene hører eller ikke. På samme måte, om Vedanta virker eller ikke, bare Vedanta må bevise det, ikke noe annet. Derfor, å se på Vedanta som et kunnskapsmiddel, setter deg i en sinnstilstand som blir kalt for tiltro. Med denne tiltroen oppnår en kunnskapen om at selvet er Brahman, grenseløs eksistens bevissthet.

Det er derfor Bhagavad Gita sier, sraddavan labhate jnanam – den ene som har tiltro oppnår kunnskap (Bhagavad Gita 4-39).

f) KONSENTRASJON - SAMADHANA

Kjærlighet til kunnskap er en viktig motivasjon for frigjøring. På kort sikt kan målet være å skape familie og finne seg en jobb for å tjene penger. Den eneste virkelige suksessen i livet er å oppdage at du er fullstendig, hel, komplett, og fri (Selv/ bevissthet)

En viktig kvalifikasjon for å unngå multitasking er å være konsentrert om en ting av gangen på kort og lengre sikt. Hvis frigjøring er hovedfokus i livet så vil konsentrasjonen komme av seg selv, men hvis ikke så vil man slite med motivasjon, lyst og vilje. Og er fokusert på andre mål. Her kommer evnen til å se bak hver begjær, ønsker, mål og så videre.

Selvgransking krever at man er fokusert og konsentrert både på kort og lang sikt - moksa er det ultimate målet på lang sikt, som er frigjøring.

Konsentrasjon er alltid å være i intellektet og hvert atferd i grenseløs bevissthet, som er ren: Den er verken årsak eller virkning; Den er ikke underordnet til liker og misliker; det er ikke underordnet til god eller dårlig karma; ikke desto mindre til sansen for handleren eller sansen for nyteren.

Å plassere intellektet i grenseløs bevissthet er et billedlig uttrykk og burde bli passende forstått. Det er ikke som å plassere en bok på et bord. Det betyr at selvgranskingsobjektet av intellektet er grenseløs bevissthet. Annenhver bekymring finner en løsning i denne forpliktete gransking. Ikke noe annet har noe verdi som er verdig av ens bekymring eller jakt.

5. HENGIVENHET - BHAKTI

Hengivenhet er kjærlighet til sannhet og kunnskap. Det betyr at din emosjonelle kraft er virkelig med deg når du ønsker frigjøring (frihet). Hengivenhet er stødig, dyp, kjenner ikke til smerte og klarer å takle alt i livet.

Å be bønner til symboler av selvet (Ganesh=Elefantguden, Shiva, Krishna eller hva det skal være - trenger ikke være indiske symboler for Selvet). Hengivenhet har også med kjærlighet til alle levende vesener (natur, dyr, mennesker) og til skapelsen/ upersonlig skaper. Når man har kjærlighet til noe eller elsker noen, er det jo egentlig egenkjærlighet til seg selv det handler om. Det er den sterkeste kjærligheten som er. Ubetinget kjærlighet er jo også vår natur og ikke bare at vi er selve grenseløse bevisstheten og eksistensen (Sat-Chit-Ananda på sanskrit).

Å ha karma yoga-holdning vil si at du dedikerer alle handlinger til Gud/ Isvara/ Upersonlig Skaper/ Dharma-feltet/ Det Totale/ Universet. Du er takknemlig for både gode og dårlige opplevelser. Går bakenfor det du liker eller misliker. Upasana yoga har med å meditere på Gud/ Isvara for mental disiplin og integrering. Kunnskaps yoga er den største hengivenheten, fordi det har med å vise oss at vi ikke er separert fra Gud - og å oppdage seg selv har med Gudoppdagelse å gjøre. Definisjoner av hva Gud er også essensielt. Kort fortalt er Gud - Makrokosmisk kausalkropp - det manifesterte og umanifesterte i alt som eksisterer i verden - Gud er tilrettelegger til alt som skjer, men Gud/ Isvara identifiserer seg ikke med det som skjer i verden på samme måte som et spindelvev kommer fra edderkoppen (Gud), lages av edderkoppen, avhenger av edderkoppen, men er ikke selve edderkoppen. Og resultater i verden er påvirket av ulike fysiske, psykologiske og andre lover. Det tjener helheten selv om det ikke er lett å se det. Å akseptere det er også en karma yoga holdning.

Emnet kjærlighet og bhakti utdyper jeg mer i siste del 12 i dette kapittelet – Å Være En Vis Person, Frigjøring og Kjærlighetens natur. Samt i kapittel 6 hvor emner som kjærlighet, forhold og selvrespekt blant annet er inkludert.

6. Å FØLGE - VÆRE MIN SANNE NATUR - SVADHARMA

Verden trengs ikke å fikses på. Du kan bare fikse deg selv. Verden tar vare på seg selv jamfør Isvara - Gud - Dharmafeltet har ulike fysiske, psykologiske og universelle orden eller lover den følger, som er dedikert til å tjene helheten. Til det beste for helheten. Når du forstår det store bildet i verden, forstår du også at verden ikke trengs å reddes eller fikses på. Det gode og dårlige ting som skjer. Det tjener helheten som det skal.

Fokuser på din sanne natur eller livsvei. Du forstår når du gjør noe du virkelig liker å gjøre. Alle har ulik natur og ingen vil egentlig gjøre de samme tingene eller jobbene. Problemet i verden er at mange har ulike idealer man ser opp til og ønsker å kopiere dem. Da følger man jo ikke sin egen sanne natur eller svadharma. Noen vil være Moder Theresa, Buddha, Jesus, Quan Yin eller hvem det skal være som man ser opp til i verden.

Det er ikke alltid sånn at man skal like alt man skal gjøre som er naturlig for deg selv og der du er på din vei i livet. Livet er fullt av overraskende vendinger og det handler om å akseptere og gjøre det beste ut av det der og da.

Disse kvalifikasjonene hjelper deg til å være klar for undervisningen i karma yoga ånd/ holdning. Guds nåde vil si at Gud tar helheten i betraktning i hvem som blir opplyst eller ikke (selv om vi alle er det i utgangspunktet). Det innebærer å gi tilbake noe til verden, tjene verden utifra der det er naturlig og gjennom din sanne natur. Ikke bare egen individuelle opplysthet, som gjelder når selvkunnskap er stødig integrert i deg. Den tjener også helheten (verden).

Å følge sin egen livsvei og Natur - Svadharma

Kraften til å holde på sin egen natur/ livsvei (svadharma på sanskrit). Det betyr at du ikke lengre prøver å fikse på verden, deg selv eller en annen person. De fleste i verden ønsker at dem selv, verden og alle andre er forskjellig fra det de er og en føler seg dydig. En av baksidene ved dyder, ønske om å

gjøre verden til et bedre sted, fordi en skal føle seg bedre eller føle seg mer fullstendig.

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

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

Hva er poenget med å like eller mislike personen? Det har ikke noe med den vi egentlig er. Jeg har ikke valgt denne personen med sine kvaliteter. Jeg kan bare akseptere den. Det er hva svadharma (min natur) er. En objektiv, klar og moden holdning. Å akseptere meg selv er også kjærlighet.

Å følge og være min sanne natur - Svadharma

Dharmafeltet styres av Isvara, som er Det Totale Sinnet, og Det Totale Sinnet trenger ingen andres hjelp. Gunaene er upersonlige krefter, som alltid er i funksjon og tilstede i det makrokosmiske sinnet. Gunas er bare fraværende for det tilsynelatende individet i dyp søvn og nirvikalpa samadhi. Det Totale Sinnet tar alltid vare på alle individenes karma: som blir kalt for Isvara srsti. Når selvkunnskap fjerner ignoransen av din virkelige natur, som avslører den til å bli selvet, som ikke lengre er fortryllet av ignoranse, ren bevissthet. Da vil du stoppe å forvirre din personlige skapelse, jiva srsti, med Det Totale Sinnet sin. Du vil bli objektiv. Du vil da se at det er ingenting galt med deg eller det totale. Du vil se perfektjonen i alle ting, selv om du ikke forstår dem. Denne troen som du har er en sterk buddhistisk overbevisning om at det er noe galt med verden, at den burde være forskjellige fra den er, og at individet må gjøre noe for å perfektjonere seg selv og med en gang individet er perfektjonert, må den jobbe for å få ting bedre. Dette trossystemet er for karmis, mennesker som tror de er handlere. Disse karmis er alltid utilfredse mennesker. Det er derfor de ønsker å endre på ting.

Å gjøre det som er passende til din natur

Svadharma betyr selvdharma. I bunn og grunn betyr det å gjøre din oppgave til deg selv. Den kan referere til din essensielle natur, grenseløs bevissthet eller det kan referere til din ikke-essensielle natur, personen du tror du er. I konteksten av diskusjonen om kvalifikasjoner betyr det å gjøre din oppgave til personen du tror du er. Hvis du ikke tar vare på personen, vil du aldri realisere hvem du virkelig er.

Den andre betydningen av svadharma betyr å ikke leve opp til et ideal. Mennesker imiterer rollemodeller. Verdslige damer, antar jeg, vil ønske å være Angelina Jolie og menn vil være som Brad Pitt. Spirituelle mennesker prøver å bli som Dalai Lama, Ramanas og Amachis av den spirituelle verden. Det er en stor feil å prøve bli noe annet enn hva du er.

Når du ikke vet at du er hel og fullstendig handlingsløs bevissthet, vil du enten at dine situasjoner skal være annerledes eller du vil ønske å være annerledes. Å forstå, at hvis du visste hvem du virkelig var, ville du ikke har gjort hva du gjorde og tilgi deg selv. Ignoranse, ikke deg, har skylden. Å forstå dette gjør tilgivelse mulig. Deretter forvandle begjæret til å være annerledes, til et begjær til å vite hvem du er, siden du er ren og perfekt og ikke i stand til å gjøre skadelige handlinger.

Vi ankommer programmert med en spesifikk natur. Etter de grunnleggende biologiske tingene er ordnet, differensierer vi til forskjellige typer. Skapelsen i seg selv er et enormt og komplekst intelligent utviklet program, som krever bidragene av mange miniprogrammer eller vesener. Verden trenger tenkere, kunstnere, finansmennesker, vitenskapsmenn, arbeidere, helgener, kriminelle,

idrettsutøvere, musikere, krigere, politikere, bønder, ledere, administratorer, regnskapsførere og så videre. Planter og dyr følger deres programmer trofast og mennesker er forventet til også å følge deres. Hvis de ikke gjør det, lider de.

Imidlertid, på grunn av et selvgranskende intellekt, er begjærene og fryktene, som selvignoranse skaper, er ikke menneskesinnene alltid i harmoni med deres relative natur. I gamle dager var det ikke vanskelig å finne ut hva du skulle gjøre. Dine handlinger var mer eller mindre avgjort av sosialøkonomiske faktorer. Din far var baker, og du ble en baker. Men med ankomsten av teknologi og global velstand er det ikke alltid klart hva virkeligheten krever, fordi valgene virker å være grenseløse. For å være sikker, finnes det mennesker som føler tilbøyelighet til en spesifikk vei fra barndom og blindt følger deres drøm. Hva som skulle ha blitt gjort er ikke et emne for dem, fordi de er overdrevent målbevisst til deres programmer.

Å gjøre hva som helst som måtte gjøres på en gitt plass og i en gitt situasjon, uansett om du liker det eller ikke er svadharma. For eksempel, er det en feil å overstyre din svadharma på grunn av behovet for sikkerhet. Å ta en usunn jobb for å betale husleien er ikke alltid den best tenkelige handlemåten. Noen ganger er det passende å løse sikkerhet relatert til konflikter ved å ta sjanser i karma yoga ånd. Karma yoga er den beste måten å kvalifisere for frigjøring uavhengig av aktivitetstypen du utfører.

Gjennom dharma yoga mestrer vi våre liker og misliker. Å gjøre det vi liker er ikke alltid passende og unngå hva vi ikke liker er ikke alltid passende heller. Å frigjøre seg fra grepet av dine liker og misliker trenger du å gjøre hva situasjonen krever og unngå å gjøre ting som ikke er krevd. Å utøve denne forståelsen i hver situasjon bygger selv-følelsen. Den gir deg kraft og får deg til å føle deg suksessrik, fordi du har gjort hva som er riktig, ikke bare hva som er forventet. Kampen er over når du står opp til dine begjær og frykter.

Verden Trenger Ingen Fiksing

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

Det er kanskje nytt for deg, men vi er ikke her for å redde verden. Verden er perfekt som den er. Det gode og det onde tjener bevissthet perfekt. Når du forstår det store bildet (helheten) vil du roe ned og passe ordentlig på deg selv. Men når du har en spesiell forfengelighet at du vet best, som er egentlig født ut av sansen av underlegenhet og opplever deg selv å hjelpe noen andre, gjør du egentlig ingen tjeneste, fordi du skaper en avhengig person. Nummer en spirituell verdi er selvstendighet. Hvis du gjør tenkingen for andre og passer på deres liv, vil de ikke utvikle seg. Det betyr ikke at berettigete og sporadiske krav om å hjelpe ikke burde bli gledelig respondert på eller at det ikke er plikten av foreldrene å forme livene til deres barn med kjærighet og gode verdier. Imidlertid i konteksten av jakten for frigjøring, burde du ideelt sett unngå forhold som krever kontinuerlig tjeneste, hvis ikke det er din natur å tjene, et emne hvor vi vil overveie å presentere.

Et utdrag fra den berømte talen Nelson Mandela hadde ved hans innsettelse som president, som snakker til svadharma og å leve som Selvet:

«Våres dypeste frykt er ikke at vi er utilstrekkelige. Vår dypeste frykt er at vi er kraftfull bakenfor det som er mulig å måle. Det er vårt lys, og ikke vårt mørke, som de fleste frykter. Vi spør oss selv, Hvem er jeg som er briljant, vakker, talentfull og strålende? Egentlig, hvem er du egentlig ikke? Du er Guds barn. Å spille små tjener ikke verden. Det er ikke noe opplysende ved å krympe slik at andre mennesker ikke vil føle usikkerhet rundt deg. Vi er alle ment å skinne, som barn gjør. Vi var født til å manifestere Guds hyllest som er inni oss. Det er ikke bare i noen av oss, det er i alle. Og når vi lar

vårt eget lys skinne, gir vi ubevisst andre mennesker tillatelse til å gjøre det samme. Siden vi er frigjorte fra vår egen frykt, frigjør automatisk vår tilstedeværelse andre.»

Vi tjener ikke noen ved å være engstelig, liten og redd. Ha mot til å stå oppreist som det vakre vesenet du er, spesielt når livet gjør det vanskelig for individet.

Et av menneskehetens mest viktige dokument er Bhagavad Gita, som er en skrift om dharma, hvordan leve i harmoni med ens indre natur og universelle verdier, som opererer i verden (dharma-feltet). Et liv, som er i samsvar med dharma, som ikke er noe forskjellige fra Gud, som er forordner av fysiske, psykologiske, spirituelle og moralske lover i dharma-feltet/ verden. Et liv hvor en er kapabel til å sette seg selv fri fra sans av ufullstendighet og utilstrekkelighet, som fortryller alle mennesker.

Hvis du ikke følger det du er programmert til vil du aldri bli selvrealisert. Å følge dine oppgaver og det du er programmert til i verden fører til et fredfullt sinn. I spirituelle kretser er det mange som vet hva selvet/ bevissthet er, men de er i konflikt med andre og verden. De lider fordi de går imot deres dharma for eksempel med tanke på forhold, som ikke tjener dem eller de gjør noe de gjør for å følge et ideal eller som gir dem ekstra oppmerksomhet.

I Bhagavad Gita sa Krishna (i rolle som Selvet eller Det Totale Sinnet) til Arjuna at han måtte gå i krig med sin destruktive og onde fetter pluss andre som var i hans familie. Stå opp og kjemp! Det var Arjunas svadharma natur og livsvei. Men Arjuna ønsket ikke i utgangspunktet dette.»

Våg Å Være Deg Selv - Og hvorfor Livet ditt ikke vil Fungere om du ikke gjør det

En av de største tragediene i livet og en kilde til mye lidelse er den enkle faktum at mange er så koblet fra hvem vi egentlig er. Hver og en av oss er essensielt det samme. Vi er alle Selvet, ren, grenseløs bevissthet. Denne bevissthet uttrykker seg i unike konfigurasjoner for hver og en av oss. Vi har alle vår egne psykologiske, mentale, følelsesmessige og spirituelle forfatninger basert på utallige faktorer.

Lidelse er uunngåelig om vi ikke er sann mot vår natur. Når vi ikke lever i harmoni med vår egen natur, med vår dharma, går vi på akkord med oss selv og vår integritet. Vi lever uautentiske liv hvor alt vi gjør er å handle ut ifra manuskriptet programmert i oss av andre. Vi blir koblet fra oss selv. Når dette skjer, det gjør ikke noe hva vi gjør i livet og hva vi jakter etter (berømmelse, rikdom, romantikk og så videre) vil vi aldri føle oss fullstendig.

Lykke kan bare komme fra å leve autentisk og følge ens egen natur. Å gjøre dette, må vi våge å være den vi er og gjøre hva som gjør oss levende.

I Vedanta blir dette kalt for svadharma. Vi har alle vår egen svadharma, vår egen spesifikke natur. Det er vår oppgave å være den vi er og følge den naturen. Dharma er bygget inn i oss. Det er programmert på forhånd. Det er en del av «fabrikkinstillingene».

Vi lærer når vi er ung at vi ikke er gode nok på den måten vi er. Og for å bli elsket og akseptert må vi oppføre oss på spesifikke måter. Det er en av hovedgrunnene til at vi strever med å realisere vår egen identitet. Vi lever i en kultur som setter individualisme på pidestallen og på samme tid krever likhet. Du er blitt gitt en liten del av roller du kan velge fra, en katalog av karikatur-lignende identiteter.

Dette kan bli en felle. Du ender opp med å identifisere deg med disse rollene og stereotypene. Du glemmer at de bare er masker. Videre når du adopterer en personlighet som ikke er i tråd med din egen natur, blir du frustrert og uoppylgt. Det er noe som gnager inni deg, fordi på et nivå vet du at du ikke er autentisk.

Lykke er umulig når du ikke lever autentisk. Å leve autentisk til å være deg selv er å oppfylle din egen dharma. Det krever mot. Det er ingen tvil om det. Det er alltid mennesker som ønsker å slå deg ned. Systemet (samfunnet) liker ikke mennesker som går imot det som er normalt eller vanlig. Mange mennesker har samme atferd og tenker noenlunde det samme. Hvor mye er atferden vår autentisk og

hvor mye er bare preget respons?

Du blir hul innvendig når du ikke er autentisk. Hvordan blir vi oss selv, vår natur? Vi er allerede oss selv. Vi trenger å stille spørsmål hvorvidt våre liv og våre handlinger og ord er et nøyaktig uttrykk av hvem vi er.

Å leve autentisk er å leve fra hjertet å vite hva som er viktig for oss, hva vi elsker og hva som gir oss glede, og å uttrykke det på alle måter vi kan.

Hvis vi ønsker å være fri, må måten vi velger å leve på være virkelig, umiddelbar, sunn og levende. Det må komme fra hjertet. Og noen ganger ved å være autentisk må vi utfordre antakelsene av samfunnet og de rundt oss.

Det betyr ikke at vi skal oppføre oss uansvarlig og uten å tenke på andre.

Når vi følger vår dharma, er vi naturlig på linje med universell dharma, som er innebygget, iboende sans av riktig og galt. En av de viktige universelle dharmar eller verdier er ikke-skade på andre.

Hvis du ofte skader andre mennesker med dine ord og handlinger er du ikke tro mot deg selv og er bare en idiot. Det betyr ikke at du ikke kan stå opp for deg selv og utfordre mennesker av og til. Men det kan bli gjort med vennlighet og ikke-skade.

Å møte ondskap - adharmiske krefter i verden og elske både det gode og det onde

Dharma er Det Totale Sinnet, som fungerer gjennom skapelseslover, som sørger for den harmoniske Skapelsesfunksjonen. Som all annen organisme, fungerer hele universet ifølge en iboende, innebygget homeostase. Hvis det er noe som forstyrrer denne homeostasen og bringer fare til skapelsen er det adharmisk, som går mot dharma. Dharma er bygget inn i alle skapninger og er ikke noe vi generelt sett trenger å jobbe hardt å finne ut av. Å leve i et adharmisk samfunn kan gjøre det betydelig hardere, fordi vi har en tendens til å innlemme forvrengte verdier og feilaktige trossystemer.

På dette nivået, ondskap er ondskap og er noe som må bli utfordret. Bhagavad Gita er ikke bare en frigjøringskrift, men også en dharmaskrift. Krishna forteller ikke Arjuna å henge opp hans bue og skjelve og synge Kumbaya med Duryodhana. Han forteller Arjuna at som en kriger, er det hans plikt å kjempe og slakte hans fiende og opprettholde dharma. Det vil bli en brutal og blodig krig. Dharma må komme foran frigjøring, som er derfor dharma er grunnlaget av Gita og hvorfor vi kaller det for dharmafeltet. Dharma trenger å bli beskyttet av overveldende adharmar: Ellers vil samfunnet falle inn i kaos og det vil bli ingen igjen til å oppnå frigjøring. Dharma er derfor grunnfjellet.

Det kan bli vanskelig å leve i et samfunn, som opererer med ganske mye adharmiske måter. Å ta passende og relevante handlinger hvor en kan hjelpe med problemer er en slags plikt en har som verdensborger. Vi har alle et ansvar å bidra positivt til samfunnet på en eller annen måte.

En person sin svadharmar varierer selvfølgelig. Ingen er født som en kriger, som Arjuna. Svadharmar for noen av oss vil håndtere verdens galskap ved først å håndtere galskapen i vårt sinn. Og bringe fred til verden med frigjøring av våre sinn. Ingen av oss er skilt fra andre og fra samfunnet rundt oss. Vi bidrar på vår egen måte og forsikrer oss om at våre bidrag er av positiv art.

Å følge Dharma og bidrag til verden

Dharma bør alltid komme først. Dharma blir kalt for beskytter, fordi når vi ærer dharma, ærer vi Det Totale Sinnet, Den naturlige Skapelsesorden. Vi bidrar til Skapelsen istedenfor å hemme den.

Dharma gjelder alt inkludert forhold. Undervisningen om å ikke avlede vår lykke fra objekter, betyr ikke at vi bare bør blindt akseptere hva som er der.

Diskriminasjon (skjelneevne) er også viktig. Kanskje noen forhold kanskje trenger litt arbeide, bedre kommunikasjon, ærlighet og så videre. Andre forhold er kanskje umulig å reparere og dharma i slike

forhold bør avsluttes og at en kommer seg videre.

Lidelse er vanligvis et tegn på at en går imot dharma på en eller annen måte. Det kan være at vi er sammen med en person, som ikke er bra for oss eller underlagt oss selv til situasjoner eller miljø som ikke er gunstig for vår velvære.

Dharma bør styre oss. For mange mennesker er det ikke slik. Vi er opplært til alltid å appellere til våre begjær og impuls. På grunn av selvignoranse, realiserer vi ikke at lykke og helhet er vår natur, slik at vi starter å jakte etter den utenfor oss selv og vi kan bli ganske villig til å overtre alle slags dharma til å gjøre det.

Svadharna - Vi spiller forskjellige roller i vårt samfunn for å opprettholde verdier, stabilitet og orden i samfunnet

Dharma er et nyansert emne. Ordet dharma, som ikke har noe direkte engelsk oversettelse betyr: «Å holde, vedlikeholde og støtte». Dharma er altså kombinasjonen av alle naturens lover og regler, som vedlikeholder og styrer skapelsen. Dette er hvorfor de vediske skrifter noen ganger refererer til verden som Dharmafeltet. Svadharna på den andre side betyr bokstavelig egendharma og skriftene refererer til ens egne spesifikke ansvarsoppgaver.

La oss se på svadharna, objektivt sett. Vi spiller alle roller i vårt samfunn og det er for å opprettholde samfunnets verdier, stabilitet og orden. Det er absolutt nødvendig at vi oppfyller våre oppgaver og ansvar ifølge dharmaskriftene, som er basert på sunn fornuft, som dessverre ser ut til å være den mest uvanlige tingen. Svadharna betyr å handle ut ifra ens oppgave i referanse til en spesifikk situasjon.

For eksempel: Hvis du har barn, er din svadharna som mor å oppdra dem med kjærighet og omsorg. Hvis du ikke oppfyller det ansvaret, vil barnet lide en sans av utilstrekkelighet som vil påvirke det ganske mye. Derfor vil du pådra deg papa (negativ) karma, ditt sinn vil fortsatt ha skyldfølelse og mental-emosjonelle konflikter vil bli resultatet. I dette eksempelet, vil moren lide, barnet vil lide, og det er fordi moren ikke oppfylte hennes oppgave, hennes egen situasjons svadharna. For å ha sagt det, kan vi legge til at svadharna er nesten alltid referert til vishesha dharma eller situasjons dharma, avhenger av rollen jeg skal spille.

Ens svadharna endrer seg ikke bare i løpet av ens liv, men den gjør det utallige ganger på en enkel dag. Om morgenen står du opp og ser din mann og da må du oppføre deg som konen. En time senere møter du din mor før du går til kontoret og du oppfører deg som en datter. Senere møter du din sjef og du oppfører deg som en god og effektiv ansatt. Hvis du blander disse spesifikke rollene vil du ikke oppfylle situasjons svadharna og du vil være i trøbbel.

Men svadharna er også ofte relatert til vårt yrke som en lege, snekker, en kokk, en professor, en bygningsarbeider, en maler, en danser osv. Vi vil alle gjøre noe vi virkelig nyter å gjøre, ellers vil vi ikke være lykkelige. Vi trenger alle å se på det og se hva som gir oss mest glede som et yrke eller aktivitet. Men det skjer ofte at jeg ikke lykkes i å finne min drømmejobb eller aktivitet, og ender opp med å gjøre noe jeg ikke virkelig liker. Hvis det ikke blir endret på da trenger vi å ta hvilken som helst jobb Det Totale Sinnet gav oss, som en gave og utføre det med karma yoga ånd. Det alene vil gjøre ens jobb mer trivelig.

Fra et større bilde kan vi også observere svadharna, som tre nivåer i menneskelivet: Gjennom det første livsnivå i ungdomstiden, vår hovedsvadharna er som student og da er vår plikt å gå på skole, studere, lære og få utdanning, og utvikle kunnskap, og modenhet slik at vi kan være klar for å entre andre nivået av vårt liv, som arbeider, en bidragsyter til samfunnet. Som arbeidere bidrar vi ikke bare til samfunnet, men vi tjener penger slik at vi kan bruke vår svadharna, som en forsørger for familien.

Det tredje nivået er det vi i Vesten kaller for pensjonstilværelse fra verdslige affærer. Det er tid til å nyte. Det er tid til å gjøre noe annet, hva som er igjen av mitt liv, men hva skal jeg gjøre? Dessverre, vet ikke de fleste mennesker i moderne samfunn hva de skal gjøre med deres pensjonisttilværelse og

de lider. De blir avhengig av deres roller som forsørgere at de føler at de mister deres mening med livet. De kan ikke en gang nyte det tredje nivået presentert i Vedaene, som er nivået for studier og kontemplasjoner på selvkunnskapsskriftene.

La oss se på svadharma subjektivt sett:

Fra den psykologiske vinkelen kan svadharma også bli sett på vår mest grunnleggende tilsynelatende natur. Det er vår grunnleggende program eller preging, som former våre anlegg, karakter, personlighet, talenter osv. Vi er alle født ut av «vasana-ladningen» fra vår tidligere liv. Vasanaer er ubevisste tendenser, som manifesterer seg i vår bevisste sinn, som et begjær til å tenke, uttrykke, og til å handle på en spesifikk måte. Det er ofte sagt at hvis vi går imot individets natur, vil vi lide, men faktumet er at det er bedre å gå imot den, hvis vi har en adharmisk natur. Hva det betyr er at svadharma ikke er separat fra Dharma, det inkluderer dharma, som ordet betyr.

Derfor er det til å begynne med viktig at vi aksepterer vårt program, at vi ikke sammenlikner oss selv med andre og prøver å etterlikne dem. Vi bør ikke leve ifølge noen sin rollemodell og så videre. Vi trenger å akseptere våre naturlige tendenser og talenter. Ikke som en forbannelse eller straff, men som gave fra Det Totale Sinnet. Hva Det Totale Sinnet har gitt meg som min mentale-emosjonelle konstruksjon, er det hva min sjel fortjener, bare da kan jeg jobbe med å forbedre min personlighet, for å bedre mine talenter, for rensing av mitt sinn og intellekt.

Våre roller i livet endrer seg fra et øyeblikk til et annet. Våre livsnivåer endrer seg når vi vokser, bidrar og slutter deg til lytting, gransking og så videre. Fra vår psykologiske erfaring, vår grunnleggende natur, vår sans av identitet, som et menneske endrer også individet. Våre verdier, begjær og mål endrer seg hele tiden når vi vokser i modenhet og visdom. Fra vår subjektive perspektiv fortsetter svadharma (vår mest grunnleggende tilsynelatende natur) å endre seg helt til den utvikler seg og blir «mumukshutva», et brennende ønske til å realisere Selvet inni seg, som er Selvet inni alle og alt i skapelsen.

Kommentar tilslutt om emnet Å følge min egen livsvei og natur

Hvordan følge sin livsvei og natur? Hvordan vet du at det er riktig og passende for deg? Det som har vært viktig for meg er å ikke følge andre sine veier eller idealer til syvende og sist. Selv om vi alle har noen vi ser opp til eller har sett opp til gjennom livet.

Jeg har jobbet i ulike bransjer med ulike mennesker og organisasjoner. Jeg er og har vært verneombud og så videre. Jeg har vært opptatt av lederegenskaper og se på andre egenskaper man har. I tillegg engasjert og engasjerer meg i psykisk helse. Hva kan jeg bidra med i verden istedenfor å ha en holdning om hva verden kan gjøre for deg. Verden trenger alltid et bidrag fra deg og så lenge det er i din natur da er alt sånn det skal være. Å tilpasse seg hva som er i verden og hva du kan gjøre, som er ut ifra dine talenter, personlighet og egenskaper er jo flott.

La barn være seg selv og følge sin natur positivt og negativt. Det blir lettere å se på vår fullkommenhet og fullstendighet enn å se på det uperfekte i personen eller det som man mener at man mangler. Du er som du skal være i alle situasjoner og hendelser i livet. Ta alt som gaver og alt er til låns. Selv dine barn, ting, erfaringer, innsikt m.m., eier du ikke. En holdning av ydmykhet og takknemlighet. Verden trenger at du følger din livsvei og natur. Våg å være deg selv. Det er lett å kopiere idealer og andre mennesker. Du er programmert til å være det du er og våg å akseptere dine positive og negative sider. Livet vil flyte mer naturlig og lettere når man følger sine natur og livsvei.

Livet er fasinerende å leve og jeg håper du følger din livsvei og natur.

En Kvalifisert Lærer

Du trenger også en kvalifisert lærer utenom å ha et kunnskapsmiddel og være kvalifisert. Du kan ikke undervise Vedanta av deg selv. Å lese bøker og lytte til ukvalifiserte lærere fungerer ikke. Det er naturlig å begynne din reise på denne måten, men det er en åpenbar nedside: din ignoranse vil

forårsake deg til å tolke hva du har lest.

En opplyst person er nødvendigvis ikke en kvalifisert lærer og en kvalifisert lærer er ikke nødvendigvis opplyst. Hvis min undervisning ikke er mer enn læreren sin opplysthistorie... hva han gjorde, hva som skjedde med han... fungerer ikke for deg. Lærerens opplysthet og konklusjonene han trakk fra det utgjør ikke til en undervisning, fordi problemet er generisk ignoranse. Løsningen for selvignoranse er selvkunnskap og kunnskap er ikke personlig.