

3 Selvgranskingsstadier – kort versjon

Hvis selvkunnskap ikke er informasjon eller direkte erfaring, hva er da selvkunnskap? Selvkunnskap er frihet fra selvignoranse. Derfor er vedisk skriftlig studie forskjellig fra å studere andre bøker og skriftlige studier krever en forskjellig type metodikk, som blir kalt for jnana yoga. (kunnskapsyoga). Og denne kunnskapsyoga består av en trefoldig øvelse kalt for shravanam, mananam og nididhyasanam

Shravanam – å lytte (høre)

Shravanam betyr å eksponere meg selv til skriftlig undervisning håndtert av en kompetent veileder. Fordi det er ulikt studie av annet objektiv litteratur. Hvis vi studerer skriftene alene for oss selv, vil vi ende opp i informasjon – erfaring motsetning. Vi vil bli fanget i søken av enten informasjon eller erfaring. Hvis du ikke ønsker å bli fanget i dette, bør undervisningen bli håndtert av noen som kan håndtere og fjerne orienteringen av informasjon og erfaring, og gir selvkunnskap, som fjerner ignoranse. Derfor er shravanam å eksponere meg selv for systematisk undervisning, som er håndtert av en kompetent veileder og for en tidsperiode, fordi å ødelegge denne fellen av informasjon – erfaringsmotsetningen tar tid.

Studien må være systematisk fordi det er en gradvis oppbygging fra begynnelse til slutt. Det bør bli systematisk på den måten at mellom et emne eller annet, bør det være en gradvis oppbygging med en forbindelse. Det er som å bygge et hus hvor et nummer av murstein på en ordnet måte hvor de er vel sementert. Bare da blir det et hus, som kan bli bebodd. Men de samme mursteinene dumpet på et sted kan ikke bli et hus og vi kan ikke leve i det huset. Mursteinene vil da være mer til hindring enn nyttig.

På samme måte ved å samle sammen ideer ved å lese bøker her og der, uten å bygge opp gradvis og uten forbinde emnene, vil vår hjerne være ideer, som hoper seg opp som med murstein og de vil bli overlesset i hjernen. De vil ikke være til nytte og vil skape mer problemer enn fordeler. På samme måte vil vedantisk studie være en fordel bare når det er en systematisk studie. Denne studien bør være konstant. Selv om det å bygge på mursteiner før sementet blir hardt trenger vi å legge mursteinene på sementet og dess mer murstein før sementet blir hardt. Hele prosessen bør være konstant uten hull og for en tidsperiode.

Denne lyttingen bør fortsette for en tidsperiode gjennom hvor det ikke er tillatt med spørsmål. Vi bør få grundig undervisning fra alle vinkler i alle aspekter i sin helhet. Denne prosessen blir kalt for shravanam. Selv om du ikke er i stand til å akseptere en del av undervisningen eller har en tvil som gjelder et undervisningsaspekt, bør du holde på disse spørsmålene og tvile og lytte med et åpent sinn. Du kan fritt velge å være uenig med læreren. Men vår tålmodig. Shravanam krever en del tålmodighet. Ikke vær for kritisk.

Mananam – Refleksjon/ Sammensetning av intellektuell forståelse

Gjennom mananam prøver jeg å knytte sammen alle ideer av Vedanta og gjøre en krans ut av undervisningen slik at hver ide passer inn i Vedantas storstilte byggeprogram. Hver murstein har en rolle å spille i huset. Hvert vindu er en del av en stor sammenheng. På samme måte er hver ide av Vedanta noe som bør bli en del av den store plan av Vedantisk undervisning – studiet av individet, studiet av det totale, studiet av spirituelt arbeid osv. Å se på alle emnene hvor de skal stå.

Hva er rollen av Karma Yoga? Hva er rollen av Upasana Yoga? Alt bør falle på plass når jeg ser på dem. Tvil vil sikkert dukke opp. Når jeg ser på et emne enkeltvis, vil kanskje ikke tvil dukke opp. Men når jeg prøver å binde sammen et emne til et annet, kan det se ut til å være motsetninger eller at et emne ikke finner sin plass på en passende måte. Etter grundig lytting og å være eksponert til undervisningen for en tidsperiode, kommer alle mine spørsmål ut.

Vanligvis er undervisningens skjønnhet, at når du er ferdig med undervisningen på systematisk måte, vil ikke tvil være der. Fordi skriftene i seg selv håndterer mulige spørsmål, derav i formen av en dialog (guru Shishya Samvadaha). Du er gitt fullstendig frihet til ditt rasjonelle sinn, logiske sinn, vitenskapelige sinn, intellektuelt evne til å stille noen spørsmål.

Vedanta er kunnskap. Vedanta er ikke et trossystem. Det er et tiltrosystem, spørsmål er frarådet siden det er vurdert som manglende respekt til læreren eller undervisningen. Spørsmål kan bli stilt helt til alle spørsmål avtar. Hvordan vet jeg at alle spørsmål er avtatt eller ikke? Jeg må være i stand til å si at Jeg er Parama Atma – Aham Brahma Asmi – Jeg er udødelig og altgjennomtrengende. Jeg overlever kroppens død, og verden kan ikke påvirke meg. Hver og en av disse erklæringene må jeg være i stand til å gjøre dypt inn i hjertet mitt. Og når jeg spør mitt eget intellekt hvorvidt det er overbevist, må jeg si ja. Derav fjerner mananam alle hindringer i intellektet og gjør kunnskapen til sikker kunnskap eller overbevisning.

Mananam er overbevisningsprosessen, som løser de intellektuelle problemene. Tvil tilhører intellektet og derfor løser mananam det intellektuelle problemet og herav er mananam en intellektuell prosess. Stødig forståelse når det gjelder min essensielle natur. Shravanam fjerner ignoranse, Mananam fjerner tvil eller intellektuelle problemer.

Nididhyasanam – Kontempasjon/ Assimilering, følelsestransformasjon

Da kommer Nididhyasana-prosessen, som er prosessen av assimilering av denne kunnskapen og fjerning av mine vanemessig atferd. Dette inkluderer også å løse følelsesmessige problemer i lyset av selvkunnskap. Selv om Samsara er et ignoranseproblem, viser eller uttrykker ignoransen i formen av følelsesmessige forstyrrelser alene. Det grunnleggende problemet kan være manglende kunnskap, men jeg møter dette problemet i formen av liker, misliker, lyst, sinne, grådighet, vrangforestilling, illusjon, misunnelse og frykt.

Med mindre de følelsesmessige problemene er løst, har jeg ikke assimilert kunnskapen fullstendig. Den nåværende atferden jeg har utviklet meg gradvis er en vane, en betingelse som jeg har, og løse bindinger til. Denne prosessen blir kalt for nididhyasanam eller assimilering. Bare når den vanemessige bindende atferden går bort, kan jeg få fullt utbytte av denne kunnskapen.

Vi har vært Samsari (bundet av verdens objekter), smålig, ignorant og et bittert menneske og personligheten har hatt innflytelse på våre responser og mål. Alt har blitt styrt av vår ide om oss selv. Hvordan du oppfører deg er avhengig av hvordan du ser på deg selv. Hver atferd avhenger av ditt selvbilde. Så lenge du har et dårlig selvbilde, vil din atferd være ulykkelig. Og selv om læreren transformerer selvbildet, fortsetter det gamle selvbildet for en tidsperiode. Derav trenger vi tid til at transformasjonen blir tillatt å skje. Og den prosessen blir kalt for nididhyasanam hvor jeg opprettholder kontakten med skriften selv om studiedelen er over. Jeg opprettholder kontakten med Jnanis eller vise mennesker og satsang, fordi forbindelsen påvirker min personlighet.

Jeg opprettholder ikke bare kontakten med skriften, men leder et årvåkent liv, følger med på mine responser og sørger for at hver respons i hver situasjon er styrt av den nye undervisningen og ikke av den gamle misforståtte personligheten. Og assimilert kunnskap alene nærer meg på samme måte som assimilert mat nærer meg. Det er ikke mengden av mat som jeg spiser, som betyr noe, men mengden av mat som jeg fordøyer alene som betyr noe.

Swami Chinmayananda sier det slik: «Du må ha gått gjennom 10 Upanishader. Flott. Hvor mange Upanishader har gått gjennom deg?». Derav å omdanne intellektuell kunnskap til følelsesmessig styrke blir kalt for Nididhyasanam. Dette kan bli gjort på denne måten. Alle følelsesmessige problemer vil uttrykke seg selv i to former:

- 1) Den ene er i valgløse situasjoner som krever aksept. Vi burde ha nok følelsesmessig styrke til å akseptere hva enn som er valgløst.
- 2) Det andre er situasjoner hvor en har valgmuligheter, som bli endret eller forbedret hvor det følelsesmessige sinnet ikke burde hindre mine anstrengelser til å forbedre situasjonen.

Et svakt sinn skaper problemer på to måter: Når det er en valgløs situasjon, vil et svakt sinn si at en ikke må akseptere den, som betyr at jeg fortsatt klager hele tiden selv om jeg vet at det ikke vil endre

situasjonen, fordi den er valgløs.

Å styrke det følelsesmessige sinnet ved å akseptere det valgløse er meningen med denne kunnskapen. Hvis sinnet er svakt og bekymrer seg over det valgløse, da er problemet at vår tid er tilbragt i å bekymre seg over hva vi kan forbedre, som ikke er mulig å gjøre noe med. Å bekymre seg over det valgløse blir en hindring i å forbedre der det er valg- eller forbedringsmuligheter. Herav burde jeg jobbe på de situasjoner som kan bli forbedret. Dette blir kalt for følelsesmessig styrke. Å takle situasjonen. Hvis situasjonen er en valgløs situasjon, lærer jeg å akseptere den og glemmer den og går for den neste. Og jeg prøver å forbedre situasjonen i den grad det er mulig.

Det kan være en begrensning. Med en gang jeg når en ny valgløs situasjon, forstår jeg igjen og går for den neste. Som en bulldoser møter jeg det hverdagslige livet med følelsesmessig styrke. Og denne følelsesmessige styrken er bare mulig når kunnskapen leder over mitt daglige liv. Derfor er shravanam, mananam og nididhyasanam kunnskapsyoga. Og denne kunnskapsyoga vil gi selvkunnskap. Selvkunnskap vil gi Moksa, som betyr at Jeg er fri i nærvær og fravær av ting, mennesker, mitt liv og til og med døden. Dette er Kunnskapsyoga, den mest subtile form av sadhana (arbeid).