

## **Hjertets essens, intuisjon og det kognitive (35 sider)**

Innledning.....	<b>side 1</b>
Kjærlighet og Selvfølelse.....	<b>side 2</b>
Du er kjærligheten og lykken du søker. Å elske noe for selvets skyld.....	<b>side 3</b>
En feilaktig søken.....	<b>side 3</b>
Ikke-dualistisk kjærlighet og frihet er vår natur.....	<b>side 4</b>
Bhakti – Hengivenhet – En handling av kjærlighet for deg av deg, Selvet.....	<b>side 4</b>
Bhakti yoga og kjærlighet - Du kan ikke elske uten forståelse.....	<b>side 5</b>
Bhakti yoga er karma yoga, en holdning av ren takknemlighet.....	<b>side 6</b>
Kapittel 4: Definisjonen av Kjærlighet; Narada Bhakti Sutraene 51-66 Sutra 51.....	<b>side 7</b>
Sutra 52. Å forsøke å forklare erfaringen av ren kjærlighet av Gud er som en stum persons forsøk på å forklare hva han smaker.....	<b>side 9</b>
Noen spørsmål og svar rundt emnet bhakti – hengivenhet – kjærlighet.....	<b>side 9</b>
Ingen blanding av forskjellige virkelighetsordener for en vis person.....	<b>side 10</b>
Rommet inni hjertet – metaforisk språk.....	<b>side 11</b>
Hva med usikkerhet og frykt forårsaket av for eksempel kampen mellom hjertet og sinnet, som jeg føler gjennom intuisjon?.....	<b>side 12</b>
Hvilken rolle har intuisjon i å hjelpe oss til å treffe gjennomtenkte beslutninger?.....	<b>side 12</b>
Er intuisjon et gyldig kunnskapsmiddel?.....	<b>side 14</b>
System 1- og system 2-tenkning.....	<b>side 14</b>
System 1 og 2 beskrevet ut fra Vedantas perspektiv.....	<b>side 15</b>
Spirituell relativisme og romantisering.....	<b>side 17</b>
Å søke spirituelle løsninger på følelsesmessige problemer.....	<b>side 18</b>
De forskjellige blokkeringer vi skaper for å forbli i vår komfortsone.....	<b>side 19</b>
Jeg forstår at Jeg er grenseløs.....	<b>side 19</b>
En spirituell person tar avstand fra den materielle verden.....	<b>side 19</b>
Min forpliktelse er bare til å ha kjennskap til virkeligheten, Jeg ønsker ikke å gjøre hverdagslige ting.....	<b>side 20</b>
Måter å takle våre samlede følelsesmessige byrde på.....	<b>side 20</b>
Bearbeide fortidens følelser.....	<b>side 20</b>
Å bygge bro over avstanden mellom vår forståelse og følelser.....	<b>side 21</b>
Et helhetlig blikk på åpent hjerte – sitater og kommentarer til artikkel i Medium.....	<b>side 23</b>
Om emnet intuisjon i facebookgruppen Fellesskapet Flux.....	<b>side 28</b>
Intellektet som viktig del av våre modenhet og kognitive prosesser.....	<b>side 29</b>
Hva betyr Akandakara vritti.....	<b>side 30</b>
Hvordan forårsaker Akandakara vritti frigjøring?.....	<b>side 31</b>
Sluttkommentarer.....	<b>side 34</b>
Kilder.....	<b>side 34</b>

### **Innledning**

Det er mye prat om hjertet, intuisjon og kjærlighet i åndelige kretser, men samtidig er det også undervurdering av intellektet og det kognitive. Jeg skal i denne bloggen granske nøye disse emnene og se på ulike sider. Det er også viktig å sidestille intuisjon og hjerte med det kognitive og intellektet om man skal oppnå frigjøring blant annet eller leve et liv hvor sinnet hovedsakelig er fredfullt, klart og tilfreds. Man vil også ha et mer laserskarpt sinn, som vil lettere skjelne mellom det som er passende og upassende i alt som skjer i verden inkludert

informasjons- og kunnskapsflyt.

Man får servert enkle sitater av ulike lærere og lære, men man gransker og analyserer ikke alltid grundig nok det som det egentlig menes. Det er lett å ta ting for bokstavelig og glemme å se mer underforstått hva det betyr eller mer i dybden av hva som egentlig menes. Det er noe Vedanta viser oss er viktig å gjøre. Disse sitatene vil jeg blant annet granske grundig:

«La alle veier peke til hjertet ditt ... også når logikken sier noe annet - kjærligheten skjer som den du virkelig er»

«Som et symbol for selvet, betyr Hjerter essens, fordi Selvet er essensen av alt».

### Kjærlighet og Selvfølelse

Hva er kjærlighet? Hva forbinder folk flest med kjærlighet? Ordene følelser og kjenne på hjertet er det som nevnes. Men Vedanta har en annerledes kunnskap om kjærlighet fra ståsted av ikke-dualitet og selvkunnskap. Ordet selvfølelse har også paralleller til selvverd, selvtilit og selvbilde. Hvordan vi ser på oss selv og hva vi føler vi mangler og har av kjærlighet.

Er det noe forskjeller på bevissthet, kjærlighet og selvet? Nei, det er vår sanne natur. Hvem vi er. Vi er det som er, alltid har vært og vil være. Vi er bakenfor alle tanker og følelser. Vi er alt-gjennomtrengelig, grenseløs, ufødt, uforanderlig, alltid-tilstedeværende, fullstendig og ordinær bevissthet/ selv/ kjærlighet.

Når vi forstår og realiserer at vi er kjærlighet, essensen av alt som er synonymt med bevissthet og selv: Da har vi ikke behov for å måtte jakte på kjærlighet der ute i verden. Vi realiserer at vi er det vi søker etter og vi er også fullstendig kjærlighet, som har det en trenger til alle tider i verden. Noen elsker sannhet og kunnskap. Og andre elsker penger, makt, biler, sex, fotball, idrett, kona, kjæresten, mannen sin, jobben sin, familien sin eller hva det skal være. Vi har alltid noe vi er glade i - selv de mest tyranniske og destruktive personer som har eksistert i verdenshistorien har alltid elsket noe. Rettet sin oppmerksomhet på noe.

Kjærlighet i verden full av objekter (ting, byer, land, mennesker, følelser, tanker osv.). Hva er din oppmerksomhet rettet mot? Hva elsker du og hva gir du oppmerksomhet til? Det er vanskelig å se for seg på grunn av den uvitenheten som råder å se at vi er selve kjærligheten. Og det er ingen som kan rokke ved det. Det eneste det kommer an på er hva man gir oppmerksomhet til verden og hvordan kunnskapen om hva kjærlighet er.

Å finne den rette er et vanlig mantra i verden, eller i spirituelle kretser så har det alltid vært jakten på sjelevenn. Men hvorfor skal en jakte på disse «objektene» når vi er kjærlighet? Ingen mennesker kan gjøre en mer fullstendig, men det betyr ikke at en ikke skal komme sammen med noen. Kjærlighetsforhold kan være veldig vakkert. Å komplementere hverandre med ulike sider er heller ikke veien å gå for å lykkes i forhold, fordi dens underforståtte betydning (implisitt) betyr at en mangler noe og trenger en person til å gjøre en mer hel og fullstendig. Det er heller ingen god strategi eller holdning i forhold. Det betyr også at en identifiserer seg som kroppen, sinnet og personligheten.

## **Du er kjærligheten og lykken du søker. Å elske noe for selvets skyld**

*fra Bhagavad Gita – Den Guddommelige Sangen av Rory Mackay*

Selvet er vår kjærlighetskilde, selv om vi ikke er klar over det. Vi ønsker alle å leve, å beskytte oss selv og erfare lykke fordi vi elsker oss selv. Hvis vi ikke elsker oss selv, ønsker vi å søke lykke på noen som helst måte.

Selv en som går med selvmordstanker elsker seg selv. Hvis de virkelig hatet seg selv, ville de gladelig fortsette å lide. Men de ønsker å frigjøre seg selv av lidelse, fordi de elsker seg selv og ønsker ikke å lide. Når noen hevder å hate seg selv, hva de virkelig hater er tankene de tenker om seg selv, og de er basert på uvitenhet.

The Brihadaranyaka Upanishad gjør det helt klart at uansett hva vi elsker, elsker vi ikke for sin egen skyld, men for Selvets skyld, som er vår ultimate kjærlighet:

«En kone elsker hennes mann, men ikke for mannens skyld, men for Selvets skyld.  
En mann elsker hans kone, men ikke for konas skyld, men for Selvets skyld.  
Foreldre elsker deres barn, men ikke for barnas skyld, men for Selvets skyld.  
Mennesker elsker rikdom, men ikke for dens skyld, men for Selvets skyld.  
Gudene, verdenene, vesener i verdenen og alt annet – de er ikke elsket for deres skyld, men for Selvets skyld. «

Hvis du elsket et objekt for dets skyld, så lenge som objektet var til stede, ville din kjærlighet forbli. Imidlertid, fra det øyeblikket din mann, kone, venner, barn, jobb eller enhver verdslige objekter avtar å bringe din lykke slik som den gjorde, vil din kjærlighet begynne å visne. Hvetebrødsdagene slutter. Slik som en bli du elsket, som begynner å gå i oppløsning, slik at objekter blir problematiske og du vil kvitte deg med det. Derfor, elsket du objektet ikke for dets skyld, men for lykksaligheten den brakte med seg. Når lykksaligheten stopper, vil din kjærlighet også stoppe.

Dette beviser at kjærlighet er ikke i objektene i seg selv, men er i, og for, vårt eget Selv. Alt som du gjør, alt du søker å ha, bli eller erfare er å være i harmoni med Selvets lykksalighet. Dessverre, så lenge du er uvitende om Selvet som din ultimate lykksalighetskilde, vil din oppmerksomhet ikke være på det. I stedet så vil ditt fokus forbli på verdens objekter.

### En feilaktig søken

Fordi de fleste mennesker er fullstendig uviten om Selvet til kilden av deres lykke, forblir det følelsesmessig avhengig av objekter. Disse objekter blir deres fokus av deres tilbedelse. De som søker lykke gjennom rikdom og materielle goder tilber penger. Denne type tilbedelse kan ta form som å jobbe overtid, å gjøre hva de kan for en forfremmelse, eller til og med ta en ekstra jobb. Andre kan søke lykke gjennom fysisk skjønnhet og ha den perfekte instagram-vennlige kroppen. Deres tilbedelse vil sannsynligvis ta form av detaljert hudpleiregime eller å pumpe jern på treningssenteret.

«Mennesker søker meg (Selvet) på mange måter», sier Krishna. «På hvilken måte de nærmer seg Meg, velsigner jeg dem i samsvar med det.»

Hvis du tilber penger og jobber hardt nok, vil du motta penger. Hvis du tilber muskler og svetter nok på treningssenteret så vil du få dine muskler. Imidlertid, hvis ditt ultimate mål er å oppnå fullstendighet og Selvets lykksalighet, da vil det å søke det i verdslige objekter være en del unødvendig bortkastet tid og energi.

Jakten på lykke i objekter er en usikker bestrebelse, fordi en kan miste objektene når som helst, som man har jobbet hardt for å oppnå. Når du blir rik, kan du bli engstelig over å miste dine penger. Når du endelig er fornøyd med kroppen, må du jobbe hardt for å vedlikeholde den. I begge disse tilfellene, er gleden kortvarig.

Et liv med å jakte etter kun verdslig vinning er et bortkastet liv. Selv om du oppnår noe mål av verdslig suksess, er en viss fiasko uunngåelig, og når du kommer til veis ende av ditt liv, vil du begynne på nytt til neste fødsel.

Dessverre er det ingen løsning i samsara (virkelighetsorden med objekter). Handling basert på ønsket om å være fri – trangen til å søke, oppnå og vinne – kan ikke lede til frihet. Det leder til mer handling; handling som vil fortsette gjennom påfølgende liv, hele tiden forsterke den feilaktige oppfatningen om den som opplever å være en handler. Den eneste løsningen til samsara er å komme seg ut av søkerhjulet.

---

### **Ikke-dualistisk kjærlighet og frihet er vår natur**

«Selvets natur, bevissthet er *parama prema svarupa*. Parama betyr grenseløs, svarupa betyr natur og prema er kjærligheten som gjør kjærlighet mulig. Det er naturen av bevissthet. I dens tilstedeværelse blir spirituell kjærlighet til. Spirituell kjærlighet, uansett hvor ren den er, er dualistisk, en transaksjon mellom et subjekt og et objekt, kjærlighetsfølelse, for eksempel. Når jeg vet at jeg er bevissthet, er Jeg prema, grenseløs kjærlighet. Denne kjærligheten er kunnskap fordi bevissthet er intelligent. Prema er bare kjent når handleren har blitt negert av selvkunnskap.»

Når vi elsker alt det stygge i oss - det negative og alle skyggesider – er det også deg selv. Da aksepterer vi fullt ut at vi er den vi er. Vi er modne og objektive. Klare til å lytte til mer kunnskap om hvem vi er og hvordan vi håndterer og tolker livets handlinger. Det er uhyre vanskelig å elske det stygge i oss - det som vi undertrykker eller ikke ønsker å vise. Fullt forståelig.

Når vi aksepterer hvem vi er - alle vår sider så er det ikke mer å gjøre. Men heller hvordan vår holdning er til livet og dets opplevelser.

### **Bhakti – Hengivenhet – En handling av kjærlighet for deg av deg, Selvet**

«*Kjærlighet er ikke en følelse, det er selve eksistensen*»  
— Rumi

Å praktisere hengivenhetspraksiser har å gjøre med forståelse gjennom anvendelse av selvkunnskap, at alt er selvet. Hva som helst du gir oppmerksomhet til er hengivenhet for selvet. Hengivenhet (bhakti) er et naturlig biprodukt av selvkunnskap. Faktisk er det selvkunnskap, fordi Vedanta dreier seg om deg. Den avdekker din sanne natur, som er parama

prema svarupa, den aller høyeste kjærlighet. Når du ser skjønnhet og perfektjon som den du er og derfor som hva denne verden er, hvordan kan du da ikke føle kjærlighet og hengivenhet for selvet?

Krishna sa i Bhagavad Gita: «Uansett på hvilken måte du tilber meg (selvet) vil jeg komme til deg». Og han sier at de som tror de tilber andre guder tilber bare selvet, fordi det er bare selvet som finnes.

Grunnen til at hengivenhet er en praksis som det oppmuntres til i Vedanta er at det hjelper å nøytralisere personligheten og gjør anvendelsen av karma yoga til en bønn til selvet: Det å gi opp forsøket på å kontrollere resultatene av ens handlinger blir da en innvielse, en handling ut av kjærlighet for deg av deg, selvet.

Det er to typer spirituell kjærlighet: guna bhakti og parabhakti. Spirituell kjærlighet er kalt for bhakti. Bhakti kommer fra Sanskritkilden bhaj, som betyr å tilbe. Hverdagskjærlighet er kalt for kama, fordi det er naturen av begjær (ønsker). En kami er en person som elsker et objekt med begjær, og tilber ikke objektet. Han eller hun ønsker noe fra objektet. Det kan være hva som helst, kanskje til og med å bli tilbedt og forgudet. Det er ikke noe moralsk feil med denne type kjærlighet, men den er veldig begrenset. Ens følelser begrenses av kjærlighetsobjektets adferd.

Selv om det blir kalt for kjærlighet, er det egentlig motsetningen til kjærlighet, fordi kjærligheten er fri. Den ønsker ingenting. Den frykter ingenting. Den er selvtilfreds. Begjær føles som kjærlighet, fordi når dens pregning er blitt møtt i virkeligheten, er sinnet rolig og lykksalighet er erfart. Når begjærets preging ikke blir møtt, blir sinnet urolig. Tilbedelse er fritt for begjær. Det er verdsettelse. Du verdsetter skjønnheten eller godheten av noe, uten å blande inn personlighetens behov for å skape falsk trygghet gjennom å eie eller kontrollere. Du ønsker ikke å eie kjærligheten eller bruke den på en eller annen måte. Det er en følelse av takknemlighet født ut av forståelsen at du er privilegert som erfarer kjærligheten. Du begjærer ikke solnedgang. Du elsker solnedgangen.

Guna bhakti og kama har en ting til felles: Det er en aktør, en elsker, og denne aktøren elsker noen eller noe annet enn hans eller hennes selv, selv om det er for selvets skyld at han eller hun elsker. En kami føler seg ufullstendig og elsker en annen person for å føle seg fullstendig. En bhakta, en hengiven, føler seg også ufullstendig og elsker Gud fordi det å elske på den måten får ham eller henne til å føle seg lykkelig. Og det er alltid en opplevelse av adskilthet fra kjærlighetsobjektet, som det er det med kami. Fordelen er at Gud alltid er tilgjengelig til å elske, mens derimot kami ikke har den luksusen. Objektet for hans eller hennes kjærlighet er noen ganger tilgjengelig og noen ganger ikke på grunn av subjektive og objektive faktorer.

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

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 elskeren føler seg trygg. Karma blir kalt for kjærlighet, men det er egentlig dens motsetning av kjærlighet, fordi ekte kjærlighet er fri og subjekt-avhengig. Kama, begjær, er gjeldende av samsara.

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

Følgende er et fint kjærlighetsløfte mellom et par: «Jeg tilbyr meg selv i kjærlighetens tjeneste, denne kjærligheten som ikke er min eller din eller vår, denne kjærligheten tilhører ingen og alle, som ikke kan bli jaktet på eller beholdes, bare gitt, som ikke har flere begynnelser enn at det vil ende. Jeg bøyer meg i ydmykhet til denne Kjærligheten, som elsker oss og gjennom oss, som er oss, som skaper og ødelegger, som verken kan bli avvist eller ignorert. Å flyte med dens egen ustoppelige kurs, det er en styrke, så sterk og ren kraft. Alt skjer inni oss, den som vet, en singularitet av fullstendig enkelhet. Å kreve ikke mindre enn alt, fjerner alt, men ikke selvet. Ingenting er gjemt, alt er gitt, alt er kjent, alt er sett, alt er ett.»

### **Bhakti yoga er karma yoga, en holdning av ren takknemlighet**

Bhakti yoga er Karma yoga, en holdning av ren takknemlighet. Fordi jeg verdsetter livet mer enn noe annet og fordi det er en gave fra Eksistensfeltet, gjengjelder jeg ved å ta de tre dharmar i betraktning og tilbyr mine handlinger som en gave til Feltet. Karma yoga er en giver, og ikke en-som-tar-holdning. Det er passende respons på livets behov. Den ødelegger innflytelsen fra rajasiske (opprørt og urolig) og tamasiske (sløv og uvitende) ønsker, og omdanner et utadvendt emosjonelt sinn til et fredfullt introspektiv sattvisk sinn. Det du gjør med livets gave er ditt bidrag til Feltet. Feltet er åpenbart intelligent skapt, slik at det må være en intelligent arkitekt. Og Feltet kontrollerer oss fullstendig: Forårsaker vår pust og at vi spiser og fordøyer maten, og den blir kalt for Det Totale Sinnet. Hva vi gjør med livets gave er vårt bidrag til Det Totale Sinn. Hvis du setter pris på fakta, vil du ikke bidra med grådighet, sinne, forfengelig, løssluppet liv til Det Totale Sinnet. Du vil bidra med et rent liv som en vidunderlig gave, med et muntert og smilende fjes.

Du kan finne en fordel i hver ulempe, fordi livet er en fullkomment balansert dualitet. Det halvtomme glasset er halv fullt. En positiv holdning er ikke mindre realistisk enn en negativ holdning. Det beste livet er ikke et materialistisk, fordi det vil ikke hente ut vårt virkelige potensial og det er et liv av problemer, som har en tendens til å gå på akkord med vår ekthet. Å gjøre det du ønsker er den beste tilbedelsen du kan tilby, og da antar en at det ikke involverer skade. Hvordan virker Karma Yoga? Før jeg handler tilbyr jeg mine handlinger til Feltet og når resultatene kommer, som de gjør hvert minutt, tar jeg dem som gave, selv om de ikke er hva jeg ønsker meg. Det er lærerike korreksjoner tilbudt fra Feltet til å hjelpe meg å unngå handlinger som vil produsere uønskede resultater i framtiden. På den måten setter jeg opp en sunn kommunikasjon med mitt miljø. Karma Yoga er ikke bare passende holdning, men også passende handling.

#### **Kapittel 4: Definisjonen av Kjærlighet; Narada Bhakti Sutraene 51-66 Sutra 51.**

*Den essensielle naturen av ren kjærlighet til Gud er bakenfor beskrivelse*

Vedanta sier at kjærlighet er ikke noe annet enn lykksalighet (Ananda eller bliss) utrykt utvendig. Fordi lykksalighet og kjærlighet er det samme, og fordi lykksalighet er av to typer, må også kjærlighet være av to typer. For å forstå kjærlighet må vi først forstå lykksalighet. Med en gang vi forstår lykksalighet, kan vi utvide alt av dens preginger og regler til kjærlighet. 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 kjærlighet to typer. Den ene er original kjærlighet, eller (bimba-prema), som er selvets natur, sat-chit-ananda. Når denne kjærligheten, som er min natur, blir reflektert i sinnet under gunstige forhold, er den erfart som reflektert kjærlighet (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 kjærlighet. Når original kjærlighet 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 kjærlighet er også ikke midlertidig, fordi det er selvets natur, som er evig. Ikke spør om hvordan en skal erfare original kjærlighet, fordi i det øyeblikket du snakker om erfaring, har den blitt et midlertidig objekt. Erfaringsbasert kjærlighet er midlertidig, selv kjærligheten vi har for vår egen kropp. Vi vil bare elske den så lenge den tjener våre mål.

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

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

### **Noen spørsmål og svar rundt emnet bhakti – hengivenhet – kjærlighet**

*1. Det er både en logisk og en praktisk forbindelse mellom bevissthet og kjærlighet. Hva er de?*

Svar: (a) Hvis virkelighet er ikke-dualistisk bevissthet og hvis kjærlighet eksisterer, som vi vet den gjør, er det ingen forskjell mellom bevissthet og kjærlighet. (b) Når Maya opererer fungerer bevissthet gjennom den subtile kroppen som oppmerksomhet. Hvis bevissthet er kjærlighet, vil alt vi gir oppmerksomhet til være kjærlighet.

2. *Hvorfor er selvet det høyeste kjærlighetsobjektet?*

Svar: Fordi alt vi gjør er for selvets skyld.

3. *Kjærlighet forårsaker følelser og handlinger, men det er verken en følelse eller en handling. Det er ren bevissthet/eksistens. Hvis kjærlighet er ren bevissthet, som står alene, hva er den praktiske forbindelsen til verdenen av følelser og handlinger?*

Svar: Oppmerksomhet. Oppmerksomhet er bevissthet fokusert på et objekt.

4. *Når du elsker noen eller noe annet, hvorfor elsker du bare deg selv?*

Svar: Fordi det er bare ett selv.

5. *Hvorfor er karma yoga en kjærlighetsvei?*

Svar: (a) Fordi den fjerner rajasiske og tamasiske vasanaer, som forhindrer meg fra å elske meg selv og forstå at min natur er kjærlighet. (b) Fordi å vite at alt jeg er og alt som skjer avhenger av Det Totale Sinnet. Det tillater meg å slappe av og akseptere meg selv og verden uten frykt. Når jeg slapper av blir kjærligheten som jeg er tilgjengelig for meg og for andre.

6. *Hvis man ikke er i stand til å tilbe Det Totale Sinnet som formløs bevissthet ved å bruke Vedanta-undervisningene, hvilket annen valgmulighet er tilgjengelig og hvorfor virker det?*

Svar: (a) Tilbedelse av former. (b) Fordi virkelighet er ikke-dualistisk, er alt selvet. Meditasjon er en praksis og en disiplin som involverer å se at alle de materielle og psykologiske objektene er en manifestasjon av Det Totale Sinnet.

7. *Hvorfor er Vedantaundervisningene kalt for formløs tilbedelse?*

Svar: Fordi de fjerner de subjektive sperrere som adskiller personen, den hengivne og Det Totale Sinnet, den elskede. Gjennom selvgransking realiserer den hengivne at det er ingen adskilthet mellom ham og Det Totale Sinnet.

Kommentarer: Man vil se etter en viss grundig gransking og analysering at dette sitatet er mer klart:

«Som et symbol for selvet, betyr Hjerter essens, fordi Selvet er essensen av alt».

Enn dette sitatet:

«la alle veier peke til hjertet ditt ... også når logikken sier noe annet - kjærligheten skjer som den du virkelig er»

Alle veier peker til hjerte er en fin metafor det også, men kjærlighet er også forståelse. Den originale og rene kjærligheten kan man aldri erfare direkte, men bare realisere og erkjenne hva det er gjennom selvkunnskap. Med andre ord gjennom gransking. Vi kan bare i denne virkelighetsordenen hvor alt er i endring erfare reflektert kjærlighet. Vi erfarer alltid vår essens i en «annen» virkelighetsorden. Den er ikke separat fra den virkelighetsorden vi lever i. Den underforståtte betydningen av at alt er ett, sammenkoblet og at vi lever i en enhet:

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

Det som gjør en person vis er fullstendig klarhet med referanse til tre virkelighetsordener: subjektivitet (pratibhasika), empirisk (vyavaharika) og det absolutte (paramarthika). Tilstedeværelsen av subjektivitet betyr at vi opererer fra våre projeksjoner, feilaktige

oppfatninger og trossystemer. Det kan bli beskrevet som: «Jeg» ser, derfor er det sånn. Hva Jeg ser svarer kanskje ikke til den ytre virkeligheten i det hele tatt. Den empiriske virkeligheten på den andre siden er definert som «Det er derfor jeg ser det». Når jeg ser en blomst som en blomst, er Jeg i kontakt med den empiriske virkeligheten. Den absolutte virkeligheten er den bevisste eksistensen, som ikke er avhengig av tid, rom eller noe annet objekt for dens eksistens, og er derfor grenseløs. Hele den empiriske verdenen, så vel som våre projeksjoner inni den, avhenger av den absolutte virkeligheten, satya, for sin eksistens.

Mesteparten av våre liv gjenkjenner vi ikke det absolutte (grenseløs bevissthet/selv) i det hele tatt. Når man begynner å studere Gita er det vanlig å sammenblande disse virkelighetsordenene. F.eks. ved å stille spørsmålet «hvorfør blir mennesker som hevder de har klarhet i denne kunnskapen syke?» Spørsmålet antyder at en vis person ikke vil lide noe kroppslige eller mentale lidelser. Dette antyder en blanding mellom virkelighetsordenene. Den korrekte forståelsen er at kroppen har sin egen programmering og, som med andre kropper, vil en vis persons kropp gå igjennom sykdommer, aldring og smerter forbundet med en aldrende kropp. Det som gjør en person vis er å klart gjenkjenne at Jeg er uavhengig av kroppen. Den vise personen har fullstendig klarhet med referanse til hva som er subjektivt, empirisk og absolutt.

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

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

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

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

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

### **Rommet inni hjertet – metaforisk språk**

**Spørsmål:** I Agama Prakarana sies det: «Den våkne er lokalisert i det høyre øye, dets

erfaringssete. Drømmeren i sinnet. Den dyptsovende sitter i rommet inni hjertet.» Kan du forklare det litt mer?

**Svar:** Språket er metaforisk. Det betyr ikke at den våknetilstandsentiteten er i det fysiske øye osv.

Den våknetilstandsentiteten er bevissthet fortryllet av ignoranse, fasinert med sanseobjekter, hvor øyet er det mest fremtredende. Manduyka Upanishad sier at den forbruker erfaring, som betyr at den er sulten på erfaring. Den er en erfaringssulten utadvendt entitet.

Sinnet er en drømmer. Det er bevissthet fortryllet av ignoranse fasinert med tanker og følelser, som er erfaringsabstraksjoner, underbevisste tendenser produsert av ens betingelser. Det er den subjektive virkeligheten. Drømmeren er innadvendt, identifisert med tanker og følelser, fantasier osv.

Rommet i hjerte er bevissthet, som viser seg i form av kausalkroppen (karana sarira på Sanskrit). Hjertet er et symbol av essensen av noe, og å gå til sakens kjerne (på engelsk get to the heart of the matter). Det er den dynamiske kilden av sinnet og den materielle verdenen, som utgjør vår intelligente designete Skapelse. For å bruke religiøs terminologi, blir det kalt for Gud.

### **Hva med usikkerhet og frykt forårsaket av for eksempel kampen mellom hjertet og sinnet, som jeg føler gjennom intuisjon?**

Sinnet har to måter å operere på. Den ene er at når en situasjon oppstår så tenker du i sinnet litt over det først og så produserer det en følelse. Dette kaller vi for en følelsesmessig respons til en situasjon. Intuisjonen kan være riktig eller ikke riktig, men den kommer fra ubevisste prosesser i sinnet. Den er ikke alltid til å stole på. Hvis intuisjonen din sier at verden går under og du ikke tør å gå ut, er den ikke gyldig.

Visdom er noe vi må jobbe med over tid og vi må granske virkelighetens natur for å oppnå visdom. Intuisjon har sin plass i å vise oss signaler. Men det å utvide sinnet til å lære ting om hvordan virkeligheten og verden er, gir oss større forståelse for hva som egentlig skjer. Den vediske visjonen viser oss hvordan verden og virkeligheten er, og ikke hvordan vi oppfatter verden og virkeligheten som. I våre liv har vi muligheter til å utvikle oss og oppnå visdom.

### **Hvilken rolle har intuisjon i å hjelpe oss til å treffe gjennomtenkte beslutninger?**

Hva er intuisjon? Av og til, uten å bearbeide data bevisst, mottar vi noe innsikt (som virker å være sterk/klar). Som vi ofte kaller intuisjon.

Hva er kilden til intuisjon? Det er to kilder:

#### Det underbevisste sinn

Alle hendelser som du går igjennom er lagret i det underbevisste sinn. I det er det laget mange forbindelser (relatert til tidligere hendelser). Disse forbindelsene er hinsides bevisst kunnskap, ellers ute av stand til å operere.

Av og til produserer det underbevisste sinnet en beskjed til det bevisste sinnet (som vi kaller intuisjon).

Hvorfor kaller vi det intuisjon? Fordi vi ikke har brukt det bevisste kognitive sinnet til å komme fram til beskjeden.

*To former for respons til intuisjonen*

- Å ignorere den: Fordi vi er vant med å bruke bevisst tenkning. Hvis det er ikke bevisst, avfeier vi den.
- Å lytte og handle i samsvar med den.

Utøv forsiktighet!

- Ikke alle forbindelser i det underbevisste er basert på visdom. På denne måten kan meldingene (som vi kan kalle for Intuisjon) villedde deg.
- Hvis du alltid går til denne underbevisste intuisjonen, kan du bli forutinntatt og dømmende. For eksempel: Denne personen gir meg ikke gode vibber/energier.

## **Sammendrag**

Intuisjon er 50/50 (klok/uklok). Derfor er det viktig å anvende bevisst analyse som et supplerende verktøy.

Hva med oppdagelser som har kommet gjennom intuisjon:

- Det har gjennom å følge underbevisst intuisjon blitt gjort mange oppdagelser.
- Intuisjonen som er grunnlaget for oppdagelsen er basert på å være opptatt av et spesifikk emne over mange år.

For eksempel: Einstein var overrasket over hans eget sinns oppdagelse av tid-/romrelativiteten.

I vitenskapelige kretser har disse intuitive oppdagelser blitt presentert til eksperter, som har sørget for at det er ikke blitt motsagt av logikk. Bare da er det akseptert som kunnskap.

Isvara – Det Totale Sinnet

Vi skaper egne historier/konklusjoner i vårt sinn. Sinnet, som er betjent av Det Totale Sinnet. Hvor enn sinnet er, er der Det Totale Sinnet er (All-Kunnskap-Kraft).

Imidlertid gjør våre subjektive fortellinger sinnet mer fjernt fra Det Totale Sinnet.

Over tid, når personen renser sinnet, vil vedkommende oppnå større tilgang til Det Totale Sinnet.

Sinnet kan trekke ut av Det Totale Sinnets all-kunnskap-kraft.

Altså vil vise personer utvise denne type intuisjon.

For eksempel i filmen *Mannen som kjente til Uendelighet*: Ramanujan visste intuitivt, men Professor Hardy ved Cambridge ønsket logikk til å bevise det.

To sinn som møtes

- Rasjonell: Logisk deduksjon
- Intuisjon: (basert på Det Totale Sinnet): At man intuitivt forstår.

For eksempel: Professor Hardy fortalte Ramanujan: «Du må trene sinnet til å logisk vise hva du ser akkurat nå. Du kan ikke si at det er ok.»

Konklusjon: Noen mennesker er utelukkende rasjonelle (avfeier intuisjon), og noen er utelukkende intuitive (og ignorerer kognitive prosesser).

## **Sammendrag**

- Et *rent* sinn er på bølgelengde med Det Totale Sinnet, som er uttrykket som Intuisjon.
- Intuisjon (både underbevisst og basert på Det Totale Sinnet) er bare et bi-produkt av din modenhet. Den er ikke ment til å være det viktigste i livet.

Artikkelen slutter her. Den ga en kort forklaring av hva intuisjonen er. Jeg vil utdype tematikken nedenfor.

## **Er intuisjon et gyldig kunnskapsmiddel?**

Intuisjon og spontanreaksjon er to ord som kan være synonyme og åpne for tolkning. Begge er ganske ofte brukt i tekster med referanse til selvkunnskap. Hvis selvkunnskapen er stødig kan intuisjonen være korrekt.

Hvis selvkunnskapen er stødig, vil Jeg automatisk handle og leve i å følge min livsvei og vil alltid følge situasjons- og universell dharma på alle måter det påvirker meg som et individ. Jeg trenger ikke å tenke på min reaksjon eller informasjonen som kommer inn i sinnet fra Feltet (Det Totale Sinnet), fordi jeg bestandig og automatisk reagerer spontant og intuitivt som selvet overfor mitt miljø. Karma yoga vil være instinktiv kunnskap, ingen tenking er involvert og mine handlinger er alltid passende og til rett tid, i samsvar med Det Totale Sinnet. Livet virker for meg, gir meg alt jeg trenger. Slik at min reaksjon til hva som helst som skjer i Feltet alltid er det samme, det betyr at jeg handler som selvet, ikke-dualistisk, selv om det som skjer alltid er i endring. Jeg endrer meg ikke.

Hvis selvkunnskapen ikke er stødig, kan intuisjon og spontan reaksjon være virkelig villedende og upålitelige. Hvis min intuisjon ikke er basert på selvkunnskap, hva er den da basert på? Vanligvis uvitenhet – tolkning. Intuisjon i denne betydning er som en følelse, du kan ikke stole på den, den kommer og går, alltid forskjellig fra et øyeblikk til det neste.

Ved å ta uvitenhet til å være kunnskap, føler mennesker en trang til å stole på deres indre stemme eller intuisjon for å kunne være mer spontane og gjøre de mest galne ting. Alt i Vedanta avhenger av konteksten. Hvis du stiller deg et spørsmål i ditt indre og venter på et intuitivt svar, hvordan kan du vite om svaret er sant? Det avhenger av om du spør Selvet, en jivanmukta eller om du spør ditt individuelle selv som er fanget i uvitenhet.

## **System 1- og system 2-tenkning**

*Er intuisjonens rolle overvurdert blant spirituelle søkende?*

Jeg mener at den er det og skal forklare litt mer utdypende hvorfor, som er i tråd med vedantakunnskapen.

Gunnar Tjomlid bak hjemmesiden Saksynt (tjomlid.com) kaller seg for skeptiker (ateist). Han nevner dette om disse systemene, som er interessant å granske nærmere:

*«Det handler mye om det psykologen Daniel Kahneman kaller system 1- og system-2 tenking. System 1-tenking er den intuitive og umiddelbare tenkingen. Den som krever lite energi og baserer seg på lite data og mye følelser. System 2-tenkingen er den mer energikrevende. Den som tar mer tid og krever arbeid og ressurser.*

*Fordelingen av system 1- og 2-tenking er nok det som i stor grad skiller en skeptiker fra andre. Vi skeptikere prøver hele tiden å gå videre fra system 1 til system 2, selv om det koster oss tid og energi og iblant venner.*

*Det finnes som regel alltid variabler i ligningen som man ikke har tenkt på, men ved å jobbe hardt mentalt og alltid ta et kognitivt steg tilbake for å se det store bildet, kommer man langt. Det er svært nyttig, og jeg håper mine eksempler kan inspirere andre til å gjøre mer av dette.»*

Nå vil jeg ikke akkurat kalle meg selv for en skeptiker eller ateist, men jeg vil fokusere på dette med å ha kritisk sans og dømmekraft, som en kan lære av skeptikere til en viss grad. Dette er også sentralt i Vedantas selvgransking, som middel til kunnskap (analysering, systematisering, logisk tankegang og kontemplasjoner) om man skal oppnå frihet fra binding til objekter i forhold til identitet (hvem vi er).

Intuisjon har å gjøre med minne og gjenkjennelse av tidligere erfaringer. Det kan komme godt med, det også, men det alene er ikke tilstrekkelig og ikke så viktig som mange tror. Jeg også har vært veldig opptatt av intuisjon og sett på det som viktig, men har justert meg ned et par hakk etter å fått noe a-ha opplevelser med boka *Tenke, fort og langsomt* av Daniel Kahneman og gjennom Vedantas metodikk. Daniel Kahneman er en eksperimentell psykolog, som har vunnet Nobels fredspris i økonomi for sitt arbeide og er ganske anerkjent. Boka hans har relevans til selvgransking.

Ifølge Vedanta så er ikke erfaringer/opplevelser og minner gyldig middel til kunnskap på grunn av at opplevelser og minner også er sett på som «objekter» i Vedanta. De er også uvitenhet i Vedantas øyne. Vi mennesker er ikke «objekter», men subjekt essensmessig som kalles for Selv/ Bevissthet og som er alltid tilstedeværende, uforanderlig, ufødt, grenseløs, ubekymret og ikke-dualistisk. Med å bli fri fra objekter menes kort fortalt at man jobber og praktiserer i sine selvgranskinger i hverdagen med å skille mellom hva som er objekt og subjekt. Og skille mellom hva som virker å være virkelig og det som er virkelig. Minner og opplevelser er ikke-permanent (virker å være virkelig), mens Selv/Bevissthet som vi er, er permanent og det er det som er virkelig. Alt handler om identifisering om hvem vi er i forhold til Moxa, å bli fri fra bindinger til det som virker å være virkelig (objekter).

## **System 1 og 2 beskrevet ut fra Vedantas perspektiv**

Individet (System 2) er i stand til å påvirke endring i Det Totale Sinnet (System 1) gjennom dets tilsynelatende handlinger: På grunn av faktumet at individet og Det Totale Sinnet deler den samme essensielle identiteten som ren bevissthet.

Grunnleggende er opplysthet at bevissthet gjenkjenner seg selv som bevissthet, gjennom individets linse. Utstyrt med sinnsfunksjoner, intellekt, personlighet og minne, er

subtilkroppen (System 2) mekanismen gjennom hvor ren bevissthet kan, ironisk sett, nøytralisere virkningen av dens selvforskyldte tilsynelatende uvitenhet og gjenkjenne sin sanne identitet.

Subtilkroppen (System 2) er en mekanisme utformet og aktivert av lyset av ren bevissthet, gjennom hvor ren bevissthet, mens den tilsynelatende er under påvirkning av dens selvforskyldte uvitenhetskraft, kan erfare den tilsynelatende virkeligheten gjennom midler av dens utadvendte sansningsorganer. Selv om bevissthet rent teknisk ikke er en som erfarer, kan den gjenkjenne dens sanne natur, når den ved hjelp av selvkunnskap snur sitt fokus innover og bevisst nøytraliserer tendenser lagret i det ubevisste sinn (System 1 eller kausalkropp)

Subtilkroppen (System 2) er en mekanisme utformet til å fungere i henhold til befaling fra kausalkroppen (System 1) inntil den innser meningsløsheten av sine forsøk på å finne noe varig fred og lykke ved å følge sin egen føring. Ved dette punktet, gjennom kunnskapens anvendelse, er subtilkroppen i stand til å motstå kausalkroppens påvirkning og realisere sin grenseløse lykksalighet, som er dens sanne identitet.

Subtilkroppens (System 2) funksjoner – med andre ord sinn, intellekt, personlighet og minne – kan enten være verktøy utnyttet av uvitenhet (bindende vasanaer i kausalkroppen, System 2) til et utadvendt sinn og dermed vedlikeholde dens tyranniske kontroll over det villedete individet, eller de kan bli våpner brukt av kunnskap til å om dirigere ens oppmerksomhet innover å utslette uvitenheten gjennom gransking.

Bare kunnskap om Selvet er i stand til å permanent fjerne uvitenhet av vår sanne natur. Det Kahneman ikke kjenner til er følgende: Hvem er den som vet om system 1 og 2? Kahneman er ikke klar over hvor mye mer kraftfull hans forskning ville være om han hadde kjennskap til spørsmålet om hvem som vet om System 1 og 2. Det er Bevissthet.

For å skape endringer i system 1 er det nødvendig med selvdisciplin, konstant årvåkenhet, passende livsstilsvalg og hengiven holdning. Ved å forstå hvordan individuell psykologi fungerer i denne virkeligheten, så er det lett å forstå at uvitenhet er kraftfull og hvorfor få personer er kvalifisert for Vedanta. Det er også tydelig at uten kvalifikasjoner som er nødvendig for selvgransking så er det en umulig oppgave å fri sinnet fra ens identifikasjon med objekter og dualitetens hypnose. Frihet er en formidabel oppgave som bare en med et rent og veldig motivert sinn kan klare.

Psykologen Herbert Simon har et tydelig og klart syn på hva intuisjon er: *«I Intuisjonens psykologi eksisterer det ingen magi»*. Hverdagslige intuitive egenskaper er ikke mindre fantastisk enn innsikt eller ut-av-verden- åpenbaringer. Bare mer vanlig. Når intuisjonen inntreffer så sier Simon: *Situasjonen gir personen tilgang til informasjon lagret i minne. (Kausalkropp/System 1) og denne informasjon gir et svar. Intuisjon er ikke mer eller mindre enn gjenkjennelse.»*

Intuisjon er ikke et gyldig middel til kunnskap. Den er minne- og opplevelsesbasert og er derfor basert på uvitenhet, ifølge Vedanta. Bare kunnskap kan gi den troverdige informasjonen vi trenger for å fri sinnet fra programmeringer av måter å oppfatte virkeligheten på.

Sammendrag fra boka Tenke, fort og langsomt av Daniel Kahneman, som er verdt å nevne i denne sammenhengen:



«Hvorfor gjør vi feil? Og hvorfor i all verden fortsetter vi å gjøre de samme feilene gang på gang? Vi tenker i ett av to systemer? enten raskt, intuitivt og følelsesdrevet, eller langsomt, rasjonelt og logisk. Begge systemene er nødvendige, og begge har sine svakheter. Gjennom å forstå de to systemene, og hvordan de kan balanseres og virke sammen, skjønner vi mer av oss selv og hverandre? Og samtidig lærer vi hvordan vi selv kan ta bedre avgjørelser, personlig og økonomisk. Tenke, fort og langsomt forklarer oss hvordan vi tenker og tar beslutninger, gjerne stikk i strid med vedtatte psykologiske og økonomiske sannheter. Ukonvensjonell og utradisjonell, overraskende og overbevisende? boken vil endre hvordan du tenker om å tenke for alltid»

### **Spirituell relativisme og romantisering**

Rasjonaliteten har generelt ikke hatt en populær rolle i moderne spiritualitet. Det mentale er ofte blitt assosiert med den lavere natur, som kun kan gripe tingene meget skjematisk og stivt, og som ikke har gitt plass til det umiddelbare og det intuitive. Det kan man forstå av flere grunner, men tankesinnet er en dyrebar del av vår helhet. New age-spiritualiteten er tilbøyelig til å bli beskyldt for å være en feel good spiritualitet, som kan komme til å dyrke det nytelsesfylte, mirakuløse og emosjonelt komfortable på bekostning av skjelneevnen. Man kan ikke avgjøre sannheter utfra følelsesstilstander. Enten har et trafikkuhell funnet sted, eller ikke. Individuell følelse blandes sammen med konkrete fakta, som er som å sammenblande en fruktkasse med en verktøykasse. Når fornuften blir underkjent, kan det oppstå alvorlige misforståelser, og når det strekker seg inn i spirituelle felt, oppstår det en naivitet og en relativisme, som er tilbakeskritt. Fornuft og skjelneevne er en del av sunn spiritualitet.

Det er vanlig at det er romantisering av natur og mistenksomhet til teknologi i New-age/alternativbevegelsen. Spirituell leder William Bloom husker jeg godt fra artikler i Alternativ Nettverk på 90-tallet og starten av 2000-tallet. Han var ofte her i Norge og husker at Øyvind Solum inverterte han hit. Jeg støtter det han sier her, som har undertoner av anti-intellektuell og anti-rasjonell holdning:

«Det er derfor New-age undervisninger og samfunn kan være så farlige. De underviser oss til å følge våre instinkter og følelser i kunnskapens fravær. Vi trenger å følge visdom og ikke våre følelser. «

Jeg har også nevnt hvorfor intellektet, det rasjonelle og det kognitive blir sett ned på av flere alternative og spirituelt bevisste mennesker. Mens Vedanta og vedisk kunnskap jeg følger er mer opptatt av personlig vekst og følelsesmessig transformasjon. Modningsprosessen ved at man blir mer objektiv til alt som skjer, fører oss til visdom, som noen vil kalle for et skjæringspunktene mellom kunnskap og intuisjon (å stole på følelser). Det er et tålmodig arbeide, som krever at vi jobber systematisk og over lang tid. Mens mange ønsker seg mer raske løsninger.

Denne romantiseringen av naturen og demoniseringen av det moderne samfunnet, som inkluderer mistenksomhet til teknologi, som vaksiner. I tillegg deres holdning til massemedia og myndigheter, som jeg mener er giftig mistillit og holdning til demokratiske prosesser.

Covid-19 har ført til at flere i alternativbevegelsen har falt inn i det såkalte kaninhullet av konspirasjonsteorier. Det er en tendens til at New-agere og alternative bevisste mennesker

heller mot å bli motstandere av vaksiner. Det skyldes deres overdrevne forhold til natur og mistenksomhet til teknologi og modernisme. New age har kommet ut av romantisme, som har gjort naturen til en gud og den moderne sivilisasjonen til en djevel. Dette kan lede til noen rare distinksjoner. En anti-vakser, som kalte seg for psykedelisk healer i Costa Rica så på vaksiner som unaturlig, mens Psilocybin og ayahuasca ble sett på som gode spirituelle allierte. Selv LSD og MDMA var spirituelle allierte selv om de er syntetiske kjemikalier.

*Å søke spirituelle løsninger på følelsesmessige problemer*  
*du kan lytte til lydfil - [Buzzsprout](#)*

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

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

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

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

En del søkende vrir seg unna det faktumet at på det relative, psykologiske planet så eksisterer sinnet i verden og vi må forholde oss også til dette. De tenker at de ikke trenger å bekymre seg om verden (mithya) siden den absolutte virkeligheten av Jeget er grenseløs. Vi forsøker å unngå å konfrontere våre følelser med ærlighet. Det vi trenger å forstå er at spirituelles søken i sin sanne form gir oss en mulighet til å håndtere denne bagasjen som vi bærer på og til slutt

frigjøre oss selv fra vår hjelpeløshet, lidelse, melankoli og så videre. Vi har ikke noe valg, vi må konfrontere vår skyggeside på ett eller annet tidspunkt i livet vårt. Det er en viktig prosess og uten den er det ikke mulig å oppnå frihet fra psykologiske byrder som vi alle lever med. Ens egen søken etter det spirituelle leder til oppdagelsen av sannheten og nødvendigheten av følelsesmessig modenhet er udiskutabel. Hvis vi forsøker å hoppe over dette steget, blir vi tilsynelatende en spirituell person men er samtidig fortsatt underordnet til sinne, manglende aksept av mennesker og å være intolerant overfor verden.

*De forskjellige blokkeringer vi skaper for å forbli i vår komfortsone*  
*du kan høre på lydfil - [Buzzsprout](#)*

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

*Jeg forstår at Jeg er grenseløs*  
*du kan høre lydfil - [Buzzsprout](#)*

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

*En spirituell person tar avstand fra den materielle verden*

Det er en populær tro om at hvis vi er spirituelle så må vi ta avstand fra den materielle verden. Imidlertid er det ifølge Upanishadene og Gita ikke to forskjellige verdener, én materiell og den andre spirituell. Gitas visjon er at alt som er her, er årsaken (Det Totale Sinnet). Universets skaper er også manifestert i forskjellige navn og former i og gjennom skaperverket.

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

Ifølge de vediske skriftenes visjon finnes det ikke noe som heter det spirituelle kontra den

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

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

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

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

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

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

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

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

Bearbeide fortidens følelser

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

Den gode nyheten er at vi ikke trenger å bekymre oss for alt som er gjemt i vårt ubevisste. Vi trenger ikke å kjenne alle detaljer om forskjellige inntrykk som er lagret i underbevisstheten.

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

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

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

Når et problem er håndtert dukker et annet opp, fordi i tingenes ordning har tiden kommet for at det skal bli ordnet. Ved å takle hvert følelsesmessige problem når det kommer til overflaten, kaster vi oss ut i reisen av personlig vekst og på veien lærer vi mange ting om oss selv, som vi kanskje ikke hadde kjennskap til. Livets omstendigheter er utformet på en slik måte at det ubevisste materialet gradvis utfolder seg i vårt liv gjennom skiftende ytre situasjoner. Når vi beveger oss videre, lærer vi å ta ledetrådene fra situasjonene og gjøre den nødvendige transformasjonen i oss selv. På denne måten er vi ikke overveldet av det enorme arbeidet som er krevd. Når det gjelder vår holdning, istedenfor å tenke at det å oppnå mestring over våre følelser er en skremmende jobb, vil vi begynne å se på hele livet vårt som en stor mulighet til å frigjøre oss selv fra alle unødvendige belastninger vi har båret på og tar fatt på dette med stor entusiasme.

Å bygge bro over avstanden mellom vår forståelse og følelser  
*du kan lytte til lydfil om emnet her - [Buzzsprout](#)*

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

og å forstå dem nøyaktig.

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

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

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

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

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

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

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

Vi mennesker har alle ulike bakgrunn og bagasje med oss i livet og noen har problemer med å

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

### **Et helhetlig blikk på åpent hjerte**

artikkel fra Medium – 25/4-22 - [Et helhetlig blikk på åpent hjerte | Medium](#)

Jeg ønsker å dele noen utdrag og kommentere noen av dem fra artikkelen i Medium fra Andreas Aubert, som er verdt å nevne i denne bloggen:

*«Hjertekraften gjør oss bedre rustet til å favne både det lyse og det mørke i livet, hevder coach, psykoterapeut og kursholder Andreas Aubert i denne artikkelen, som belyser hva det innebærer å ha et åpent hjerte.»*

### ***Slik kan du bedre takle både det lyse og mørke i livet***

*I selvutviklingsmiljøer snakkes det mye om verdien av å ha et åpent hjerte. Dette er et stort og sammensatt tema som jeg vil forsøke å belyse i denne artikkelen. Jeg baserer meg i hovedsak på egne erfaringer, og hevder ikke å være utlært på området.*

### ***Kjennetegn på hjerteåpning***

*Når jeg i denne sammenhengen snakker om hjertet, mener jeg ikke det fysiske hjertet, snarere hjertet som et energisenter eller chakra. Det befinner seg midt mellom brystene. Når hjertesenteret er åpent – midlertidig eller over tid – vil dette i min erfaring ofte ha følgende kjennetegn:*

*\*Brystkassa føles åpnere og friere.*

*\*Jeg puster mer i nevnte område, og pusten er mer harmonisk.*

*\*Jeg merker mye mer energi i håndflatene, både som en prikking og som en varme. Prikkingen inntreffer i forbindelse med en energetisk åpning eller fordypning, mens varmen er mer kontinuerlig til stede når åpningen er etablert. Hjertet og hendene er dypt forbundet – hjertekraften søker naturlig å uttrykkes gjennom hendene.*

*\*Jeg har et mer konstruktivt, åpent og aksepterende syn både på meg selv, andre mennesker og livet generelt.*

*\*Det er en bedre og mer spontan flyt i min samhandling med andre mennesker. Det er større sannsynlighet for at jeg oppnår meningsfull kontakt med fremmede i hverdagslige situasjoner.*

*\*Følelseslivet mitt er mye mer tilgjengelig, særlig følelser som takknemlighet og glede, men også tårer. Disse tårene handler ikke nødvendigvis om sorg eller tristhet, men snarere om det å være tilgjengelig for å bli rørt.*

## Kommentarer:

Det er fine visdomsord her om kjennetegn på hjerteåpning. Dette med følelser som takknemlighet og glede er musikk for mitt sinn, som han prater om. Man har også mer aksept over hvordan ting er i verden og hvordan andre mennesker er. Det gjør også at en mer fredfull, klar og tilfreds med seg selv. Å puste lettere og kjenne at det strømmer lettere energier i hjerteområdet er også fine kjennetegn.

*Eksempelvis trenger du kanskje litt tid for deg selv fordi hjerteåpningen kan være en følsom og var prosess som kan stoppes eller begrenses hvis du der og da omgis av «røffe» mennesker, er i en stressende situasjon, eller at du tar inn mediestimuli preget av vold og katastrofer. Samtidig vil du over tid kunne oppleve at de nevnte fenomenene ikke trenger å være en motsetning til dyp hjerteforbindelse og at du kan opprettholde åpningen også i møte med det som er vondt og utfordrende i livet.*

*En helhetlig hjerteåpning vil over tid innebære at vi klarer å forbli åpne også i møte med det som er vanskelig. Samtidig er mange av oss i en prosess der vi gradvis klarer å favne stadig mer av det livet byr på. Den prosessen kan være ømfintlig. Ikke press deg selv til å håndtere mer enn du tåler, men bli heller ikke for tilbaketrukket og passiv. Begge deler kan være hemmende for din indre vekst.*

Kommentar: Å være i stand å møte følelser som de er, er essensielt her. Og ikke minst vise sårbarhet og møte på utfordringer i livet. Dette er viktig for å gå igjennom personlig vekst.

## *Helhetlig åpning*

*Det er samtidig viktig å understreke at hjertet handler like mye om letthet og lek som det handler om å møte det vanskelige i livet med større aksept og åpenhet. På den lyse siden av skalaen opplever jeg at hjertet er dypt forbundet med takknemlighet, glede, latter, humor og inspirert kreativitet. På den mørkere siden av skalaen kan hjertet favne smerte, tristhet, skuffelse, sorg, uvisshet og usikkerhet. Dypest sett handler ikke hjertekontakt om hva som skjer i det ytre – men snarere om hvilken romlighet, aksept og varme vi møter personer, situasjoner og fenomener med.*

*Jeg opplever at en del personer og retninger innen selvutviklingsmiljøer har et ganske snevert syn på hva hjerteåpning innebærer. For noen av dem handler det tilsynelatende om at alt skal «føles godt», at man ikke skal tenke for mye eller gjøre ting «komplisert», eller at alle skal være «venner». Dette blir en overfladisk og begrenset forståelse av hjertesenterets egenskaper.*

*Det er riktig at som konsekvens av en hjerteåpning vil man ofte føle seg mer harmonisk og rolig, man oppnår bedre samhandling med andre og overdreven, gjentakende tankevirksomhet vil avta. Samtidig står ikke hjerteåpning i motsetning til å bevisst og konstruktivt kunne ta i bruk sine analytiske evner, kjenne på utfordrende følelser og forholde seg bevisst til motsetninger og konflikt.*



Kommentarer: Her er også Andreas på bølgelengde med visdommen og kunnskapen i Vedanta. Det er lett å gå i fallgroper som har med dette at en bare vil ønske at alt føles godt. Og selv om man føler seg mer harmonisk, rolig, man oppnår bedre samhandling med andre og så videre så er det ikke motsetning til å ta i bruk sine analytiske evner, kjenne på utfordrende følelser og forholde seg til motsetninger og konflikt. Det er å møte verden som den er og ikke flykte fra det som man ikke liker eller synes er ubehagelig å møte på.

### **Tanker og følelser**

*I Vesten har mange av oss en livsstilssykdom som sentreres rundt overdreven bruk av vår mentale tankekraft der vi relativt ensidig forholder oss til omverdenen gjennom mental analyse. Dette henger gjerne sammen med stress og anspenhet. For mange av oss som går i en selvutviklingsprosess vil det derfor i en periode være nyttig å skape en motvekt til dette ved å gå mer inn i følelseslivet og å gi det muligheter til å bli uttrykt på en usensurert måte.*

*Faren er at mange kan bli værende i den tilstanden for lenge uten å skape en bærekraftig forbindelse mellom kropp, følelser, tanker og sinn. Disse eksisterer grunnleggende som en helhet der de gjensidig nærer og støtter hverandre. Akkurat som at alle delene i en bil fungerer sammen. Hjulene er ikke i krig med motoren. Blinklysene er ikke i krig med bilbeltene. Alt tjener det samme overordnede formålet – at bilen skal kunne frakte passasjerene trygt og effektivt fram dit de skal. Ideelt sett fungerer mennesket på en liknende måte – der alle aspekter av mennesket skal tjene realiseringen av individets essens, i en dynamisk og gjensidig nærrende samhandling med omgivelsene.*

*Når vi går dypt inn i følelseslivet vårt kan det innimellom få utslag av følelsesmessig drama, der vi nærmest blir «slaver» av følelsene, der vi tidligere kanskje var «slaver» av negative, gjentakende tanker. Begge disse ytterpunktene viser at vi har begrenset kontakt med helheten i oss selv. Følelsesdrama er ikke et tegn på en langvarig, bærekraftig hjertekontakt. Jeg vil snarere si at hjertet er bindeleddet mellom de forskjellige aspektene av mennesket. Hjertet kan favne tilsynelatende motsetninger (eksempelvis tanker kontra følelser) og opphøye dem i en større enhet. I hjertekontakt kan vi også si at problemer ofte oppløses snarere enn løses. Eller at nye muligheter og svar kommer til oss spontant.*

Kommentarer: Å se denne sammenhengen, det store bildet eller helheten, som Andreas snakker om her er akkurat også det Gitas Visjon handler om. Alle deler av det å være menneske og som har med kropp-sinn-sansekomplekset å gjøre må tas på alvor og ikke undervurderes. Sinnet, det kognitive og intellektet er undervurdert og sett ned på i åndelige eller alternative kretser, som ønsker å dra til eksotiske og spennende dimensjoner i Universet for å omgå ubehagelige følelser og tanker. Eller at verden skal inn i paradiset eller dimensjonsskifte.

Å finne denne helheten og balansen mellom følelser og tanker er virkelig visdom. Det tar tid å gjøre dette arbeidet. Samtidig skal vi ikke undertrykke følelser og møte med nysgjerrighet hva de har å by på av ulike mønstre, som dukker opp fra det ubevisste eller underbevisstheten. Kommunikasjon med mennesker innebærer også mer ubevisste sider som ikke har blitt skikkelig adressert før. Det er en viktig del av personlige veksten og følelsesmessige transformasjonen Vedanta også er opptatt av om vi skal leve et harmonisk liv med en fredfullt og tilfreds kropp og sinn.

*Jeg møtte en amerikaner som var veldig gira på å fortelle meg hvor forferdelig det var at amerikanske borgeres rett til å bære våpen var under press. Han snakket om hvor viktig denne retten var for å kunne ha en motkraft til myndighetene hvis de ble for korrupte. Umiddelbart kjente jeg på en vanemessig dømming og jeg tenkte at det han snakket om var spinnvilt. Så åpnet det seg samtidig en annen mulighet: «Hva skjer om jeg møter ham uten anspenhet og forsvar, men snarere er aksepterende og nysgjerrig på det han sier»? Det føltes dypt befriende, og jeg ble ikke tappet av å snakke med ham. Snarere kjente jeg «wow, for en energi og kraft denne mannen har, for et engasjement!» Det virket som at han i sin essens var en følsom, såret person som trengte å bli tatt imot, og som manglet en konstruktiv retning for sine krefter. Jeg opplevde ham dypest sett som velmenende og genuin.*

Kommentarer: Man må regne med å møte på mennesker med forskjellige synspunkter, ståsted, holdning og verdier om noe. Jeg synes den måten Andreas møtte på denne amerikaneren var en veldig fin måte å vise hvor man kan være åpen og nysgjerrig uten å dømme. Det betyr ikke at vi skal være redde for å si vår mening om det åpner seg for det. Og vise en form for dømmekraft, verdi og holdning om hvorfor man ikke er enig om noe. Sunn kritisk sans og konstruktiv kritikk er også tegn på å vise en aksepterende måte å møte på.

### **Trygghet og tillit**

*Jeg har hatt en del slike opplevelser der jeg har klart å møte mennesker med aksept framfor fordømmelse. Det betyr ikke at jeg nødvendigvis legitimerer det de står for, men at jeg midlertidig har klart å sette mine vanemessige holdninger til side og å få til et «nakent, rått menneskemøte i øyeblikket». Da kan det ofte oppstå nye, uventede muligheter. Hjertet er i stand til å se mennesker slik de er i sin essens uten å bli blendet av den ytre framtoningen.*

*Ingen av oss er immune mot å bli låste i vårt perspektiv, tro på forvrengte ideer eller å kjempe for noe som dypest sett er destruktivt, selv om vi tror det er godt. Gjennom hjertet kan vi møtes på en plattform av likeverd. Gjennom åpenheten og varmen som da skapes, føler vi oss tryggere. Det blir da mye lettere å åpne seg for andres perspektiver. Dette er mye mer kraftfullt enn å aggressivt prøve å overbevise andre om at man selv har rett og de tar feil. Dessuten vil en hjertesentrert person være mye mer interessert i en gjensidig dialog der man kan lære av hverandre, enn å søke absolutte svar på livets mange store spørsmål.*

*Et menneske med åpent hjerte formidler en stemning av trygghet og tillit til menneskene rundt seg. Folk blir mindre defensive, mer åpne og lyttende. Det starter med at den som er hjertesentrert møter andre med aksept, lytting og nysgjerrighet. Så kan dette spre seg.*

Kommentarer: Å møte med mennesker med aksept framfor fordømmelse betyr ikke at vi ikke kan komme med konstruktiv kritikk. Men han har fine poenger her at vi vil lettere lytte mer og ikke minst være tilpasningsdyktig i møte med andre med andre måter å tenke på. Likeverdighet og medfølelse er andre viktige emner her som man virkelig får trent på. Det krever at vi jobber med oss selv og adresserer følelser og tanker, som jevnlig dukker opp i ens eget sinn. Man ser også på holdning til handling og ulike verdier.

### **Alternativ til misjonerende holdninger**

*Denne evnen kan man finne i uante settinger. Mennesker som derimot prøver å gjøre verden til et bedre sted ved å påtvinge andre sin ideologi, skaper ofte det motsatte av trygghet og tillit. Det å skulle overbevise andre om sitt eget trossystem, enten det er den kristne tro, hyperkapitalisme, kommunisme eller «tiltrekningsloven», har veldig lite med hjertet å gjøre. Slike tilstrebelser kommer snarere ofte fra frykt og lukkethet, der man ubevisst prøver å gjøre verden «trygg» ved at alle skal tenke på samme måte som en selv.*

*Jeg kan snakke om dette med en viss tyngde fordi jeg selv i perioder har vært en slik person, blant annet i forbindelse med et miljøengasjement. Selv om jeg fortsatt synes at saken i sin essens er viktig, ser jeg viktigheten av å kunne forholde meg til mennesker som er og tenker annerledes enn meg selv uten automatisk å gå i konflikt. Ved at jeg har blitt mer aksepterende og mindre forutinntatt, har jeg fått en mye større evne til å se ressursene i andre mennesker. De aller fleste har noe å lære meg, og motsatt. Denne følelsen av likeverd og sunn, balansert ydmykhet er et kjerneaspekt av hjertet.*

*Min forståelse er at et åpent hjerte skaper en sterk sirkulasjon av energi, både i mennesket det gjelder og i dets samhandling med omgivelsene. Den flyten av energi føles iboende meningsfull og nærende. Vi kan godt si at denne frie strømmen av energi er kjærlighet. Jeg opplever at kjærlighet er et av de mest grunnleggende menneskelige behovene. Vi kan langt på vei overleve uten å få all verdens med kjærlighet i hverdagen. For å føle oss grunnleggende trygge og å virkelig blomstre som menneske, kommer vi derimot ikke utenom nødvendigheten av å samhandle med andre i en atmosfære av hjertevarme. Slik kan vi støtte hverandre til å ta fram mer av ressursene i oss. Vi kan føle trygghet, tilhørighet og at livet er meningsfullt.*

*Et slikt fundament betyr ikke at man ikke kan være uenige, men at dialogen får et helt annet utgangspunkt. Sammen kan vi da ofte komme fram til nye løsninger framfor at hver part tviholder på sitt fastlåste ståsted. Samtidig betyr ikke hjerteåpning at alle holdninger og væremåter blir like gyldige og at ingenting egentlig betyr noe, men vi er i stand til å møte verden på en mer fleksibel måte.*

Kommentarer: Denne hjertevarmen hvor man føler trygghet, tilhørighet og at livet er meningsfullt samt møte verden på en mer fleksibel måte er også sentrale verdier og holdning i all kommunikasjon. Men vi må også våge å si ifra gjennom slike trygge møter det som har med konstruktiv kritikk å gjøre. Å skille person og sak hva en person står for er også viktig i dette.

*Dette valget handler blant annet om å dyrke min egen evne til takknemlighet. Jeg finner styrke i å minne meg selv på hvor mye som faktisk er bra i livet mitt. Da mister hverdagens små og store drama mye av sin kraft. Jeg har noe å falle tilbake på. En grunnholdning av takknemlighet gjør også at jeg i mye større grad kan verdsette livets enkle gleder. Som når jeg ser en katt, et smilende barn, eller at noen har plantet blomster utenfor inngangspartiet sitt uten at det tjener en funksjon utover å uttrykke skjønnhet og kjærlighet.*

### **Å praktisere takknemlighet**

*Selvutvikling handler mye om å styrke evnen til å opprettholde en indre kontakt med egne ressurser i møte med alt livet byr på. Et åpent hjerte er et sentralt aspekt av å få til det. Å*

*praktisere takknemlighet er en av grunnholdningene som kan bidra til å åpne hjertet og å holde det åpent over tid.*

*Jeg har i perioder eksperimentert med å jevnlig sette av tid til å skrive ned ting jeg er takknemlig for. Da er ikke målet at lista skal bli så lang og fullstendig som mulig, snarere at jeg dypt tar innover meg hvert enkelt punkt og virkelig føler på takknemlighet. Jeg tilnærmer meg det som en meditasjon der jeg lukker øynene og kjenner innover i meg selv. Så kommer det opp noe jeg kan være takknemlig for som jeg skriver ned og bruker et par minutter til å puste inn følelsen av takknemlighet. Deretter kommer det spontant opp et annet punkt og jeg fortsetter prosessen.*

Kommentarer: Å verdsette livets enkle gleder gjør man lettere når man er takknemlig til alt som skjer i livet om det er positivt og negativt. Vi kan lære av alt som vi møter på og det er mye gaver vi får underveis i menneskemøter.

### **Å bearbeide emosjonell bagasje**

*Samtidig opplever jeg at for at takknemlighet skal være lettere tilgjengelig over tid, er det viktig å bearbeide traumatiske opplevelser og undertrykkede følelser. Ellers kan forsøk på å praktisere takknemlighet bli et hykleri og en form for overfladisk, tvangsstyrt «positiv tenkning» som bidrar til ytterligere å undertrykke vanskelige følelser og minner. Det kan være svært destruktivt. Hvis du opplever dette, er det kanskje ikke en praksis av takknemlighet som vil være mest fruktbar for deg akkurat nå.*

*Reell takknemlighet står samtidig ikke i motsetning til at det er mye i livet som er vanskelig. I hjerteåpning kan vi også i møte med det vanskelige potensielt samtidig kjenne på en takknemlighet for alt som faktisk er bra.*

Kommentarer: Andreas kommer med et viktig poeng med tanke på baksiden av for mye positiv tenkning, som kan bidra til at vi ikke adresserer og møter på vanskelige følelser og minner. Vi møter ikke det som er. Det Andreas ikke nevner er at vi kan faktisk være takknemlig over de tøffe utfordringer, følelser, tanker og minner vi erfarer. Fordi det gir oss muligheter til å gå dypere i oss selv og lære noe om prosesser som skjer i livet. Artikkelen til Andreas er veldig bra og hans måte å kommunisere og skrive på gir noenlunde gjenklang i dette med emnet om hjertets essens, intuisjon og det kognitive. Og se helheten i dette. Med andre ord sidestille disse tre emnene i ens liv. Alt henger sammen og vi lever i en helhet om vi aksepterer det eller ikke.

### **Fra facebookgruppen – Fellesskapet Flux - [Fellesskapet Flux | Facebook](#)**

*Om emnet intuisjon*

*Av og til bare vet vi hva som er rett, eller hva vi bør gjøre. I hvert fall føles det slik, og det kalles intuisjon. Psykologien forklarer det som rask tilgang til informasjon vi allerede har i oss, som lagres i det ubevisste fordi bevisstheten har begrenset plass.*

*Intuisjon forbindes gjerne med høyre hjernehalvdel eller det limbiske system. Hvorfor skal vi stole på intuitive beslutninger? spør Åse Dragland i boka «Kroppen snakker». Jo, fordi den limbiske hjernen vet svaret lenge før den analytiske hjernen.*

*Når vi demper den rasjonelle delen av hjernen, eller styrker den limbiske/emosjonelle, kan det oppleves som å få bedre intuisjon. Det kan skje spontant eller ved bevisst påvirkning av hjernen.*

*Hjerneforsker Jill Bolte Taylor opplevde å «miste» sin rasjonelle side da hun ble rammet av slag. Da følte hun seg mye mer intuitiv. Hun visste ikke hva ord betydde, men hun kunne få sterke inntrykk ved å «lese» mennesker gjennom ikke-verbale signaler, for eksempel sykepleiere som kom inn i rommet.*

👉 *Har noen bedre intuisjon enn andre? Hva kan det i så fall skyldes?*

👉 *Er intuisjon noe som kan trenes opp, eller kommer det automatisk med livserfaring? Har vi bedre intuisjon på områder der vi har mye erfaring?*

👉 *Kan det være farlig å stole på intuisjonen? Hvordan skiller vi intuisjon fra fordommer, irrasjonell frykt eller ønsketenkning?*

👉 *Opplever du å ha bedre intuisjon i noen situasjoner? Har intuisjonen noen gang «reddet» deg – eller skapt problemer for deg?*

Kommentarer: En av mine kjepphester er å se enheten og sammenhengen mellom hjertets essens, intuisjon og det kognitive. Og sidestille alle disse viktige emnene om man skal leve et intelligent og harmonisk liv hvor kropp og sinn er noenlunde fredfull, klar og tilfreds.

Ja, vi kan bli for mentale og for styrt av følelser. Men vi må heller ikke la intuisjonen styre for mye. Vi må ha med intellektet og det kognitive som er viktig for dømmekraft og evne til å skjelne hva som er riktig eller galt, upassende eller passende, sant eller usant og så videre.

Fordommer kan skje om man lar intuisjon styre for mye og om man ikke adresserer ubehagelige og tøffe følelser og minner. Intuisjon er så god som vår modenhet er et visdomsord jeg har i bakhodet mitt her. Det er en holdning om at vi må jobbe med oss selv gjennom personlig vekst og følelsesmessig transformasjon.

Eks fra kunnskap om intuisjon, som jeg støtter fra Vedanta og som jeg har gått mer grundig i tidligere emner her i bloggen:

### Utøv forsiktighet!

- *Ikke alle forbindelser i det underbevisste er basert på visdom. På denne måten kan meldingene (som vi kan kalle for Intuisjon) villedde deg.*
- *Hvis du alltid går til denne underbevisste intuisjonen, kan du bli forutinntatt og dømmende. For eksempel: Denne personen gir meg ikke gode vibber/energier.*

*Intuisjon er 50/50 (klok/uklok). Derfor er det viktig å anvende bevisst analyse som et supplerende verktøy. Med andre ord er det viktige å ta det kognitive og intellektet på alvor.*

### Intellektet som viktig del av våre modenhet og kognitive prosesser

Det er en evne av subtilkroppen (ego, følelser, sinn og intellekt), som er enda mer subtil enn sansene, sinnet og egoet; intellektet. Intellektet er den delen av deg som er i stand til å vurdere hva du sanser, tenker og erfarer. Å se på alle variasjonene, vil intellektet avgjøre passende retning eller handling.

---

Intellektet kan bli sett på som en del av vekt- og motvektsystem. I stedet for blindt å handle på følelser, som mange mennesker har lett for å gjøre, hjelper intellektet å respondere på livet på en mer moden måte. I stand til å se det større bildet, er det den delen av deg som er i stand til å lære fra tidligere erfaringer og hjelper til å navigere i livet med større intelligens, evne og fornuft.

Som en muskel, så svekkes det når det ikke blir trent opp. Hvis noen går igjennom livet ved å handle på impulser og følelser alene, er intellektet deres sannsynligvis utviklet, og deres liv fullt av kaos og stress.

Mens New-Age spiritualitet har en tilbøyelighet til å nedvurdere sinnet og intellektet, som noe verdslig. Vedanta opprettholder at intellektet er avgjørende til å hjelpe oss med å skjelne sannhet fra hva som er sannhet og hva som er løgn. Uten skjelneevne vil du fortsatt blindt handle på dine programmeringer og tendenser, som vil binde deg til verdens objekter.

Med en gang intellektet har samlet data videresendt av sansene og har løst sinnets tvil, overbringer den instruksjoner til ahamkara (ego – jeg-sans). Egoet som tar for gitt eierskap av tankene, følelsene og handlingene, gjennomfører den passende handlingen.

### **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 uvitenhet 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 alltidtilstedeværende vitne. 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 grenseløst,

umiddelbart 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 selvuvitenhet, fordi uvitenhet 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 uvitenhet 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 selvuvitenhet, fordi uvitenhet 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 uvitenhet 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 døds-kysset. Imidlertid, sier meditasjonen eller granskingsteorien at et nytt steg er nødvendig for å omdanne den til direkte eller umiddelbar kunnskap. Og hva er steget? Det er meditasjon, eller gransking, eller kunnskapspraksis. Hva betyr meditasjon i denne konteksten? Det betyr at en trenger å oppnå slik selvtillit i denne kunnskap at en oppgir alt av andre tanker av ens identitet.

Og hvordan skjer denne selvtilliten? 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 uvitenhetens 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 avvissingen 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 uvitenhet. 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.

### Sluttkommentarer:

Kjærlighet, hjertets essens og intuisjon er emner, som opptar mange blant de som er opptatt av spirituelle, åndelige og alternative måter å se på verden på og livet generelt. Det er absolutt flere inspirerende kilder om emnet hjertets essens, hjerteåpning, kjærlighet og følge ens indre veileder eller intuisjon (den stille stemmen i oss). Å vise enheten mellom hjertets essens, intuisjon og det kognitive, som inkluderer intellektet og det rasjonelle hvor logikk, å være analytisk og vise skjelneevne er sentrale sitter dypt i meg. Det er dette som kalles for å følge en visdomsretning at man realiserer, erkjenner og forstår denne enheten.

Den tidløse visdomstradisjonen Vedanta viser tydelig denne enheten i deres lære og det gjennomsyrrer en dyp takknemlighet for å dele dette med de som ønsker å lytte. Vi har alle ulike subjektive meninger og oppfatninger om hvor viktige disse emnene er. Alle har gode intensjoner, men det er klart at intuisjonen har baksider av at man kan glemme å undersøke nøye hva den forteller oss og om vi skal ta den på alvor eller ikke.

Dette sitatet nedenfor sier det meste hvor viktige alle deler av vår kropp-sinn-sansekomplekset er i møter med alt i verden inkludert relasjoner og utfordringer livet gir oss i hverdagen. Det henter om at vi bør grundig sjekke ut den underforståtte betydningen eller symbolikken i alt vi erfarer, føler og tenker i verden. Å trekke for raske konklusjoner er lett å gjøre. Derfor har vi fått et intellekt og kognitive egenskaper til å leve livene våre mest mulig på en intelligent måte, som gjør at vi følger vår natur. Da vil vi hovedsakelig erfare fred og tilfredshet i våre sinn, som gjør at vi mestrer livets utfordringer på en passende måte for det

meste. Å følge hjertet er vel og bra, men man finner ikke virkelig kjærlighet, lykke, fred og tilfredshet om man ikke også tar intellektet, det kognitive og rasjonelle like mye på alvor i sine liv. Det ligger mye visdom i dette:

*Katha Upanishad gir en nydelig analogi hvor livet er sammenliknet med en reise. Den fysiske kroppen er vognen som reisen foregår gjennom. Sanseorganene er hestene, sinnet er lik tøylen, og intellektet er føreren. Hvis vognen eller andre av disse nevnte faktorene ikke er i en god tilstand, så er det en stor sjanse for en ulykke. Derfor er det nødvendig å ha en sunn vogn, et disiplinert sinn og en intelligent fører på sin plass, for å lykkes med å nå destinasjonen av moksa (frigjøring).*

## **KILDER**

### **Bøker:**

Bhagavad Gitas Visjon – Å se på verden som en intelligent orden og leve i harmoni med den Bevissthetsvitenskap – Selvgransking av virkelighetens natur – begge bøker på side - [Bok | Bevissthetsvitenskap](#)

Tenke, fort og langsomt – av Daniel Kahneman - [Tenke, fort og langsomt | Daniel Kahneman | ARK Bokhandel](#)

Yoga of Love – Kommentarer til teksten Narada Bhakti Sutraene av James Swartz - [yoga-of-love-ebook \(shiningworld.com\)](#) (Denne boka ønsker jeg å få oversatt. Den vil bli publisert i 2025/2026. )

### **Blogg:**

Kjærlighetens natur – parama prema svarupa - [Kjærlighetens Natur - Parama Prema Svarupa \(bevissthetsvitenskap.com\)](#)

### **Artikkel i Medium:**

De tre gunaene – energikvaliteter som påvirker alt - [De tre gunaene – energikvaliteter som påvirker alt | Medium](#)