



Kapittel 1: Introduksjon

India har alltid fascinert meg i mitt voksne liv. Først i forbindelse med områdene helse, avspenning, kosthold og livsstil. Etter hvert har temaene frigjøring, livsvisdom og selvkunnskap kommet mer til meg. Min første reise til India i 2010 vekket lykksalighets-sansen i meg. Lykksalighet, eller Bliss som noen liker å kalle det, har mye å gjøre med kjærlighet til seg selv og til alt som eksisterer i verden og universet. Jeg besøkte en del templer og erfarte en *holi holi*-festival, som er en slags kjærlighets- og fargefestival hvor man kaster alle slags farger over hverandre, vått eller tørt. Det er ulike fargepulver og våte farger som kan brukes f.eks. i vannpistol.

I 2017 reiste jeg tilbake til India. Jeg var der i en måned for å delta på et Vedanta-seminar. Det inspirerte meg til å vie livet mitt hovedsakelig til vedisk kunnskap og livsvisdom og å formidle dette gjennom å skrive bøker på norsk. Min første bok *Bevissthetsvitenskap – Selvgransking av Virkelighetens Natur* kom ut i år 2020 under koronapandemien og også boka du nå leser er laget under samme pandemi. Korona-tiden har vært en ganske produktiv tid for bokskriving for min del. Hvis jeg velger å reise tilbake til India en tredje gang i dette livet så har jeg et ønske om å arrangere et Vedanta-seminar der over to uker.

Denne boka tar utgangspunkt i en rekke blogginnlegg på min hjemmeside bevissthetsvitenskap.com, noen artikler som har blitt publisert i helse- og livsstilmagasinet Medium i 2021 og Vedanta Zoom-møter jeg har tilbudt til interesserte i løpet av våren 2021. Denne boka er skrevet både med tanke på nybegynnere og viderekomne i Vedanta.

Vedanta er en urgammel og tidløs bevissthetsvitenskap, som presenterer vår essensielle natur som ikke-dualistisk kjærlighet (ubetinget kjærlighet) eller bevissthet. Fundamentet i undervisningen er premissene om at lidelse er en uønsket og unødvendig tilstand å leve i og at vedanta tilbyr en gjennomprøvd prosess for å oppnå frigjøring fra denne lidelsen. Vedanta kalles gjerne for Brahma Vidya på sanskrit, som betyr bevissthetsvitenskap eller selvkunnskap.

Forskjellen mellom vi som studerer Vedanta og de som tror på hinduismen er at sistnevnte ofte er veldig bokstavnro, mens vi tolker tekstene mer symbolsk og ser på den underforståtte eller skjulte betydningen – med tanke på hvordan vi skal leve livet, universets årsak og samspillet mellom individet og det totale. Det Totale Sinn er et upersonlig prinsipp som tilrettelegger for alle lovmessigheter og alt som skjer i verden. Altså har vi ikke absolutt kontroll over resultatene av våre handlinger. Vi har fri vilje til en viss grad, men veldig mye styres av krefter og kunnskap som er lite tilgjengelig for de fleste av oss – med mindre vi aktivt går inn for å oppnå en dypere forståelse. Religionene kaller disse kreftene Gud og personifiserer skapelsen, mens vedaene kaller det noe helt upersonlig, et skapelsesprinsipp eller krefter, altså all-intelligens, kunnskap og kraft.

I Vedanta jobber man mye med å fokusere sinnet på vår hellige natur, som innebærer å fjerne feilaktige oppfatninger om virkelighetens natur og hvem vi er. Det befatter seg altså med psykologi, kosmologi og eksistensielle spørsmål. I Vedanta ser vi at vi lever i en intelligent orden. Alt som skjer har en bakenforliggende årsak, en virkning. Det er en universell kraft og intelligens som gjør at vi våkner om morgenen, som gjør at blodet fungerer slik det skal, som gjør at jorden går i bane rundt solen og at månen går i bane rundt jorden. Alt som skjer i kosmos, i verden og i våre liv er veldig intelligent utformet. Vedanta forklarer tydelig hvorfor det er viktig å granske dette grundig om man ønsker å leve i harmoni med seg selv og andre. Mange andre aspekter i Vedanta er mer subtile. Det tar tid å studere det, fordøye og integrere det.

Det endelige målet i Vedanta er å frigjøre seg – fra lidelse, usikkerhet og utilstrekkelighet. Samtidig, når vi får økt innsikt om hvem vi er, kan vi også innse at det vi søker å oppnå er noe vi egentlig allerede har. Vi er allerede frie, hele, komplette og fullstendige. Det høres enkelt ut, men du verden så lett det er å glemme. Å gjenoppdage denne helheten og perfektjonen kan oppleves som en stor lettelse. Ofte drives vi av å søke opplevelser, status, materielle goder osv., for at vi skal føle oss tilstrekkelige eller bra nok og for å unngå ubehag og det vi er redd for. Bevisst eller ubevisst har vi alle noen mål i livet, alle søker vi etter noe. Paradokset er at selv om vi i vår essens er fullstendig perfekte, så lever vi i en dynamisk verden i stadig endring og vi skal møte verden slik den er. Det innebærer at vi må kjenne på alle typer følelser. Du vil aldri ha full kontroll over alt som skjer, men du vil til en viss grad kunne styre hva du bruker energi på, hva du bruker din frie vilje til og hvilke holdninger du har.

I Bhagavad Gitas visjon gir Vedanta veiledning om hvilke holdninger til verden som tjener oss. Et mål er å være mest mulig objektiv, ha tillit og nullstille seg, slik at man er åpen for å kunne ta imot. Ser verden kaotisk ut, eller følger du Gitas visjon der du ser verden som en orden og lever i harmoni med den? Dette er et av mine hjertebarn når jeg underviser. Det er noe jeg brenner for – visjonen om at vi er grenseløse, at vi egentlig er frie og fullstendige, og at vi lever i en intelligent orden. Det handler om å lære seg hvordan det fungerer, og det krever en del av oss. Det krever mye selvdisiplin, og du skal være klar for å jobbe på denne måten. Det er et veldig grundig og tålmodighetskrevende arbeide. Det er ikke noe som bare skjer over natten. Det skjer over flere år.

Kvantefysikken viser paralleller til vediske tekster. Både Heisenberg og Schrödinger var opptatt av teorien om kvantesammenfiltring, som Albert Einstein brukte i sin senere forskning. Dette går ut på at to eller flere kvantemekaniske objekter som fotoner eller elektroder kan kommunisere og at de kan beskrives som en helhet, selv om de flyttes til to ulike steder i rommet. For å kunne oppnå en slik tilstand må disse objektene ha en felles fortid. Dette kan vi ta som et slags hint, en underforstått betydning om at vi lever i en helhet. At alt er forbundet uansett hvor vi er i universet. Også i Vedanta vises det til denne helheten og sammenkoblingen mellom alt som lever og Det Totale Sinn, universets intelligente orden eller kraft. Det viser til en slags enhet, mellom individet og Det Totale Sinn. At vi alle er forbundet, både med hverandre og med en høyere bevissthet som styrer og tilrettelegger alt. Det er bare «én av oss» – alt er ett, et fullstendig og udeelt hele. En ser på forsiden av boka et symbol av universet i form av energi, kraft og tall, som en intelligent orden.

Gitas Visjon presenterer Jegets natur som grenseløs: Uforanderlig, ufødt, allestedsnærværende, alt-gjennomtrengelig bevissthet, eksistens, lykksalighet og kjærlighet, som er synonyme på/for vår natur. Andre ord man kan bruke istedenfor visjon er å se den store sammenhengen eller det store bildet.

Gitas visjon er veldig relevant i dagens verden, fordi den tilfredsstillende menneskets jakt etter å finne meningen med livet, og den adresserer følelsesmessig vekst, noe som angår alle mennesker. Vår stadig mer komplekse verden skaper et behov for en undervisning som kan veilede oss til å foreta gode valg for den retningen livene våre tar.

Gita vektlegger nødvendigheten av personlig vekst og transformasjon. Den forteller oss hvordan vi kan bli modne og objektive mennesker slik at vi kan se visjonen klart. Modenhet gjør oss i stand til å takle våre begjær, vurdere situasjoner objektivt, til å foreta passende handlingsvalg i vanskelige situasjoner og til å respondere effektivt til utfordringene livet gir oss. Undervisningen viser oss hvordan vi kan takle følelsesmessig bagasje som vi har med oss fra tidligere i livet og bærer med oss i nåtid. Gita hjelper oss til å forstå oss selv og gjør oss bedre rustet til å uttrykke medfølelse og omsorg.

Å forstå denne grunnleggende ikke-dualitetsvisjonen er et viktig fundament for vår modningsprosess. Visjonen kan bli oppsummert som en ligning mellom individet og det totale; tat twam asi – du er det. For å forstå dette på en korrekt måte, må vi ta et nærmere blikk på begge sidene av ligningen – Jegets natur, individet, twam – deg og universets årsak, tat – det.

Symbolet påfuglfjær, som vist på forsiden av boka, er at Vedanta er det tredje øyet, speilet som tillater selvet å ha kjennskap til seg selv og da antar vi at det har glemt hvem eller hva det er. Når vi først undersøker Vedanta, forstår vi vanligvis ikke at det er et ordspeil. Det ser bare ut som enda en filosofi, bare ord som prøver å fortelle oss noe om et ukjent fjerntliggende selv, og ikke som Vedanta egentlig er, en åpenbaring av vår sanne natur. Vi tror Vedanta snakker til oss om hvem vi er når den egentlig viser oss hvem vi er. Ved å bruke Vedanta-speilet på denne måten oppnår vi indirekte kunnskap om hvem vi er, men ikke direkte kunnskap. Indirekte kunnskap er «Jeg har kjennskap til bevissthet, Jeg erfarer bevissthet, Jeg er opplyst. Direkte kunnskap er «Jeg er bevissthet».

Gita er Vedaene i kode, fortalt i billedform. Når Bhagavad Gita er forstått og undervist på dypet, utfolder den hele Vedantametodikken. Den blå bakgrunnsfargen i denne boka symboliserer Krishna. Gita handler hovedsakelig om dialogen mellom Krishna, som er lærer, veileder og representerer «Det Totale Sinnet», og Arjuna, som representerer eleven eller individet. Gitas visjon gjør at vi kan gjenkjenne vår egen grenseløshet her og nå. Da trenger vi å gå gjennom en personlig utvikling, som i vesentlig grad er et *psykologisk anliggende* som innebærer å bevisstgjøre og bearbeide tanker og følelser. Frigjøring, som kalles «moksa», er hovedemnet i Gita. Dette er et *spirituelt anliggende* som omhandler frihet fra alle former for begrensninger, som tristhet, sorg, lidelse, utrygghet og usikkerhet.

Vedanta er ikke noe jeg selv har funnet opp på bakgrunn av en åpenbaring, visjon eller spektakulær erfaring jeg har hatt. Vedanta er selvkunnskap eller bevissthetsvitenskap om hvem vi er og virkelighetens natur, som har vært her siden tidenes morgen. Det startet med at noen *seere* (rishier) var klare til å ta imot kunnskapen om vår essens og natur for flere årtusener siden. De mottok det via hymner og mantraer. I en del årtusener var det bare muntlig undervisning fra person til person helt til noen skrev disse mantraene og hymnene ned, som danner vediske skrifter. Kunnskapen om kvantefysikk, relativitetsteori, gravitasjon og elektrisitet har vært her i umanifestert form så lenge verden har eksistert. Det samme med selvkunnskapen eller bevissthetsvitenskapen. Det er en kunnskap som ikke kan fjernes og som alltid vil være her: Et tidløst kunnskapsmiddel som avslører hvem vi er og virkelighetens natur. Det som vi er: uforanderlig, ufødt og alltid-tilstedeværende.

Det er ikke vesentlig om du kaller hvem vi er, virkelighetens natur og essens, for grenseløs kjærlighet, lykksalighet, bevissthet eller selv. Det er synonymer for det vi er. Vedanta bruker ordspeil for å vise hvem vi er, som egentlig er ubeskrivelig og bortenfor ord. Men for å se våre øyne og ansikt må vi bruke et speil. Og i denne verden bruker vi ord for å kommunisere. Underforstått betydning, eller å se på ord og tanker symbolsk (altså metaforer), er vanlig i Vedanta. Det er lett å ta ting for bokstavelig når en erfarer noe eller følger retninger, filosofier, religioner og ideer. Vedanta ser mer på gjemte betydninger av ord og erfaringer for å virkelig se hva som skjer og en ser ut ifra et større bilde.

Vedanta er ikke opptatt av å endre på deg eller verden. Og heller ikke å oppnå spesielle tilstander og nivåer eller en «ny» jord eller dimensjonsskifte. Ei heller ønsker om å endre på andre samt fjerne eller gå bortenfor (transcendere) tanker, følelser, sinn eller personlighet. Det skjer uansett endringer i oss selv og i verden hver dag. Det handler snarere om å ha en holdning av aksept der vi møter verden og oss selv som vi er, i den rollen vi som individ har. Vi har alle de samme verktøyene, og de er ment å brukes – inklusive sinnet og intellektet. Det er fint å søke etter dypere erfaringer og tilstander for å åpne nye dører. Dette kan også rense sinnet, men det gir ikke varig tilfredshet eller frihet, som vi alle egentlig søker etter: Vi er i vår essens allerede, fullstendig, udelt hele og frie. Samtidig hjelper det ikke å bare lese dette og si til seg selv at slik er det. Det kan virke som om noen åndelige retninger har glemt viktigheten av å forholde seg grundig til hvordan man kan mestre sinn, tanker og følelser, samt relasjonene til seg selv, andre og verden. Emner som karma og dharma yoga, verdier, energimestring m.m. tas ikke på alvor eller er utelatt i noen retninger. Åndelig bypass – å omgå, hoppe over eller unngå utfordringer i livet, ved å lene seg på en «åndelig» unnskyldning eller forklaring – er ikke konstruktivt.

Vedanta er en uhyre grundig undervisningsmetodikk, som fjerner uvitenhet om hvem vi er. Basert på våre erfaringer og vår kunnskap har vi alle ulike oppfatninger. Disse er en blanding av subjektive meninger og objektivitet. Det er samtidig en gradering – noen mennesker er mer objektive i sin tenkemåte og adferd enn andre. Vedanta gjør at en blir mer objektiv i sitt syn på seg selv, mennesker og situasjoner. Dermed vil man lettere fjerne feilaktige oppfatninger. Vedanta gir deg verktøy i å møte deg selv og de utfordringene som dukker opp gjennom ens kropp-sinnsverktøy (i form av følelser, tanker, stemninger, minner osv.). Verden er svært kompleks, men hvem vi egentlig er, er lettere å realisere enn vi tror og oppfatter. Det er rett foran øynene våre, i form av et ikke-erfarende vitne til alt som er. Vedanta hjelper oss med å møte denne ekstremt komplekse verden på en mest mulig objektiv måte. Fruktene av å eksponere seg for denne kunnskapen er et laserskarpt sinn og varig tilfredshet. Sagt med andre ord – å være tilfreds uansett hva en erfarer og møter i livet, og ikke være for preget og styrt av ens personlige preferanser.

Livet kan ikke alltid imøtekomme våre ønsker. Resultatene må følge helhetens behov. Enheten mellom individet og det totale står sentralt i Vedantas undervisningsmetodikk. Det er lett å ønske å omgå eller hoppe over dette emnet, som omhandler hvilke upersonlige krefter, lovmessigheter og mekanismer som er Universets Årsak. Når en forstår provisorisk at det er en intelligent orden her, som man også kan kalle for universets årsak – da vil en lettere skape et liv i harmoni med seg selv og andre. En har medfølelse og kan romme andre som de er. Vedanta, som har eksistert i årtusener, viser også at en ikke trenger å oppfinne hjulet på nytt i den åndelige jungelen med tanke på frigjøring.

Jeg har respekt for at alle følger det de skal der de er i livet og at en må følge sin egen livsvei på mest mulig naturlig måte. Vedaene er rimelig tydelige her og sier at selvkunnskap fjerner uvitenhet heller enn å gi en spesifikk type erfaring. Det viktigste er at man selv undersøker og gransker hva man skal ha tiltro til eller ikke. Det er altså ingen blind tro involvert i det jeg beskriver her. Jeg har stor respekt for det følgende Buddha-sitatet: *«Ikke tro på noe, selv om du leser det eller på bakgrunn av hvem som har sagt det, til og med det jeg har sagt, hvis det ikke er i samsvar med din egen sunne fornuft.»*

Jeg er dypt takknemlig til alle Vedantalærere fra Shiningworld.com (inkludert James og Sundari Swartz), Neema Majmudar, Swami Dayananda og Swami Paramarthananda. Essensen i disse lærernes undervisning er sentralt i denne boka. De inspirerer meg fortsatt og vil alltid gjøre det.

Om noen mener det eksisterer en større gjenoppdagelse og tilfredshet enn det som beskrives i sitatet nedenfor, må de gjerne ta kontakt med meg, fordi jeg vil vite hva det er for noe:

«Den eneste virkelige suksessen i livet er å oppdage at du er fullstendig, hel, komplett og fri.»

– David Storøy, Bergen 02.04.21