

UPASANA YOGA – MEDITASJON OG SELVKUNNSKAP

Meditasjon og Selvkunnskap.....**side 1**

Handleren er problemet i meditasjon.....**side 2**

Meditasjon er ikke nødvendig for Moksa – frigjøring.....**side 2**

Stillhet har ikke noe problemer med ignoranse.....**side 3**

Meditasjon er en handling og erfaringen til Ramana Maharshi.....**side 4**

Bhagavad Gita og emnet meditasjon.....**side 5**

Upasana Yoga.....**side 7**

Fysisk disiplin.....**side 7**

Verbal disiplin.....**side 7**

Sensorisk disiplin.....**side 8**

Mental disiplin.....**side 8**

Meditasjon og Selvkunnskap

Det er ulike holdninger om meditasjon i ulike yogamiljøer og andre åndelige kretser. De fleste er opptatt av å oppnå spesielle tilstander eller dra til spesielle steder for oppnå opplysthet, ekstase, lykksalighet m.m. Eller oppnå helsemessige fordelaktige effekter og andre grunner til meditasjon. Hvilken holdning man har til meditasjon er individuelt og en får respektere ulike holdninger til det. Vedanta sin holdning vil helt sikkert provosere de som har annerledes holdning til meditasjon, men sånn er livet og vi må jo undersøke selv hva som fungerer for seg selv.

Erfaringsmessig meditasjon er en anstrengelse over å endre ens erfaring og hvorfor vil en ha en annerledes erfaring enn den ordinære livserfaring? På grunn av ignoransen av ens natur, som alltid-tilstedeværende, alltid hel, fri og fullstendig, grenseløs bevissthet eksistens så tror jeg at jeg er begrenset, liten, ufullstendig kropp-sinn fenomen og trenger derfor ekstraordinære erfaringer for å føle meg fullkommen og lykksalig. For å meditere igjen og igjen for å oppnå erfaringsmessig lykksalighet vil føre til at en styrker ignoransebaserte tendenser (inntrykk) for et subtilt objekt, som et middel for å føle seg lykkelig.

Meditasjon uten kunnskap er det samme som å forberede et utsøkt måltid uten å spise det. Når jeg objektivt sett vet at alt er i endring i sinnet inkludert erfaringer og at man utvikler en sterk vasana (programmering/ tendens) til selvkunnskap. Når kunnskapen er klar og stødig så navigerer en gjennom livet med full selvtillit i dens evigvarende, grenseløse, bevisste eksistens. Dette er lykksaligheten som Vedanta referer til.

På lang sikt vil erfaringsmessig meditasjon rense sinnet. Det kan være smertefullt og frustrerende, fordi de behagelige tilstandene produsert av meditasjon forsvinner alltid, som alt annet i den tilsynelatende virkeligheten. Men en eller annen gang i fremtiden så vil den mediterende komme i kontakt med den direkte kunnskapen «Du er det».

Erklæringen *du er hva du søker etter* vil komme inn i livet til den mediterende og han eller hun vil være mer interessert i forståelse og kunnskap istedenfor erfaring. I Vedanta er meditasjon synonymt med kontemplasjon av undervisningen, det er en anstrengelse i granskningen som er presentert av vedaskriftene og forståelsen med ytterligere assimilering av ens natur.

Intellektuell kunnskap er absolutt nødvendig siden all kunnskap bare tar plass i intellektet.

Selvkunnskap er ikke det samme som intellektuell kunnskap, fordi intellektuell kunnskap avhenger av subjekt-objekt dualitet (den som har kjennskap og objektets kunnskap) og er alltid utsatt for feil og ytterligere forbedringer. Selvkunnskap krever ikke et objekt for dens kunnskap og med en gang det er kjent er det kjent for godt. Det er selvet, som kjenner seg selv til å være det eneste selv som er.

Selvkunnskap tar plass i intellektet, men bare på en måte at selvet ved hjelp av subtilkroppen (den erfarende entitet) har kjennskap til seg selv gjennom dets refleksjon i et subtilt intellekt. Det neste spørsmålet vil være: Hvordan omdanne selvkunnskap til moksha (frihet)? Ved kontinuerlig anvendelse av Vedantaundervisningene og gjenstående av ens bindende programmeringer og tendenser, som vil

gradvis tørke ut og forårsaker en sans av grenseløshet, selvtillit og tilfredsstillelse uansett omstendigheter og erfaringer.

Handleren er problemet i meditasjon

Karma yoga har med å benekte handleren, som er essensielt for selvgransking. Upasana yoga er meditasjon, kontemplering (manana) av undervisningen. Nididhyasana er det avsluttende nivået, selvaktualisering. Det er for selvrealiserte mennesker, som fortsatt har arbeid å gjøre for å få bindende-vasanaer til ikke-bindende. Det kan ta år til flere tiår for noen.

Det er ingen separasjon mellom deg (bevissthet/ selv) og den tilsynelatende virkeligheten, alt er perfekt og bare deg. Det er ingen behov for noen erfaringer, meditasjon eller lignende. Du er meditasjon. Du er forskjellen, som individ - opplyst eller ikke, så er det en del av karma yoga og gi tilbake til Eksistensfeltet. Karma yoga har med å handle med takknemlighet og sette pris på denne enestående skapelsen og alt det gir deg. Å endre på verden er fåfengt, fordi Det Totale Sinnet alene har ansvar for alle objektene og tar vare på det Totale på en perfekt måte. Verden er perfekt som den er.

Meditasjon er bare effektiv når han eller hun forplikter seg til Karma Yoga - å overgi resultatene til Det Totale Sinnet, Eksistens-feltet, Livet. Meditasjon endrer ikke verden eller deg som individ, men fordelene er sattvisk sinn: fredfullt sinn. Du blir en som bidrar til livet. Den gjør en forskjell i verden i det at dess mer fredfull du er dess mer sattva bidrar du til livet. Men hele poenget med meditasjon er å forberede sinnet til selvgransking, det er alt. Meditasjon vil ikke fjerne ignoranse, bare selvkunnskap kan gjøre det.

Meditasjon er ikke nødvendig for Moksa - frigjøring

Meditasjon er et verktøy som kan hjelpe til selvgransking, men er aldri jevnbyrdig med selvgransking og vil aldri levere moksa. Moksa har ingenting med yoga å gjøre - unntatt indirekte. Meditasjon fungerer bare når meditereren, den som mediterer er benektet. Det er problemet med meditasjon. Den benekter ikke handleren slik at den som mediterer må fortsette å meditere til å finne lettelse fra sinnet.

Selvkunnskap avslører at det er ikke sinnet, som er problemet. Det er identifisering med sinnet, som er problemet. Mange yogier sitter fast, fordi de er overbevist om at de må gjøre noe for å oppnå opplysning. Moksa kan ikke bli oppnådd ved å gjøre noe, bare gjennom kunnskap. Ingen handling (som yoga/ meditasjon) kan lede til et grenseløst resultat, som moksa. Selv om selvgransking er en slags handling, benekter den handleren og leder til selvkunnskap, som er grenseløs.

Meditasjon er ikke et gyldig kunnskapsmiddel, som Vedanta er. Bare selvkunnskap vil sette en fri av meditereren/ erfareren/ handleren, fordi du - bevissthet/ selv - er allerede fri. Erfaring av selvet leder vanligvis ikke til frihet, moksa og det er mange frustrerte mediterende, som ønsker erfaringene de har hatt tilbake. Meditasjon er bare et annet objekt, som viser seg i deg, tillater refleksjon av selvet til å vise seg i et stille sinn. Du erfarer selvet, hvorvidt du mediterer eller ikke. Du bare vet det ikke.

Selvet, bevissthet (deg) er ingen objekt av persepsjon og kan ikke bli kjent av sinnet, fordi sinnet er for grov og selvet for subtilt. Objektet eller effekten kan ikke ha kjennskap til subjektet, årsaken. Selvet er bakenfor sinnet og det eneste kunnskapsmiddelet sinnet må ha kjennskap til noe er persepsjon og konklusjon, som er egnet for å kjennskap til objekter, men ikke egnet som kunnskapsmiddel til å ha kjennskap til bevissthet. Bare Vedanta tilbyr et fullstendig og gyldig kunnskapsmiddel for bevissthet. Vedanta blir kalt for Brahma Vidya, bevissthetsvitenskap eller selvkunnskap.

Selv om vi kan ha en erfaring av selvets refleksjon i et rent, sattvisk sinn i meditasjon så er det ikke nok til å sette oss fri av handleren. Vi trenger å eksponere sinnet til selvgransking og la selvkunnskapen fjerne vår ignoranse (avidya). Kunnskapen, som meditasjon er skapt for å meddele er fullt ut assimilert. Selvkunnskap sitter solid og dypt integrert i kropp og sinn. Det er ingen tvil om hvem vi er og vi har fjernet endel programmeringer, inntrykk og tendenser (bindinger), som ikke

tjener dine høyeste verdier: Jeg er hel, fullkommen og ikke-dualistisk bevissthet - og ikke den som mediterer, som er en refleksjon (kropp-sinn verktøyet).

Selvgransking er anvendelse av kunnskap i ditt liv. Den er ikke avhengig av handling, handleren. Hvis handleren ikke er benektet (i overført betydning), kan ikke moksa oppnås. Selvgransking erklærer at bevissthet er vår sanne natur og både kunnskap og ignoranse er objekter som viser seg i deg, bevissthet. Å holde på kunnskapen i sinnet og ha vedvarende kontemplasjoner på det er selvgransking. Derfor er selvgransking forskjellig fra meditasjon, fordi kunnskapen er vedlikeholdt av en handling av vilje, mens derimot i meditasjon dukker kunnskapen gjennom en spesiell handling/ erfaring og slutter når erfaringen er over.

Selvgransking er overlegen meditasjon fordi handleren trenger ikke å vedlikeholde en spesiell tilstand eller vente på kunnskap. Han eller henne har kunnskapen allerede og anvender det vedvarende. De fleste som mediterer har ikke kjennskap til verdien av kunnskap, mens derimot granskere gjør det. Kunnskap kan dukke opp i meditasjon eller ikke. Hvis den gjør det, så sier vi at meditasjon er en ledende feil. Men selv om meditasjon leder til kunnskapen om ubrutt «Jeg-tanke» (Akandakara Vritti) så sitter ikke kunnskapen alltid, som påpekt tidligere. Akandakara Vritti er en subtil ubrutt tanke om hvem jeg er - min identitet, som man kontemplerer helt til det sitter stødig som nevnt i kropp og sinn:

- 1) Jeg er av natur evigvarende eksistens/ bevissthet.
 - 2) Jeg er den eneste kilden til permanent fred, sikkerhet og lykke.
 - 3) Ved min enkle tilstedeværelse gir jeg liv til denne materielle kroppen og opplever dette materielle universet.
 - 4) Jeg er aldri berørt av det som skjer i den materielle verden eller til den materielle kroppen.
 - 5) Når jeg glemmer min virkelige natur, gjør jeg om livet til en byrde. Når jeg husker min natur, gjør jeg om livet til underholdning.
- «Alt er født i meg, alt har sin eksistens i meg, og alt oppløses tilbake til meg. Jeg er den grenseløse bevissthet, den ene uten den andre.»

Stilhet har ikke noe problemer med ignoranse

Meningen med å holde oppmerksomheten stødig på Selvet er å løse opp ignoranse. Hvis vi anvender Hvem er jeg? - ideen, kommer vi opp med et interessant spørsmål: Hvem er det som holder på oppmerksomheten om hva? Er det noe annet enn Selvet som mediterer på Selvet? Eller hvis vi formulerer vår gransking når det gjelder kunnskapsmidler så trenger vi å spørre oss hvordan Selvet er kjent. Kunnskap av noe annet enn det kan ikke være opplysthet, siden vi har ikke-dualitetsfaktorer, et subjekt og et objekt.

Når kunnskap eller realisering tar plass, ser vi at det er Selvet som tilsynelatende mediterer på Selvet. I virkeligheten eksisterer ikke meditasjon, fordi selvet er ikke-dualitet. At Selvet mediterer på Selvet er ganske enkelt språket av erfaring, som gir seg ut for å være kunnskap.

Når diskriminasjonen mellom Selv og ikke-Selv ødelegger egoets tro om det å være atskilt, tar Selvrealisering sted og praksisen av meditasjon blir meditasjonsnivå, uanstrengt bevissthet. Når tiden går, beveger diskriminasjonen seg fra forreste del til bakgrunnen av sinnet hvor det opererer kontinuerlig og uanstrengt for å holde sinnet fredfullt og lykkelig. En situasjon som er lik kunnskapen av ens navn, som ikke konstant opererer i det bevisste sinnet, men dukker opp i bevissthet ved et øyeblikksvarsel skulle behovet dukke opp.

Overgangen fra erfaringen av Selvet til kunnskapen «Jeg er Selvet» er forsikret når Selvrealisering finner sted selv om det kan ta tid før sporene av dualistisk tankegang visner bort. Som den rensede, granskende subtil kroppen (ego-sinn-intellekt) ser innover på Selvet og kontinuerlig diskriminerer mellom Selvet og Ikke-Selvet. Og en dag uten fanfare så vil et veldig subtilt skifte i visjonen inntreffe og den mediterende realiserer at han eller hun ikke lenger mediterer på Selvet, men har «blitt» Selvet, som observerer den tilsynelatende mediterende. Vi er meditasjon i seg selv og vi er Selvet som er et vitne eller observerer den tilsynelatende personen som mediterer.

Selvkunnskap er ikke intellektuelt, som nevnt tidligere. Opplysthet er nytteløst hvis det ikke etableres tanken i intellektet: «Jeg er grenseløs bevissthet», fordi Selvet fungerer gjennom intellektet i denne verden. Hvis jeg erfarer grenseløshet på et dypere eller transcenderende nivå og har ingen intellekt til å fatte med, vil bare erfaringen tjene å provosere en konflikt inni meg.

Swami Dayananda gav en veldig klar undervisning om stillhet - som er: Stillhet motsetter seg ikke ignoranse. Stillhet vil ikke lære deg og vil aldri fjerne ignoranse av din sanne natur. Mens stillhet er en god måte å beskrive sattva (den mest subtile manifesteringen av sat... bevissthet), som er sann sinnsnatur når det er klart og ikke forurenset av rajas og tamas. Likevel siden stillhet ikke er bevisst, så kan den ikke bli kombinert med bevissthet, fordi det er mithya (verden i endring) og bevissthet er satya (uforanderlig).

Stillhet er ikke bevissthet/ selv. Og som med «rom» så er det likevel en god metafor for bevissthet/ selv. Den gjennomtrenger alt i verden.

Moksa er ikke stillhet nødvendigvis. Stillhet er et objekt, som viser seg tilsynelatende inni bevissthet. Moksa er bevissthetsens natur i seg selv.

Meditasjon er en handling og erfaringen til Ramana Maharshi

Meditasjon er en handling. Selv om noen meditasjoner insisterer på at kroppen skal være i posisjon på en spesiell måte, så er meditasjon en handling av sinnet. Vi kaller det for manasa karma. Mennesker som mediterer tror at teknikken vil produsere erfaringen av opplysthet. Dette er grunnen til at du ser at opplysthet blir solgt som en tilstand i yogisk litteratur så vel som den åpenbare mangel på et selvkunnskapsmiddel. Den som mediterer ønsker å oppnå en spesiell tilstand som Samadhi eller Nirvana. Vi vet at det ikke er mulig, fordi virkeligheten er ikke-dualistisk bevissthet. Ikke-dualitet betyr at det bare er en tilstand og at du er den. Gunaer er tre forskjellige tilstander skapt av Maya ut av ikke-dualistisk bevissthet. Imidlertid, kan meditasjon ved en feiltakelse lede til frigjøring. Derfor blir det kalt for en ledende feil.

En av de beste eksemplene på en ledende feil er erfaringen av Ramana Maharshi en av Indias største vismenn.

Du tolker hva som skjer riktig i lyset av din natur, som bevissthet. Du har mestret gunaene på en passende måte og skapt et veldig stille rent sinn. Din oppmerksomhet er fastsatt på refleksjonen av selvet. Du tror at du er en person, som mediterer på selvet, men du er egentlig selvet som mediterer på din refleksjon i sinnet.

Før vi kommer til poenget, så er det viktig å ha kjennskap til at meditasjon, å holde din oppmerksomhet på refleksjonen av selvet brenner vasanaer veldig raskt, ikke så raskt som selvkunnskap, men mye raskere enn karma yoga. Den brenner dem fordi en vasana trenger å bli mediterert på og spilt ut for å bli resirkulert. Hvis du ikke tenker på det eller utfører handlinger som forbinder det, så brenner det opp i meditasjon.

Tilslutt, før vi går tilbake til forholdet mellom meditasjon og selvkunnskap, er det også viktig å vite at meditasjon er en av de mest behagelige erfaringer kjent av menneske, fordi sinnet er ikke plaget av vasanaer. Meditasjon betyr ikke at du sliter med vasanaer, og venter på at de vil bli fjernet før du føler fred. Det er å holde oppmerksomhet på refleksjonen av bevissthet. Hvis du mediterer bare for fred, for avlastning fra vasanainduert stress, vil du uten tvil miste den virkelige meningen av meditasjon.

Den virkelige meningen er kunnskapen, som Ramana Maharshi sa: «Jeg er ånd (les som bevissthet) overskrider kropp». Denne kunnskapen i form av en tanke er kalt for akandakara vritti. Den kan vise seg i hvilket som helst språk, som du snakker og ordene kan variere, men kunnskapen er «Jeg er hel og fullstendig ikke-dualistisk ordinær handlingsløs ubekymret bevissthet.» Ramana forstod på en eller annen måte intuitivt verdien av denne kunnskapen og det virker som om det ble hans primære identitet på den tiden eller senere da på hans opphold i hulen. Dette er hvorfor, på lag med Vedanta, at han sa:

«Ved kunnskap alene er selvet oppnådd.»

Praktisk talt blir ingen opplyst gjennom meditasjon, fordi de mediterer for erfaring og ikke for kunnskap. De gjør det, fordi de forstår ikke verdien av selvkunnskap. Men meditasjon kan bli en ledende feil. Gransking kan utvikles og du kan sette pris på verdien av tanken «Jeg er grenseløs bevissthet» når den dukker opp.

Bhagavad Gita og emnet meditasjon

Bhagavad Gita presenterer ikke meditasjon før man forstår hva karma yoga og dharma yoga handler om. Å mestre stress på grunn av meditasjon er en ting, men i forbindelse med selvkunnskap er det andre sider i bildet. Frihet er jo det ultimate, valgløse målet vårt (frigjøring/ moksa).

En Zen buddhistisk lærer jeg fulgte en periode sa dette om holdning til meditasjon blant tibetanske munkene når han var i Tibet i noen år:

Om en munk hadde problemer med noe emosjonelt eller hva det var, var løsningen å meditere «mer». Men problemet er at det ikke løser opp i problemene, bare forskyver dem eller unngår dem.

Meditasjon har sine fordeler og ulemper som alt annet i denne verden. Og her deler jeg med dere litt fra Bhagavad Gita om holdning og kunnskap til meditasjon:

KAPITTEL 5 - INTRODUKSJON TIL VEDANTA MEDITASJON VERS 27-29

Sravanam (lytting) uten meditasjon er som å legge til sukker i teen uten å røre den: Sukkeret synker til bunnen av koppen og teen smaker ikke søtt. Meditasjon er å trekke seg tilbake fra aktiviteter i verden og rører kunnskapen oppnådd i lyttefasen til personligheten blir moden og søt.

KAPITTEL 6 - MEDITASJON

Vers 1-2 Krishna sa, hva som er kalt karma yoga er egentlig avkall, selv om karmayogien, i motsetning til avkallet, gjør handling fordi en person som ikke gir opp ønsket for begrensede resultater er ingen karma yogi.

3. Karma yoga er middelet til å oppnå en mediterende karakter. For en mediterende person, avkall av sansen for handleren er middelet.

4. Ikke-binding til sanseobjekter og handling basert på avkallet av ignoranse, det som forårsaker ønsker for objekter, er frigjøring.

5-6. Avhenger av din forståelse, er selvet verken din venn eller din fiende. Selvet er din venn hvis du har mestret ditt sinn og en fiende om du ikke har det.

7. Sinnet er mestret når den ikke ser noe forskjell på varme og kulde, nytelse eller smerte, hyllest eller klandring.

8-9. En person som ikke ser forskjell på en gullklump og et kråkeekskrement, venn og en fiende, en helgen og en synder og har mestret kropp/sinn sansekomplekset, er en (opplyst) yogi.

10-16. For rensing av sinnet, en mediterende som er forpliktet til kyskhetsburde sitte i en fredfull plass, roe ned kroppen og trekke tilbake sinnet fra tanker av objekter og generere ubrutte tankekjeder om selvet. Kontinuerlig å forbinde sinnet til selvet på denne måten produserer inngående frigjøringsfred.

17-18. Meditasjon fungerer ikke så bra for storspisere eller de som faster, hyperaktive (rajasiske) eller late (tamasiske) mennesker.

19-25. Når sinnet er tilfreds med selvet alene og ønsker for objekter ikke forstyrrer, har den mediterende fullført (oppnådd). Han eller hun har oppnådd når intellektet, har slått rot i selvet, og ikke lengter etter større nytelse og er upåvirket av stor sorg. Meditasjonens yoga, ivrig etter å jakte etter klarhet som mening. Det er kontinuerlig praksis av å løse et ustødig sinn i selvet inntil det er fullstendig under kontroll.

27-32. Den mest opphøyde lykke kommer til en hvor livet er fri for defekter, og hvem som ikke ser forskjell mellom nytelse og smerte, hyllest og klandring fordi alt er kjent til å være en selv. Det kommer til det sinnet, som er fredelig og hvor urenheter har blitt løst av kunnskapen «Jeg er grenseløs ordinær bevissthet, selvet».

33-34. Arjuna sa, «Jeg ser ikke denne yogaen som du snakker om fordi mitt sinn er forstyrret, som veletablert tyrann. Det er umulig å kontrollere som vinden».

35-36 Krishna svarte, «Sinnet er virkelig en tyrann, men det kan bli bragt under kontroll av

kontinuerlig praksis og objektivitet.»

38-39. Arjuna sa, «Hva skjer med meg hvis jeg mister kunnskapen av hvem jeg er og ikke er i stand til å oppnå denne yogaen som du snakker om? Du er den eneste som kan fjerne denne tvilen.»

40. Krishna sa, «Ingen som gjør hederlige handlinger vil det gå dårlig med, Arjuna. Du vil bli gjenfødt i en suksessrik familie av rettskafne mennesker og du vil fortsette der du slapp i denne fødselen. Yoga er overlegen til livsstilsmeditasjon, til intellektuell kunnskap av selvet, og overlegen til sansen av handleren. Derfor, bli en yogi, Arjuna. Den som har tillit i min visjon, som kontemplerer det helhjertelig, er den mest opphøyde yogi.»

SAMMENDRAG KAPITTEL 6 - MEDITASJON

Meditasjon på former er meditasjon på objekter, fordi bare objekter har former. Det er dualistisk og blir kalt for upanasam. Den krever ikke studier av skriftene.

Meditasjon hvor det er intet skille mellom subjektet og objektet blir kalt for ikke-dualistisk eller formløs meditasjon, nididyanam. Det er bare mulig etter å ha hørt Vedantaundervisningen. Det er ikke for frigjøring fordi frigjøring er den mediterendes natur. Hvordan kan du oppnå eller erfare den? Frigjøring er ingen hendelse. Den blir bare avslørt gjennom granskning.

Meditasjon er ikke for selvkunnskap. Hvis den var det så hadde det ikke vært noe behov for Vedanta. Selvkunnskap er kommunisert av en levende kompetent lærer, som utfolder et bevist selvkunnskapsmiddel og er i tre nivåprosesser: 1) Lytte 2) Refleksjon og granskning 3) Assimilering Erfaring vil ikke skifte ens identitet fra individet til bevissthet, med kanskje midlertidige unntak. Mediterende tar individet til å være selvet og vil gi det en spesiell erfaring. Med øyne oppe eller lukket, sittende eller stående, er meditasjon praksis av selvkunnskap og det behøves å fullstendig skifte meningen med ordet «Jeg» fra individ til bevissthet. Vedantameditasjon er for assimilering (integrering) av selvkunnskapen.

(A) Krav for meditasjon - vers 1-9, 16-17

1. Selvtillit 2. Selvmotivasjon. 3. Selvintegrering. Kroppen bør være sunn. Følelsene burde være omdannet til hengivenhet. Tankene bør være i harmoni med skriften. 4. Karma yoga er obligatorisk, fordi uten den så vil programmeringer (tendenser) forstyrre sinnet og forhindre granskning: Praksisen og assimileringen av undervisningene.

(B) Fire spesifikke Disipliner for Meditasjon vers 10-17

1. Rett sted. Passende atmosfære. 2. Rett tid. Meditere når sinnet hovedsakelig er sattvisk (fredelig og rolig). 3. Sittestilling 4. Meditasjons vennlige positur: a) Kroppen har sluttet seg til. b) Trukket tilbake sanseorganer c) Rytmisk pusting. d) Roe følelser. e) Sterk overbevisning om at meditasjon er verdifullt.

(C) Prosessen og Meditasjonens Natur vers 18-32

Meditasjon handler ikke om å fjerne tanker. Det handler om mentalt å dvele ved mange av særpregene av selvet (ikke-dualitet, altgjennomtrengende, evig, ufødt, selvlýsende, uavhengig og så videre) og objektene natur, spesielt objektene uvarighet, verdens null-sum spillsnatur, handlerskap, Nyteren og så videre. Det leder til fullstendig absorbering av undervisningen. Meningen er å skape en slags sterk satya/ mithya vasana hvor kunnskapen automatisk dukker opp når det trengs. Den er suksessfull når dualistisk tankegang ikke erstatter ikke-dualitets tanke. Dualistisk tankegang eksisterer kanskje, men er alltid underordnet til ikke-dualitetstanke.

(D) Fordelen med Meditasjon - vers 18-32

Ikke-dualitetsvisjon, Medfølelse

(E) Hindringer til Meditasjon - Et Vandrende Sinn vers 33-36

Løsningen er objektivitet og repeterende praksis. Fjerne liker og misliker med karma yoga og med kunnskap. Å tenke gjennom undervisningen på defektene (baksider) av objekter til de som en er bundet til.

(F) Hva skjer hvis du feiler å sette deg fri? Vers 37-45

Aruna mangler selvtillit til å lykkes og Krishna oppmuntrer Arjuna ved å fortelle ham at han vil klare det en gang.

Upasana Yoga

Upasana yoga er en disiplinskunst. Det handler om rensing og integrering av personligheten. Vi har alle en mengde med kraft (shakti) og med denne kraften er vi kapabel til å oppnå ulike ting. Det er mange måter denne kraften er sløst bort eller forsvunnet på. Når vi lærer å kultivere denne kraften så kan vi bruke det til konstruktive formål. Disiplin er derfor nødvendig for å bevare og kanalisere denne energien.

Disse kreftene kan bli klassifisert som ønskekraft (ichha shakti), kraft til å vite og ha kjennskap (jnana shakti) og handlekraft (kriya shakti). I motsetning til vanlig spirituell oppfatning at ønsker (begjær) er noe negativt så er ønskekraften egentlig noe høyst nødvendig. Det er bare gjennom ønske at vi kan søke det høyeste målet i livet. En hund kan ikke ønske moksa, frigjøring eller frihet - et menneske kan det. Vi trenger å aktualisere dette ønske og til dette har vi kraft til å vite og kraft til å handle. Det er gjennom disiplin av sinnet at disse tre kreftene kan bli skikkelig til nytte.

Disiplin er prinsippet av både kvalitet- og kvantitetskontroll. Dette gjelder til alle handlinger som vi gjennomgår. Skriftene snakker om fire disiplinsnivåer:

1) Kroppsdisiplin. 2) Taledisiplin. 3) Sansorgandisiplin 4) Sinnsdisiplin.

FYSISK DISIPLIN

Det er viktig å gi oppmerksomhet til den fysiske kroppen, fordi en sunn kropp er grunnleggende krav for enhver oppnåelse, inkludert frigjøring. Uten god helse kan vi ikke oppnå noe. Selv om vi ser ut til å oppnå noe uten god helse, vil vi ikke være i stand til å nyte fruktene av vårt arbeide.

I Bhagavad Gita så sier Krishna at for vår helse sin skyld, bør vi observere disiplinen i hva vi spiser, både når vi snakker om kvalitet og kvantitet. Å spise for mye er farlig og det samme er å faste for mye. Det samme med for mye aktiviteter noe som ikke er bra og like mye unnskyldning til ekstrem inaktivitet. Aktivitet og inaktivitet bør være balansert. Alle disse tingene krever balanse slik at den fysiske kroppen er i form for å beskjeftige seg med frihet (moksa). Yoga, fysisk trening og et godt kosthold er noe av de metodene som er anbefalt for å holde kroppen i form.

VERBAL DISIPLIN

Prinsippet av kvalitet og kvantitet gjelder også til ens tale. Vedantaundervisningene sier endel hvor viktig verbal disiplin er. Det er anbefalt at vi unngår argumentering siden det frigir endel tid, energi og stress. Vi bør også unngå sladder og snakke om andre. Tilslutt er vi rådet til å unngå verdiløs skravling, prat som verken er til nytte for den som prater og den som lytter.

Å prate for mye om fortiden eller fremtiden er generelt sløsing av tid om det ikke kan bli brukt til referanse til nåtiden. Mange mennesker mister mye energi ved å dvele ved fortid og fremtid, som gjør at det tar fra dem muligheten til å være i stand til å nyte livet i nåtiden. Ved å unngå argumentering (diskutering), sladring og verdiløs prat så finner vi ut at kvantiteten av vår tale reduseres betydelig og det frigir mye energi for andre ting. Når det gjelder kvalitetskontroll så bør vår tale være ikke-krenkende, høflig, nyttig og sann.

SENSORISK DISIPLIN

Sanseorganene er som åpne dører, inngang hvor verden entrer vårt sinn i form av lyd, berøring, farge, smak og lukt. Disse sanseorganene opererer automatisk når som helst når vi er i den utadvendte verden. Uansett om vi liker det eller ikke, tilfører de strømmer i vårt sinn. Når verden formes i sinnet via sansene, har den kapasitet til å forstyrre og forurene vårt sinn. Det er hvorfor disiplin er nødvendig til å unngå verden fra å opprøre sinnet.

Holde seg unna usunne atmosfærer er hovedsensorisk disiplin, som det er å unngå tendenser til å overdrive av såkalt helseting. Å unngå tilgangen og usunn eksponering er nødvendig, fordi

sanseorganene er en åpen inngang, som bør bli vaktet. Swami Chinmayananda rådet oss til å sette opp en tavle «Ingen adgang uten tillatelse. Ikke gjør sinnet om til et offentlig toalett for å bli uren». Denne sansedisiplinen er oppnådd gjennom et liv av årvåken diskriminasjon (dømmekraft og skjelneevne).

MENTAL DISIPLIN

Å disiplinere sinnet er det viktigste aspektet. Det er fire aspekter av sinnet, som bør bli tatt vare på:

- 1) **Avslapping:** Disse dagers stress har nådd pandemiske proporsjoner i vårt samfunn. Sinnet bør bli beskyttet mot dette, for et avslappet sinn er i stand til å oppnå hva som helst i livet, fra materielle til spirituelle mål. Å være i stand til å kultivere et fredelig, avslappet sinn er essensielt.
- 2) **Konsentrasjon:** Vi trenger å være i stand til å fokusere sinnet. I vår raske tempo kultur, er manko av oppmerksomhet blitt normen. Å være i stand til å fokusere på sinnet på et spesielt emne for en gitt lengde av tiden er essensielt for at Vedanta skal virke.
- 3) **Ekspansjon/ Utfoldelse:** Sinnet bør være i stand til å utvides til å være tilpasningsdyktig til alle aspekter av skapelsen. Dette betyr at en trenger et åpent, utvidende og granskende sinn, og ikke være fengslet til trangsynt, begrenset mentalitet.
- 4) **Forfinelse:** Et raffinert sinn skjer ved kultivering av etiske verdier. Disse kritiske evnene kan bli utviklet av meditasjonspraksis (upasanam). Basert på hver av disse evnene så kan meditasjon bli klassifisert inn i fire typer:

Avslapping meditasjon:

En av hovedgrunnene til at mange mennesker praktiserer meditasjon er for dens veldokumenterte avslappingseffekter. Med denne type meditasjon så er målet å kultivere dyp sans av fysisk og mental avslapping. Det er forskjellige metoder for å oppnå dette, blant annet å følge strømmen av inn- og utpust eller visualisere nydelige omgivelser, som hager, fjell, himmelen eller havet. Naturen er alltid avslappet og fri fra spenninger, som er grunnen til at visualisering er en effektiv avslappingsmetode.

Konsentrasjon meditasjon:

Med konsentrasjons meditasjon så er sinnet fokusert på en spesiell oppgave, opplesing eller visualisering av navn og form av Gud, tilbyr spesielle bønner eller reflektere på vers av vedaskriftene. Bruken av mantra er en utmerket form av konsentrasjonsmeditasjon, og har blitt brukt i tusener av år. Chantingen er gjort mentalt som sinnet repeterer et enkelt mantra, f.eks. Om Namah Shivaya eller Om Namo Narayanaya. Handlingen av konsentrasjon fokuserer sinnet og genererer et fredfullt og årvåken og konsentrert sinnstilstand.

Utfoldelse meditasjon:

Denne form for meditasjon handler om å endre vårt perspektiv. Når vi står foran et tre, så ser treet stort ut til dens høyde, men når vi ser den fra fjelltopp så ser den liten ut. Treet har selvsagt ikke endret seg; Den viser seg forskjellig fordi vårt perspektiv har endret seg.

Det samme når vi har slått rot i vårt ego, så ser problemene ofte enorme og alt-ødeleggende. Etter å ha praktisert utfoldelse meditasjon virker våre problemer å være mye mindre problematiske og betydelige. Et forhold hvor en slår opp eller det å miste jobben kan se ut til å være slutten på verden, men når vi ser det fra et større perspektiv, så er det en del av livets flyt. Ting kommer og går, og når ting ikke fungerer så kommer noe annet i stedet.

Fra å se ting fra et utvidet, universelt perspektiv kan vi akseptere hendelser, omgivelser og andre mennesker som de er og lærer å slappe av inn i livets flyt. Denne utfoldelsen av sinnet hvor vi lærer å se fra det totale perspektiv, er flott beskrevet i det ellefte kapittelet av Bhagavad Gita hvor Krishna viser seg til Arjuna, ikke som en person, men som hele universet. Det er hva som menes med universell visjon.

Verdi meditasjon:

I verdi meditasjon så kontemplerer vi positive dyder, gjenoppdage deres viktighet til vår spirituelle utvikling. Disse verdiene inkluderer sannhet, medfølelse, vennlighet og tålmodighet. Vi tar altså negative kvaliteter, som utålmodighet, skade andre, sjalusi og hat og reflekterer hvor skadelig de er.

Slike kvaliteter skaper en form for mental sykdom, som hindrer vår utvikling.

Å ha avgjort effektene av disse kvalitetene og verdiene så tilpasser vi dem bevisst og bekrefter de positive. Selv om vi ikke besitter mye av dem fortsetter vi å legemliggjøre tålmodighet, kjærlighet, medfølelse og så videre. Ved å kontinuerlig fokusere og bekrefte positive verdier så vil de begynne å ta plassen til de negative trekkene. En slik endring, resultatet av uavbrutt verdi meditasjon blir kalt for forfinelse av sinnet.

Disse meditasjonsformene hjelper til med å skape et disiplinært sinn som er klar for neste steget av sadhana (arbeidet). Katha Upanishad gir en nydelig analogi hvor livet er sammenlignet med en reise. Den fysiske kroppen er stridsvognen hvor reisen påtar seg i. Sanseorganene er hestene, sinnet er lik tøylene, og intellektet er føreren. Hvis fartøyet eller andre av disse nevnte faktorene ikke er i god tilstand, så er det en høy sjanse for en ulykke. Derfor er det nødvendig å ha et sunt fartøy, et disiplinært sinn og en intelligent fører på sin plass, for suksessfullt å nå destinasjonen av moksa, frihet/ frigjøring.