

KUNNSKAPS YOGA OG KUNNSKAPSMIDDEL(13 sider)

Kunnskaps Yoga – Jnana Yoga.....**side 1**

Bhagavad Gita – Kapittel 2 – Kunnskaps Yoga.....**side 2**

Kunnskapsmiddel.....**side 3**

Nødvendigheten av en lærer.....**side 4**

Direkte og Indirekte Kunnskap.....**side 4**

3 Selvgranskingsstadier – kort versjon.....**side 5**

9 trinn til Selvgransking – lang versjon.....**side 5**

Om ordet Selvgransking.....**side 7**

Viktigheten av Selvgransking.....**side 7**

Definisjon av Gransking(Vichara).....**side 8**

Shravana – Lytte eller høre skriften.....**side 8**

Manana – Resonnering, kontemplasjon.....**side 8**

Kvalifikasjoner.....**side 8**

Karma Yoga.....**side 9**

Bhakti Yoga – Hengivenhets Yoga.....**side 9**

Triguna Vibhava Yoga – De Tre Energiene Yoga.....**side 10**

Etabler en Prakriya – Vedanta Praksis.....**side 11**

Selvrealisering.....**side 11**

Nididhyasana - Selvaktualisering – Selvintegring.....**side 12**

Kunnskaps Yoga – Jnana Yoga

Når en person blir mer rensert og disiplinert til sinns, begynner han eller hun å stille spørsmål ved eksistensens natur og meningen med livet. Med en økende introspeksjon begynner individet å stille spørsmål ved ting de har jaktet hittil i livet. De finner ut at denne jakten er meningsløs. Rikdom, sikkerhet, nytelse og dyder var ikke hva de så ut som, og alt som er søkt etter bringer med seg iboende avhengighet.

Den instinktive trang til hvert eneste levende vesen er frihet. En fugl kan aldri være lykkelig i et bur, for alle vesener er drevet av begjæret om å bli fri. Selv et barn, som holder sin mors hånd vil bestemme å bli fri når det realiserer at det er sterk nok til å være på egenhånd. Dette begjæret om å være selvstendig er iboende i hvert menneske. En person kan klamre seg til objekter, ikke fordi den elsker disse tingene, men fordi den tror at den ikke kan bli lykkelig uten dem. Dette er en oppfatning som er drillet i oss fra ung alder av vårt materialistiske og kapitalistiske samfunn. Men i det øyeblikket personen realiserer at den kan være lykkelig uten slike ting, vil den gi opp slike ting. Det er fordi avhengighet av noe utvendig binder oss og begrenser vår frihet og frihet er vårt nummer et drivende mål.

Mens søkeren praktiserer karma yoga og renser sinnet og personligheten, utvikler han eller hun klar visjon og realiserer at avhengighet av ytre faktorer er fangenskap. Hva alle mennesker virkelig søker, hvorvidt de vet eller ikke, er frihet, eller moksa.

Inntil nå, ved å praktisere karma yoga og upasana yoga, har søkeren forberedt sinnet for moksa og blitt klar om deres prioriteringer. Nå kommer spørsmålet om hvordan man egentlig oppnår moksa. Moksa handler ikke om å bli noe annet enn det vi er. Problemet er enkelt og greit ignoranse av vår sanne natur. Denne ignoransen dør, ifølge Vedanta, ikke en naturlig død. Mens en utvikler seg med ens arbeide, er nåde fortjent og hjelp mottas utenfor. Når studenten er klar, vil læreren vise seg.

Et sinn, som er rensert av karma yogapraksisen og upasana yoga, er klar til å høre sannheten. Den første tingen Vedanta underviser i er at sann sikkerhet og lykke kan aldri bli oppnådd utenfor en selv. Enhver moden, ærlig person vil allerede ha funnet dette til å være sant i deres erfaring. Det er ingen varig lykke og tilfredsstillelse i verdens ting, fordi når umiddelbart noe er oppnådd vil det uunngåelig bli mistet. Når vi har akseptert dette faktum, forteller Vedanta oss at sikkerhet og lykke aldri kan bli funnet i verdenen, fordi de er essensen av vår natur. Hva som er inni oss kan vi ikke finne utenfor. Hvis jeg glemmer at jeg har en nøkkel i lommen min, spiller det ingen rolle hvor vidt og bredt jeg

søker, fordi jeg aldri vil være i stand til å finne den hvor som helst. Min feil ved å ikke finne den skyldes ikke manglende anstrengelse fra min side, men fordi hele søket var forgjeves.

Hvis det Vedanta sier er sant, at sikkerheten og lykken er min essensielle natur, forstår jeg at jeg ikke trenger å være avhengig av noe annet for den sikkerheten og lykken. Min natur er frihet og selvstendighet. Siden selvstendighet er min natur, er avhengighet ukomfortabelt for meg. Hvis det var omvendt og avhengighet var min natur, ville jeg føle meg komfortabel ved å være avhengig, men det er tydelig at jeg ikke gjør det.

Hva som er unaturlig for oss er å føle oss ukomfortabel eller syk. Vi kan se dette klart med den fysiske kroppen. I det øyeblikket kroppen må takle noe som er unaturlig i vårt system, slik som et virus, for eksempel, erfarer vi smerte og ubehag når kroppen sliter med å støte ut det fremmede legemet. Siden avhengighet er unaturlig for oss, strever vi naturlig for selvstendighet. Skriftene peker på at vår natur er frihet. På grunn av ignoranse, har vi fornektet vår egen natur og tatt oss selv for gitt. Mennesker har studert og katalogisert omtrent alt i det håndgripelige universet. Vi har studert planter, dyr, atomer, elver, fjell, stjerner og galakser. Vi lever i en informasjons- og kunnskapsalder, som er lett tilgjengelig gjennom Google. Men hvor mange har gransket det mest grunnleggende spørsmål: Hvem er Jeg?

Uten kunnskap om hvem vi virkelig er, har vi konkludert med at vi er miserable kombinasjoner av kropp og sinn, begrenset og fullstendig avhengig av den utvendige verden for vår lykke. Det er ikke kunnskap: Det er enkelt og greit ubesvarte antakelser vi har gjort om oss selv ved å la tilsynkomster være virkelighet.

Vedanta forteller oss at for å oppnå moksa kreves det kunnskap (jnanam). Det er ikke kunnskap om objekter, eller ting, men er den ultimate kunnskapen: Kunnskap om vår egen sanne natur. Studenten, som inntil nå var en søker av frihet (mumuksu), er nå blitt en søker av kunnskap (jinasu), en gransker inn i selvets- og eksistensens natur. Søkeren vet nå at problemet er ignoranse av ens sanne natur, og slik ignoranse kan bare bli fordrevet av kunnskap.

Bhagavad Gita

KAPITTEL 2 – Kunnskaps Yoga

(A) De Fire Opplysthetsstadier vers 1-10

(1) Samsara er forårsaket av selvignoranse og er gjenkjent, som tre emosjonelle problemer.

(a) Binding til situasjoner, ting, mennesker (raga).

(b) Mental forstyrrelse forårsaket av forventningsfremkallende bindinger. Selv tanken om tap av et bindingsobjekt kan forårsake dyp smerte (shoka).

(c) Raga, shoka og moha (vrangforestillinger forårsaket av raga og shoka) forårsaker manglende diskriminasjon (aviveka). Disse stadiene er utfoldet i kapittel 1.

(2) Samsara kan ikke bli løst og fjernet på egenhånd. Vi er hjelpeløse. Når problemer kommer, hvordan skal jeg reagere? Skal jeg stå og sloss eller skal jeg flykte? Kapittel 2 begynner på dette stadiet.

(3) For å løse Samsara er hjelpen av noen som ikke er fanget i det behøvd. Hvis din søking er oppriktig, vil en lærer dukke opp. Hvis du søker en lærer, er du kanskje ikke klar for en.

(4) Å overgi deg til en lærer. Å synes synd på deg selv på grunn av din lidelse er ikke nok til å motta undervisning. Villighet til å bli undervist er nødvendig.

(B) Kunnskaps Yoga er den Primære Spirituelle Praksis. Vers 11-38

Den essensielle naturen av individet er grenseløs bevissthet.

Hva er den?

- (1) Bevissthet er ikke en del, produkt eller eiendel av kroppen.
- (2) Bevissthet er en uavhengig faktor, som gjør kroppen levende, som elektrisitet gir kraft til en vifte.
- (3) Bevissthet er ikke begrenset av kroppens grenser. Den gjennomtrenger alt som rom.
- (4) Den dør ikke når kroppen dør. Den er evig (satyam). Den står alene, med andre ord den eksisterer fullstendig uavhengig av objekter.
- (5) Den er ikke en handler eller en nyter. Hvis den ikke gjør en karma yoga, kan den ikke nyte handlingens resultater. Den endrer seg ikke (nirvikara).

Poenget med selvkunnskapspraksisen er å gradvis se deg selv som evig bevissthet og ikke kropp/ sinn. Kroppen bør bli betraktet som en gave, som vil bli tatt bort på et annet tidspunkt. Den bør bli gladelig levert tilbake til giveren, Det Totale Sinnet.

Feilplassert medfølelse for din lidelse eller ideen at du kanskje lider eller forårsaker lidelse er en uhjelpsom impuls. Det ser ut til at Arjuna er villedet når han bestemmer seg for å slåss med hans slektninger, men det er det rette for han å gjøre fordi han er en kriger, som har blitt skadet på bedragerisk vis. Hvis han ikke korrigerer situasjonen, støtter han egentlig adharma, overtredelsen av den evige ærlighetsverdien, fordi Duryodana vil fortsette å påtvinge lidelse på folk og Arjuna sitt rykte vil bli ødelagt. Dette i sin tur vil forårsake ødeleggelse til samfunnet, fordi han er en rollemodell. Duryodana er et symbol på den fryktløse, harde, egoistiske delen av selvet. Arjuna er et symbol av søkeren. Hans tap av rykte er et symbol på tap av selvfølelse, som kommer når du ikke gjør hva som er best for din gransking.

(C) Karma Yoga den Grunnleggende Kvalifikasjonen for Kunnskaps Yoga Vers 39-53. Hva er den?

(a) Det er å bruke ens innsats til å rense sinnet ved å ta behovet av ens miljø i betraktning. Det er en givende, ikke en grafse til seg holdning. Den krever sattvisk karmaer og arbeidsfornøyelse.

(b) Det er kunnskapen om at handlingens resultater er uforutsigbare slik at det ikke er klokt å stole på dem for emosjonell tilfredsstillelse.

(c) Selvkunnskapsfrukten, med andre ord moksa (frihet).

(1) Du er tilfreds med livet ditt, fordi du er fullstendig.

(2) Du erfarer dyp fred på tross av negative situasjoner. Sinnsro. Som en ugle som sover på dagen, sover samsaris til selvet og nettopp som mennesker sover om natten, sover den vise personen til samsara. Den vise personen er som et hav, alltid fullstendig. Han er fri i livet og etter døden. Etter selv-kunnskap bør en kontrollere sansene, kontrollere sinnet og leve et rent liv inntil kunnskapen er stødig. Vers 54-72.

Kunnskapsmiddel

For å oppnå enhver form for kunnskap, krever vi et passende instrument, eller kunnskapsmiddel. For å se farger, fasong og form har vi instrumentet av øyne; til å høre lyder har vi instrumentet av ørene: for å kjenne til smak har vi instrumentet vi kaller tunge. Uten et instrument, kan vi ikke oppnå kunnskap. Dette kunnskapsmiddel er kalt en pramanam.

Det er mange pramanamer, som vi kan dele inn i to kategorier. En hoved pramanam er direkte persepsjon, og et sekundært pramanam er en analyse av direkte persepsjon. Det er fra denne analysen at vi kan få informasjon. For eksempel, en doktor kommer frem til at hans diagnose gjennom analyse, sekundære pramanam:

Instrumentene som det er snakket om ovenfor er ment for å ha kjennskap til den objektive verdenen: ingen er tilstrekkelig for å ha kjennskap til en selv. Det er fordi sanseorganene er utadvendte i natur, tilknyttet forskjellige objekter, og kan derfor ikke hjelpe oss til å ha kjennskap til subjektet, som er vårt selv.

Ifølge vedaskriften, kan det bare være et middel, som vi kan ha kjennskap til selvet, og det er skriftene i seg selv. Vedanta tjener som et speil i å avsløre vår sanne natur. Øynene kan ikke se, og for å se dem må vi se på et speil. På samme måte, tjener Vedantaundervisningen som et speil som setter oss i stand til å se vår sanne natur.

Nødvendigheten av en Lærer

Uten passende forståelse, kan skriftene vise seg som går med motsigelser. På et sted kan den si at vår sanne natur ikke kan bli kjent av sinnet, og andre steder hevder den at sinnet vet alene.

Før det gir mening, må en ha nøkkelen til å åpne skriftene og den nøkkelen er en lærer, eller guru, en som fordriver ignoransens mørke.

Å prøve å forstå Vedanta uten støtten av en lærer eller veileder vil ikke fungere. Det er ikke bare på grunn av den subtile og tilsynelatende motsigende, kontraintuitive undervisningens natur, men fordi undervisningen vil bli filtrert gjennom en skjerm av studentens eksisterende ignoranse og fordommer. For å unngå å kaste bort kostbar tid, burde en søke etter en kvalifisert Vedanta lærer og ydmykt be den læreren om hjelp. Den eneste metodikken av å oppnå selvkunnskap er å studere og assimilere Vedantaundervisningen med støtte av en lærer eller veileder. Det er essensen av kunnskaps yoga.

Noen mennesker har innvendinger, og tror at ved å studere disse urgamle skriftene, med eller uten støtten av en lærer, kan bare bli bragt som en andrehånds tørr intellektuell kunnskap. De kan ikke forstå hvordan slik kunnskap kan lede til oppdagelsen av selvet. Svaret er at det kan det, for en dyktig lærer gir førstehånds kunnskap. Hvis denne kunnskapen er passende mottatt, og at en antar at både læreren og studenten er passende kvalifisert, da vil kommunikasjonen i seg selv lede til øyeblikkelig selvoppdagelse.

Yoga og Vedanta har alltid vært innbyrdes forskjellig. De har med to forskjellige emner, handling og kunnskap. Upanishadene presenterer begge emner, men forholdet mellom dem er ikke alltid klart, slik at rajasiske mennesker antar at de kan gjøre det på sin måte å oppnå frihet. Yoga har utviklet seg. Sattviske mennesker er kunnskapsmotiverte, slik at de var tiltrukket til kunnskap og gjorde forholdet klart. Kunnskap er for frihet og handling er for sinnets renselse. Du kan ikke gjøre noe for å bli fri, med unntak av å følge Vedanta, fordi frihet er din natur. Vedanta avdekker det.

Yoga er et handlingsord. Men du kan presentere kunnskap med erfaringsbasert språk, selv om det ikke er anbefalt å gjøre det, fordi det er forvirrende. Bhagavad Gita gjør det, fordi Arjuna er rajasisk. Det er en grunn til at du trenger en lærer som er klar på forholdet mellom handling og kunnskap.

Direkte og Indirekte Kunnskap

Hvis en antar at jeg ønsker å vite noe om Himalayafjellene. Siden jeg ikke er i stand til å reise dit, ønsker jeg istedenfor å lese en bok om det. Ved å lese denne boken vil jeg oppnå kunnskap av Himalayafjellene, men det er klart at det ikke er førstehånds kunnskap, fordi jeg har aldri vært der. Bare en ren beskrivelse av en fjerntliggende ting vil gi en annenhånds, indirekte kunnskap.

Hvis selvet også var noe fjerntliggende, da ville skriftenes studier bare resultere i indirekte kunnskap. I så fall, kunne selvet bli snakket om, og vi ville ha funnet en måte å forbinde det på og erfare det. Heldigvis er ikke selvet noe slags fjerntliggende objekt som Himalayafjellene. Det er heller vår egen indre natur. Derfor, når ord blir brukt til å beskrive noe som er intimt og umiddelbart tilgjengelig, da kan kunnskapen bli vurdert som direkte kunnskap.

Ord kan gi direkte kunnskap når kunnskapsobjektet allerede er tilstede. Når Vedanta snakker om selvet, betyr det ikke noe utvendig faktor, som en må søke etter og bli funnet. Selvet er alltid tilstedeværende som vår egen medfødte natur og essens. Det kan ikke bli funnet og kan ikke bli mistet. Den eneste tingen som kan bli mistet er ignoransen vi har om vår identitet: Ignoransen forårsaker oss til å lide, med å forveksle med hva vi ikke er og feilaktig søker oppfyllelse i verdens objekter.

Direkte kunnskap av selvet kan bli oppnådd gjennom kunnskaps yoga, som involverer hovedsakelig 3 trinn: Lytte (sravanam), reflektere (mananam) og integrering (nididhyasana). Jeg vil nevne 9 trinn for

å vise hvor nøye og detaljert selvgranskningen egentlig er i Vedanta – men først en kort versjon av de tre trinnene, som nevnes vanlig i vedantaskrifter:

3 Selvgranskingsstadier – kort versjon

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

Shravanam – å lytte (høre)

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

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

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

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

Mananam – Refleksjon/ Sammensetning av intellektuell forståelse

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

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

Vanligvis er undervisningens skjønnhet, at når du er ferdig med undervisningen på systematisk måte,

vil ikke tvil være der. Fordi skriftene i seg selv håndterer mulige spørsmål, derav i formen av en dialog (guru Shishya Samvadaha). Du er gitt fullstendig frihet til ditt rasjonelle sinn, logiske sinn, vitenskapelige sinn, intellektuelt evne til å stille noen spørsmål.

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

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

Nididhyasanam – Kontempasjon/ Assimilering, følelsestransformasjon

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9-Trinn til Selvgransking – utvidet versjon

Vedanta er kjent som selvgransking, (self-inquiry på engelsk). Å granske betyr å utforske eller å spørre. Den populære oppfatningen, har blitt berømt på grunn av den nylige oppdagelsen av undervisningen til Ramana Maharshi, er å stille spørsmålet: *Hvem er jeg?* Siden Vedanta erklærer tydelig at du er bevissthet, er granskingen ikke ment for å svare på dette spørsmålet. Hva er det hensiktsmessige spørsmålet? Det er: Hvordan identiteten som jeg har akkurat nå gjør narr av min identitet som bevissthet. Du kan klargjøre naturen av din nåværende identitet ved å spørre deg selv om du tror at de fryktene og begjærene som motiverer dine handlinger er egentlig virkelige.

Hvis du tror på at å få det du vil eller unngå det du ikke vil, kommer til å gjøre deg hel og fullkommen, da har du den feilaktige ideen om hvem du er. Hvis du vet at du har denne feilaktige ideen om deg selv og du virkelig vil bli fri fra dine frykter og begjær, så er selvkunnskap noe for deg. Hva er selvgransking? Det er den konsekvente anvendingen av selvkunnskap til den Subtile Kroppen, dette ved å diskriminere selvet fra objektene som viser seg i den. *Karma yoga* tar tid, men anvending av selvkunnskap er den raske veien; den dreper ignoranseinspirerte *vasanaer* på flekken.

Vedanta er kunnskapens yoga. Det er en merkelig form for yoga. En av våre vismenn på en humoristisk og provoserende måte kalte det for *yogaen* av ingen-kontakt, en motsigelse i seg selv, om det fantes en, fordi *yoga* betyr kontakt. Kunnskapens yoga er unik blant *yogaene* fordi den snakker ikke til den delen av deg som tror at den er ut av kontakt. Den snakker til deg som det *yoga* objektet, bevissthet. Med andre ord, ingen kontakt er nødvendig fordi du er ikke atskilt fra deg selv.

Om ordet Selvgransking

Selvgransking innebærer en grundighet i seg selv.

Å granske betyr å undersøke nøye.

Et annet ord som også kan brukes er Selvundersøkelse - men det vil ikke ha med seg betydning av den nøyaktigheten som Vedanta er ut etter i sin undervisning. Som vi sier i tradisjonen, ignoranse er nok utrolig fast forankret, så bedre å gjøre seg klar med et sinn like skarp som en fugl med en monokulær visjon.

På engelsk, brukes ordet inquiry også i kontekst til politi- og rettssystemers arbeidet og dermed er det en fordel at det norske ordet gransking også gjør det.

Andre ord på inquiry kan være selvrefleksjoner og selvanalyse.

VIKTIGHETEN AV SELVGRANSKING

I teksten Panchadasi finner man noen fine sitater om gransking:

«Å starte med bevissthet så er det mange grader av vesener i skapelsen, overlegen til underlegen, helt ned til livløse objekter. Disse Jivas (individer, natur, dyr) reflekterer bevissthet. De er samsaris og handler om fødsel og død, nytelse og smerte. De materielle elementene reflekterer ikke bevissthet.»

«Jivarefleksjonen er påvirket av nytelse/ smerte som er grunnen til at den er forvirret, og det har ikke med bevissthet, selvet å gjøre. Denne forståelsen blir kalt for kunnskap og er oppnådd gjennom diskriminering mellom refleksjonen (mithya) og den originale bevisstheten (satya).»

«Derfor bør en alltid granske verdens natur, det individuelle selvet og det originale selvet. Når ideene av Jiva (individ), Isvara (totale) og Jagat (verden) er benektet, så står ren bevissthet igjen helt alene.»

Definisjon av Gransking (Vichara):

Hvis Jeg Er Ignorant så tar jeg verden for å være virkelig og forestiller meg at det påvirker meg. Kunnskap er forståelsen om troen om at objekter er virkelige og inneholder lykke tilhører reflektert bevissthet og ikke meg, original bevissthet. Kunnskapen medfører at det trengs gransking. Det er å lytte, reflektere og assimilere/ aktualisere. Det fungerer bare når ønsket om å erfare selvet er omdannet til bundet forpliktelse til Vedanta.

Hvis du tror gransking er å lukke øynene og se inni deg, så tar du grundig feil. Du kan ikke se ditt fjes med dine øyne åpne eller lukket med unntak om du har et speil. For å se deg selv så trenger du speilet av Vedanta, et ordspeil som avslører deg selv. Selvgransking er Vedanta. Det er en livslang praksis av gransking i verden, Individet og selvet. Gransking benekter Individet og verden - hvor bare selvet gjenstår.

Men benektelse skjer ikke fysisk ved å ødelegge Individene og verden; Det er bare kjent som tilsynekomster. Ellers vil alle som sover eller besvimer være frigjorte.

Moksa er ikke en endring i erfaring av verden eller tilsynekomster av verden. Det er bare klar kunnskap av forskjellen mellom bevissthet og dens tilsynekomster som verdenen. Det er ikke ikke-erfaring av verdenen eller forsvinning av verden eller en mystisk tilstand oppnådd ved å lukke igjen eller overskride sansene. Gransking lar verden og ens dualitets erfaring med den være intakt. Erfaring av dualitet benekter ikke kunnskap født ut av gransking.

1. SHRAVANA - Lytte eller høre skriften. Dette krever et såkalt Zen begynnersinn hvor du legger alt du tidligere har trodd på eller trodde du visste om, midlertidig på hyllen.

Når man tiltrekker seg Vedanta har man lagt det meste av andre ting på hylla og har en holdning om at en ikke vil finne ut hvem man er på egen hånd. Og trenger hjelp og veiledning til det. Det krever en form for modenhet og ydmykhet for å være ærlig at det er noe man ikke kan finne selv (ytterst få som gjør det på egenhånd). Vedanta presenteres gjennom en lærer eller veileder. Denne begynnersinnholdningen passer bare inn, som nevnt i punkt 1, som har med å lytte å gjøre – utover det kan man ikke fjerne selvkunnskapen ved å hele tiden være i begynnersinnholdning.

Yoda i Star Warsfilmuniverset har et zen begynnersinn-uttrykk om at en må lære å oppgi alt hva en har lært. Det er veldig passende i del 1 av selvgranskingen når man skal lytte å ha denne holdningen eller mentaliteten. Da lytter man virkelig til selvkunnskapen.

Du kan ta dine tro tilbake hvis selvkunnskap ikke fungerer for deg. Men for nå, la dem ligge på hyllen. Dette er veldig viktig: hvis du driver på å sammenligne Vedanta med alle dine oppfatninger og meninger, og prøver å passe på at Vedanta samsvarer med disse, bare glem selvgransking. Vedanta er en radikal undervisning; Forvent at den vil utfordre alt du trodde du visste. Uten tillit og tro på

vedaskriften (shraddha), vil selvgransking ikke fungere.

Dette er ikke blind tiltro som religioner krever, men tiltro i påvente av resultatene fra din egen analyse eller undersøkelse.

2. MANANA - resonnering, kontemplasjon. Dette er å tenke på eller reflektere over hva skriften sier, utforske den utforskede logikk av din egen erfaring. På dette stadiet, ser du på dine tro og meninger i lyset av hva skriften sier, ikke den andre veien rundt.

3. KVALIFIKASJONER - Man bestemmer om alle de nødvendige forutsetninger for moksa er tilstede. Hvis de ikke er det, må man utvikle dem. Selvkunnskap vil ikke feste seg i et sinn som ikke er forberedt og rensset. Det er ingen bedre rensmiddel som selvkunnskap (jnana yoga), men det er andre praksis man kan gjøre, som for eksempel meditasjon - eller til og med sitte i stillhet. Men meditasjon (eller noen annen praksis) er et hjelpemiddel til selvgransking; som ikke er lik selvgransking og kommer heller ikke istedenfor. Les mer under kapitlet om Kvalifikasjoner.

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

4. KARMA YOGA - Handleren benektet. Karma yoga, når praktisert riktig er dharma yoga fordi hver handling du foretar deg er dedikert til Isvara (Det totale); det er en hellig handling. Det er forstått at fred til sinns først kommer når du innser at du ikke er i kontroll av dharma feltet - verdenen. Deretter å ta de riktige skritt for å handle i henhold til dharma og deretter være fullstendig likegyldig overfor resultatene, fred til sinns er oppnådd. Hvis du ikke opplever fred til sinns ved å avskrive resultatene betyr det at du fremdeles er opptatt av resultatene. Så enkelt er det - Handleren er fortsatt redd og liten. Den ønsker et bestemt resultat på grunn av det han/hun liker og misliker. Handleren er frustrert og redd fordi en tror det er behov for at resultatet skal være sikker eller fullstendig siden en ikke får det en vil.

Karma yoga er ikke å ødelegge handleren. Karma Yoga er rett og slett å ødelegge den oppfatningen at det er vi som handler og er selvet kilden til handlingen. Karma yoga er ment for å rense sinnet av nok liker og misliker frem til sinnet blir tilstrekkelig sammensatt til å kontinuerlig drive med undersøkelse (introspeksjon). Bare selvgransking eller introspeksjon fjerner problemet med sansen av å være den som skaper, eier og utfører handlingen, fordi introspeksjon viser at du som selvet ikke kan være egoet (handleren) som er kjent for deg. Når dette er tydelig, kan handleren vises i deg, selv med et spor av sansen av å være den som handler, men du identifiserer deg ikke med den.

5. BHAKTI YOGA – Hengivenhets Yoga.

Vi trenger å forstå definisjonene av Gud (Isvara/ Det Totale Sinnet) gradvis og systematisk frem til vi kan se hele visjonen, hele Eksistensens Mandala. Måten jeg definerer Gud vil avgjøre min *bhakti*, min hengivenhet.

- 1) I det første forståelsesnivå, vil min hengivenhet vies en personifisert guddom: en personlig Gud.
- 2) I det andre forståelsesnivå, vil jeg tilbe Herren i alt, inkludert naturen.
- 3) I det tredje og siste forståelsesnivå, ser jeg Gud som den formløse essensen av alt, både som manifestert og ikke-manifestert. Det siste nivået utelukker ikke de to forrige; de bare utfyller

hverandre og utgjør et helhetlig bilde. Når vi vurderer *Isvara* som både form og formløs, kan vi gjerne tilbe Gud/ *Isvara* som en personifisert guddom, som totaliteten av naturen og som den formløse essensen av alt. Akkurat som kvantefysikk ikke erstatter Newtons fysikk, er begge forståelser gyldige i sine respektive nivå.

Disse tre definisjoner av Gud eller de tre stadier av forståelsen av Guds natur kan ytterligere brytes ned til fire hengivenhets faser.

- 1) I den første fasen: Gud skaper verden.
- 2) I den andre fasen: Gud er verden.
- 3) I den tredje og høyeste forståelse ser vi at Gud viser seg som verden i sine mange former, men blir ikke dem. Akkurat som et spindelweb kommer fra edderkoppen, lages av edderkoppen, avhenger av edderkoppen, men er ikke selve edderkoppen.

Disse tre første stadier av Bhakti, eller hengivenhet i praksis, kalles *dvaita bhakti*; alle tre innebærer fri vilje og *jiva*, personen. Det er grunnen til at disse stadiene kalles dualistisk tilbedelse. Hensikten med disse tilbedelsesstadier eller bhakti, er at disse praksisene minsker subjektiviteten og nøytraliserer *vasanaer* (liker og misliker), så vel som de benekter handleren. De tar vare på det barnslige egoet. Disse tre stadier er byggesteiner for det fjerde nivå.

4) Det fjerde og siste nivå av hengivenhet kalt ikke-dualistisk *advaita - jnanum bhakti*, inntreder med det samme handleren er benektet, og baserer seg på kunnskap. Bhakti yoga er Karma yoga, en holdning av ren takknemlighet.

6. TRIGUNA VIBHAVA YOGA – De Tre Energiene Yoga

Når sinnet er rensert og etablert i karma yoga, er neste skritt å undersøke og identifisere ens betingelser i lyset av selvkunnskap, det vil si *gunaer*. Dette betyr at du foretar deg en objektiv analyse av programmene (*vasanaene*) som endrer sinnet og former individets «ting».

Eksistensfeltet, kausalkroppen eller makrokosmisk ignoranse (*Isvara/ upersonlig skaper*) er laget av tre *gunaer*: *rajas*, *tamas* og *sattva*.

Isvara før *Maya* (ignoranse) sin projeksjon refererer til ren bevissthet eller *brahman*. *Maya* er en kraft (*shakti*), som eksisterer i bevissthet for ellers ville *Maya* ikke være grenseløs. *Maya* opererer som ignoranse er også referert til *Isvara*, eller Gud, Skaperen, *Dharmafeltet*, makrokosmisk sinn eller kausalkropp. Det er laget av de tre energier eller *gunaer*: *sattva*, *rajas* og *tamas*, selv om dens natur er ren *sattva*. Skapelsen kommer ut av tilsynekomsten av de tre *gunaene*. *Sattva* er intelligens, kunnskap; *Tamas* er den tunge fortettet energi av materie; *Rajas* har med handling og begjær.

Gunaer eksisterer om du liker det eller ikke, om du er bevisst på dem eller ikke. Siden du er selvet, har de ingenting med deg å gjøre. De er ikke et problem om du ikke identifiserer deg med dem eller ikke har kjennskap til deres eksistens. De preger subtilkroppen (*ego*, sinn og intellekt) hele tiden. Frigjøring eller selvkunnskap betyr at du har assimilert kunnskapen at du er hel og fullstendig, og at personen som du tilsynelatende går rundt med ikke er noe mer enn en oppfatning i deg, bevissthet. Når du vet hvem du er, med andre ord, når ignoranse av deg selv, som bevissthet (*avidya*), har blitt fjernet av selvkunnskap, *maya* (makrokosmisk ignoranse og dens påvirkning), gjelder enda og *gunaene* fortsetter å prege subtilkroppen (personen), men de har blitt ikke-bundet og handleren er benektet av kunnskapen. De plager deg ikke, bevissthet, fordi du vet at du ikke er subtilkroppen, personen (handleren).

Gunaene blir kalt for makrokosmisk *vasanaer* og de tilhører *Isvara*, eller det totale sinnet, skapelsen. Helt til vi forstår *gunaene*, er de i førersetet så og si i våres liv. Vedanta er veldig klar på at bare direkte kunnskap vil frigjøre deg. Det er lurt å observere *gunaene*, fordi de er alltid i aksjon. Hver eneste tanke og følelse er drevet frem av *gunaene*. Se hvilke som er *sattviske*, hvilke som er *tamasiske* og hvilke som er *rajasiske*. Og forstå antydninger med å identifisere med hver av dens energier og tanker de skaper.

Start å se på verden rundt deg fra dette perspektivet og du vil bli forbauset hvor klart alt blir. Det er som å være ekstra klarsynt. Når du er projiserende, lidenskapelig, sint, panisk, overstimulert/ aktiv, utadvendt, redd, utilfreds, umettelig, klandrende, dominerende, sjalu, kontrollerende, ikke kan sove, er det **rajas**.

Når du er i fornektelse, holder på fortiden, skaper unnskyldninger på hvorfor du ikke kan være ærlig, være ubesluttsom, kan ikke stå opp fra sengen om morgenen, utslitt, klagende, treg, lat, deprimert, føler seg som et offer, følelser av at «feil» i verden er på dine skuldre, at verden er et dårlig sted uten kjærlighet, er det **tamas**.

Når du er fredfull, rolig, tenker klart, balansert, medfølende, ærlig, kjærlig, sikker, tar passende handling, eier alle projeksjoner, renser opp karma på en objektiv måte (spesielt av dine tanker og følelser), ubekymret, uberørt av meninger fra andre eller resultater av dine handlinger, nyter objekter for det de er (klar over alle deres iboende defekter), tilfreds, hel og fullstendig, er det **sattva**.

7. ETABLER EN PRAKRIYA – VEDANTA PRAKSIS

Vedanta tilbyr flere praksis som kan brukes svært effektivt for å benekte handleren og gjøre om bindende vasanaer til ikke-bindende. Det mest effektive er å henvende seg til den motsatte tanken. Når en giftig tanke oppstår i sinnet, eller en tanke som motsier din natur som bevissthet, bruk umiddelbar den motsatte tanken. For eksempel, hvis du har noen i livet ditt som du har veldig dårlige tanker om, tenk kjærlige tanker. Hvis giften av selvbenektende tanker oppstår om deg, tenk den motsatte tanken. Hold på med denne praksisen for enhver tanke som oppstår i sinnet som er i strid med din sanne natur som bevissthet.

8. SELVREALISERING - Selvrealisering er den fulle forståelsen av din sanne natur som bevissthet. Dette betyr at du bruker kunnskapen i livet ditt og tar et standpunkt i bevissthet som bevissthet. Hvis sinnet fortsatt er agitert av rajas og tamas fordi alle kvalifikasjonene ikke er på plass og bindende vasanaer fortsatt betinger sinnet, må en gå tilbake for å rekvalifisere seg. Det er ingen annen måte å benekte handleren og gjøre om bindende vasanaer til ikke-bindende slik at selvaktualisering - det siste «nivå» - som er perfekt tilfredsstillende (tripti), kan finne sted.

Og sist men ikke minst, veldig viktig!

Nididhyasana avslutter aldri for jiva/ personen/ individet - det er der de fleste kommer til å stå fast i eller gir opp.

9. SELVAKTUALISERING OG SELVINTEGRERING - NIDIDHYASANA

Karma yoga er en forberedelse for jnana yoga og jnana yoga fører til selvkunnskap og frigjørelse.

Jnana yoga (kunnskaps yoga) er tre disipliner:

- 1) Lytting (Shravana)
- 2) Resonnering (Manana)
- 3) Aktualisering (Nididhyasana)

Lytting er å trekke ut undervisningsessensen av Vedanta ved å studere skriftene systematisk og kontinuerlig under veiledning av en kompetent lærer som er i livet. Manana hviler logisk i undervisningen frem til at alle tvil om undervisningen er eliminert. Manana er forståelse at Vedanta er feilfri og konkret. Aktualisering er integrering eller assimilering av undervisningen ved å hvile i undervisningen til den er spontan og tilgjengelig i hverdagen.

Frigjøringsprosessen (moksha sadhana) presentert i Vedanta består av tre faser:

- 1) Frigjørelse mens levetid (jivanmukti)
- 2) Frigjørelse ved døden (videhamukti)
- 3) Slutten av samsara (samsara nivritti) dvs. ingen fremtidige fødsler.

Søkeren starter veien som en handler med sanchita karma, tendenser mot gode og dårlige handlinger

akkumulert fra tidligere fødsler (inkarnasjoner). Prarabdha karma er den delen av sanchita som er aktivt fruktbar i den nåværende fødselen, og agami karma er karma, som handleren samler under nåværende fødsel.

Når jiva oppnår selvkunnskap gjennom Vedanta sadhana (arbeide), ødelegger kunnskapen sanchita og agami karma, og lar jnani (opplyst jiva) gjenstå bare med prarabdha karma. Dette kalles Jivanmukti, frigjørelse mens en lever.

Og når denne jnani tømmer hele prarabdha, den nåværende fødsel og kropp forårsaket av prarabdha er ødelagt, det som kalles videhamukti, befrielse ved døden, er det ingen grunn til å komme tilbake. Dette kalles opphør av transmigrasjon (samsara), vandring fra en kropp til en annen kropp.

NIDIDHYASANA

Den endelige fasen av Vedanta sadhana er nididhyasana, som har til hensikt å integrere og aktualisere undervisningen - Brahma Satyam Jagat MithyaaJivo Brahmaiva NaaParaha – **»Selvet er reell, verden er tilsynelatende reell. Det er ingen forskjell mellom selvet og jiva.»** Det er et faktum at jeg bare er grenseløs eksistens/ bevissthet, men som jiva er jeg ignorant om dette faktumet, så jeg må:

- 1) Hevde min grenseløshet og
- 2) Benekte misoppfattelsen om at jeg er en jiva.

Å hevde grenseløshet betyr at jeg ikke er en handler (en nyter) alene for seg selv. Hvis jeg ikke aksepterer dette faktumet, selv om jeg vet hva skriftens synspunkt er, er jeg ikke en jivanmukti. Jeg er fortsatt i fasen der tvil fjernes (manana). Men hvis jeg er overbevist om at jeg er det grenseløse selvet og ikke er helt tilfreds med min nye identitet, må jeg aktualisere den.

Jeg må:

A) Bli kvitt ideen at jeg gjorde noe sadhana (arbeid) for å bli frigjort.

Moksaprosessen i sin helhet fra jivanmukti til vidhamukti til opphøret av samsara er basert på ideen om at jeg er en jiva med tre typer karma. Nididhyasana eliminerer ideen om at jeg er en jiva, derfor samtidig må jeg fornekte min sadhana. Ideen om at jeg er en jiva og ideen om moksa er to sider av samme mynt. Jeg burde ikke tro at jeg gjorde sadhana for moksa, fordi jeg var allerede fri da jeg gjorde sadhana.

B) Bli kvitt ideen at jeg er frigjort.

Hvis jeg ikke gjorde noe sadhana fordi jeg alltid var selvet, ble jeg heller ikke frigjort. så jeg må kvitte meg med statusen som frigjort person, fordi dette er en misoppfattelse basert på en feil oppfatning av hvem jeg er.

C) Bli kvitt ideen at jeg ikke vil bli gjenfødt

Hvis jeg aldri var en jiva eller en jivanmukti, gjelder det også for videhamukti og slutten av samsara (samsara nivritti). Så jeg kan ikke si at jeg vil bli frigjort ved døden eller at jeg ikke vil komme tilbake igjen. Disse forestillingene bør avvises under nididhyasana-fasen.

D) Bli kvitt ideen om at kvalifikasjoner er nødvendige for frigjørelse

Ideen om at kvalifikasjoner er nødvendige for moksa, er ubevisst formet under ens sadhana og trenger å bli benektet på en intensjonell måte fordi moksa er min natur, og ikke noe jeg har oppnådd eller noe jeg kan miste. Dette er vanligvis vanskelig for handleren, men det er et faktum. Å fortsette i denne oppfatningen er likestillende med å identifisere seg med handleren.

E) Omdefinering av kvalifikasjoner

Selv om kvalifikasjoner ikke er gyldig som et krav for moksa er sadhana fortsatt nødvendig for nididhyasana. Hvorfor? Beholde sadhana når du er frigjort er den beste gaven du kan gi Isvara for å ha ledet deg til Vedanta. Neglisjere det er det verste du kan gjøre. Det er også den beste gaven du kan gi din lærer (guru dakshina). Neglisjere er den verste gaven du kan gi guru. Å beholde din sadhana er også den beste reklame for Vedanta. Og å beholde din sadhana er en velsignelse for hele verden (loka

seva).

Du bør beholde kvalifikasjonene - diskriminasjon, objektivitet og så videre, men konvertere ditt ønske om å være fri til ideen, som forresten er et faktum – **»Jeg har alltid vært fri»** Hvis du tror du har oppnådd moksa betyr det at du fortsatt tenker om deg selv som en jiva.

F) Bli kvitt den konvensjonelle erfaringsdefinisjonen av frigjørelse

Folk som ofte er overbevist om at de er selvet, lengter etter en slags åpenbaring for å validere det, noen som betyr at de ikke har fullført fase to av Vedanta sadhana (manana). Siden jeg er grenseløs bevissthet, opplever jeg alltid meg selv og jeg trenger ikke å lete etter noen form for eksperimentell validering av min natur.

G) Omdefinere Frigjørelse - Ta en standpunkt som selvet - og gjenta internt identitet mantraer.

Jeg trenger å kontinuerlig tenke på og trygt påstå:

- 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.

Lær utenat dette mantraet fra Kaivalaya Upanishad og gjenta det til det blir en kontinuerlig og automatisk tanke. Når den er kontinuerlig, vil den aldri bli glemt, den vil dette ut av hverdagsbevissthet, men vil alltid være tilgjengelig når den trengs, som ditt navn:

«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.»