

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 vil virkelig 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, ordet inquiry brukes også i kontekst til politi- og rettssystemers arbeidet og dermed er det av fordel at det norske ordet gransking gjør også 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,nyttelse og smerte. De materielle elementene reflekterer ikke bevissthet."

"Jivarefleksjonen er påvirket av nyttelse/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 til 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 dualiteterfaring med den være intakt. Erfaring av dualitet benekter ikke kunnskap født ut av gransking.

1. SHRAVANA - Lytte eller høre skriften. Dette krever at du legger alt du tidligere har trodd på eller trodde du visste om, midlertidig på hyllen. 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 gjøre 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 kapittelet 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 selvgranskning eller introspeksjon fjerner problemet med sansen av å være den som skaper,eier og utfører handlingen,fordi introspeksjon viser at du som selvet kan ikke 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 byggestener for det fjerde nivå.

- 4) Det fjerde og siste nivå av hengivenhet kalt ikke-dualistisk *advaita - jnanum bhakti*,inntreer 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 Energienes 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 fortettede 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 ignorans av deg selv, som bevissthet (avidya), har blitt fjernet av selvkunnskap, maya (makrokosmisk ignorans 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 dems 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 ubeslutsom, 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, umiddelbart bruk 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 er fortsatt agitert av rajas og tamas fordi alle kvalifikasjonene ikke er på plass og bindende vasanaer fortsatt betinger sinnet, må en gå tilbake 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 Mithyaa Jivo Brahmaiva Naa Paraha - "**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 er ikke 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

Ofte folk som 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 til 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 utenatt 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. "