

BHAGAVAD GITAS VISJON – DEL 5 (31 SIDER)

Personlig vekst og møte verden som den er – Bhagavad Gita i Hverdagen

«Bhagavad Gita er den klokeste og mest opphøyde lære som det er mulig å finne i verden».

-Arthur Schopenhauer, filosof.

Invokasjon – Mantra påkalling før Satsang starter.....**side 1**

Oppsummering fra del 4 – Å se på verden som en intelligent orden og leve i harmoni med den.....**side 2**

Personlig vekst og møte verden som den er – Bhagavad Gita i Hverdagen.....**side 3**

Selvdisiplin.....**side 4**

Kvalifikasjoner– forberedelse til selvkunnskap.....**side 4**

Å følge sin egen livsvei og Natur – Svadharma.....**side 5**

Karma og dharma yoga – arbeide med seg selv.....**side 6**

Karma yoga.....**side 7**

Karma Yoga – og De 5 hellige handlinger - tjeneste og bidrag i hverdagen.....**side 7**

Karma Yoga og Dharma Yoga er to sider av samme mynt.....**side 8**

Fri Vilje og Sansen av Handleren.....**side 8**

Karma yoga gjør livet hellig.....**side 11**

Holdning mot situasjoner og handlingsresultater.....**side 11**

Forventninger til resultater.....**side 13**

Resultater kommer fra ordenen.....**side 14**

Er tilstedeværelsen av ordenen, som styrer resultater en tro?.....**side 15**

Forskjellen mellom å anerkjenne ordenen og positiv tenkning.....**side 16**

Å slappe av i oppmerksomhet av ordenen.....**side 16**

Å la Det Totale Sinnet komme inn i livet ditt – medfølelse og hengivenhet.....**side 17**

Vi kan ikke omgå vårt forhold til det totale.....**side 18**

Behovet for ledsagende oppmerksomhet til psykologisk vekst.....**side 20**

Personlig veksts relativitet.....**side 20**

Personlig utvikling og visjonen.....**side 21**

Hvordan er den personlige utviklingen som forestilt av Bhagavad Gita forskjellig fra psykologi?.....**side 21**

Dharma og verdier.....**side 23**

Universelle verdier og Dharma.....**side 23**

Universelle verdier er ikke absolutte, men relative.....**side 23**

Hva er Dharma – Verdienes verdier.....**side 24**

Fri vilje baserte kjerneverdier.....**side 26**

Upasana Yoga Dharma – Disiplinsverdiene.....**side 27**

1. Kultivere disse verdiene – Kunnskap.....**side 28**

2. Transformere disse verdiene og anvende den motsatte verdien.....**side 29**

Gunaer og Verdier – Triguna Vibhava Yoga Dharma.....**side 29**

Invokasjon – Mantra påkalling før Satsang starter

En Vedantalærer eller veileder påkaller på sanskrit denne teksten før undervisningen begynner og hva det betyr ser du nedenfor. Kort oppsummert så er det en hyllest til tradisjonen hvor ingen eier kunnskapen og det går tilbake til ren bevissthet/eksistens eller selvet.

Sadashiva samararambham

Fra den første guru, ren eksistens/ bevissthet

Shankaracharya madhyamaam

til Shankaracharya i midten

Asmad Acharya paryantaam

Og tilslutt min lærer

Vande guru paramparam

Jeg står foran guru-disippel tradisjonen

Isvaro guratmeti

Isvara/ Det Totale Sinnet/ Skaperen, min guru,

Murthi bedha vibaghine

er bakenfor form og dualitet

Vyomavad vyapta dehaya

bakenfor rom og kroppen

Dakshinamurthiyaa namaha

Jeg bøyer til Isvara/ Det Totale Sinnet i form av Dakshinamurthi, som bringer selvkunnskapen

Sarva Vedanta siddhanta

importen av alle Vedanta tekster

Gocharam tamagocharam

er bakenfor det kjente og ukjente

Govindam paramanandam

det er grenseløs lykksalighet og ufødt lys

Satguru pranatoshmahaam

Jeg tilber virkeligheten som min Guru

Guru er assosiert med kunnskap. Betydningen av ordet guru er, den som er giveren av kunnskapens lys og den som fjerner mørke av ignoranse. For de som studerer skriftene så er det å påkalle hele Guru Parampara som er ansvarlig for både forfatterskap av skriftene og så vel som bevaring og utbredelse av skriftene.

Oppsummering fra del 4 – Å se på verden som en intelligent orden og leve i harmoni med den

Hva er verden vi lever i? Er verden tilfeldig, urettferdig eller er det en intelligent verden? Denne holdningen vi har til verden vil påvirke på alle områder vi lever i. Hvordan våre beslutninger vil være, vår følelses liv vil være, samhandler med mennesker og møter på ulike situasjoner. Vedanta sier tydelig at vi ikke lever i en tilfeldig og urettferdig verden. Men en intelligent verden. Det vil endre mitt forhold til verden. Istedenfor å klandre andre, seg selv og verdenen på ulike måter, som å være et offer eller føler at verden ikke behandler en bra. Men heller ser at det er en orden her som en ønsker å være i harmoni med og jobbe mest mulig på lag med. Vedanta kaller dette for Det Totale Sinn, Makrokosmisk Orden eller Sinn. For å jobbe i harmoni med verden trenger en å forstå hva ordenen er. Når du tilpasser denne ordenen vil det gjøre livet ditt mer enklere.

Hvilken Orden snakker vi egentlig om her? Dharmalov. Med andre ord vet alle hvordan de vil bli behandlet. Det samme med andre. Det er universelle verdier. Siden det er en intelligent orden her så er det en sammenkobling og sammenheng her. Du er forbundet med alt som er: Andre mennesker og universelle krefter. Da bør en tenke over hvilken rolle en har i denne verden. Å se på ens livsvei (svadharma). Hvordan bruker en egenskapene og ferdighetene en har til beste for verden (intelligent orden) der en er i livet her og nå. Verden vil få fordeler av

det når en bruker sine ferdigheter og egenskaper mer effektivt når en er bevisst på dette. Det skjer en feedback fra verdenen, fordi det er et intelligent system eller orden her. Denne holdningen i forbindelse med verdenen som et intelligent system eller orden bærer med seg frukter at en blir mer tilfreds med hva som er og ikke minst er mer takknemlig over det en erfarer uansett hva det er. Fokuset på å være en forbruker eller en som tar fra noe i verdenen til en som bidrar med noe vil også gradvis skje. Status og holdning til verden vil naturlig endre seg med denne holdningen om å se på verden, som en intelligent orden.

Det er ingen romlig avstand mellom fysiologi, biologi eller psykologi. På denne måten er Det Totale Sinnet, som er all-kunnskap, i formen av en total orden. I denne orden, er jeg gitt fri vilje til å ønske, velge og handle. Resultatene blir tatt vare på av lovene, som er Det Totale Sinnet. Det er derfor du ikke kan klandre ordenen (lovene). Hvis du putter fingeren din i ild vil det brenne. Lovene produserer handlingens resultater og Det Totale Sinnet er i formen av lovene.

Lovene inkluderer dharmalovene og adharma. Hva du ønsker at andre skal gjøre mot deg er dharma og ikke ønsker at de skal gjøre mot deg er adharma. Menneskene har ikke skapt denne ordenen, men vi føler den og det er hvorfor den er universell. Du ser ikke gravitasjon, men du føler den og sånn gjør også dyrene det. Uten kunnskapen av gravitasjon, kan ikke aper hoppe fra tre til tre. Du føler gravitasjon fordi det eksisterer. Det eksisterer i sinnet ditt. Dharma ligger heller ikke utenfor. Den er i ditt sinn, manifestert i livet ditt. Dharma er manifestert i dine ønsker og handlinger. Faktumet er at du har ønsker og ønsker å fullføre dem slik at du kan planlegge og utføre en handling. Disse er alle et privilegium. Alle resultater er gaver – både positive og negative. De kommer fra Det Totale Sinnet og vi får det vi trenger å lære til alle tider i livene våre.

Hvis vi holder fast på vår gamle visjon og benekter en gransking i årsakens natur i formen av en stor orden, som gjennomtrenger alt, da vil livet vårt leve med antakelser om at vi er isolerte individer i en enorm kompleks verden, som er forskjellig fra oss. Kontinuerlig endring er verdens natur og vår evne til å kontrollere variabler er veldig begrenset. Kreftene er altfor kraftfulle sammenliknet til vår kunnskap og vår kraft til å realisere ønsket utfall. Som en gradvis konsekvens i årenes løp kan vi utvikle en sans av usikkerhet, engstelse, bitterhet, sinne og utilstrekkelighet til tross for å være etisk. Derfor, å anerkjenne orden og finne vår plass i tingenes orden er essensielt til vår sunne fornuft og å leve et tilfredsstillende liv.

Personlig vekst og møte verden som den er – Bhagavad Gita i Hverdagen

«Du må være endringen du vil se i verden»

-Mahatma Gandhi

Vedanta sier at vi kan bare endre på oss selv og en vil ikke bli helt tilfreds om man ønsker å bruke sin frie vilje til å ønske å endre verdenen eller andre mennesker.

Bhagavad Gita er en av verdens eldste og mest innflytelsesrike åndelige tekster. Undervisningen inneholder to hovedemner: Selvkunnskap, som er gransking i de grunnleggende spørsmål som er jegets sanne natur, universet og dets årsak. Det har vi gått igjennom i de foregående kapitler. Den andre delen har med yoga, som inkluderer verdier, holdninger og orienteringer som trengs for å utvikle seg til en vis person. Med andre ord har det med å leve intelligent med økende klarhet. Det vil jeg gå mer grundig inn på i dette kapitlet.

Selvdisciplin

En disippel er en disiplinær person. Gita formaler om disiplin hyppig, spesielt i den første seksjonen. Du kan virkelig ikke oppnå noe viktig i livet uten en samsvarende anvendelse av energi, spesielt åndelige, fordi rajas villeder dine anstrengelser og tamas forårsaker at en unngår å gjøre hva som er passende for å oppnå oppgitte formål. Det er alltid en kamp mellom konkurrerende begjær. Dette er bare en generell sannhet.

Når det gjelder frigjøring, kan manglende disiplin vanligvis skyldes manglende klarhet på hva du ønsker. Hvis du er veldig klar over hva du ønsker og ditt begjær til å få det er sterk, vil du ikke ha et disiplinproblem. For eksempel, har noen et disiplinproblem med referanse til å elske? Må du kontinuerlig dra sinnet ditt tilbake til emnet når du gjør det? Nei. Hvorfor? Fordi du virkelig ønsker det. Du liker hva du virkelig ønsker slik at du anvender sinnet ditt deretter.

Hvis ditt begjær for frigjøring er middelmådig, vil andre ting tiltrekke deg, underholdning for eksempel, og du vil ha uregelmessig utvikling som skyldes manglende disiplin. Det er ikke lurt å tvinge deg selv i å gjøre ditt arbeide bare fordi du ikke er disiplinert. Det er best å finne ut hvorfor det ikke er attraktivt for deg.

En ting som kan undergrave ens beslutning er et enkelt liv. Hvis livet er veldig bra og du er suksessrik i det du gjør, er det ikke mye drivkraft å gå for frigjøring. Tross alt, du ønsker bare frigjøring til å gjøre livet ditt bedre og hvis det er veldig bra, er det ikke mye drivkraft. Det kan vi kalle for å sitte fast i sattva. Hvis det kommer lidelser etter hvert vil det motivere deg til frigjøring.

Hvis du vet at du er fanget i maya, verden, er du fanget i maya? Ja, det er så enkelt. Mer enn en jakt kompliserer søken etter selvkunnskap. Hvis du handler ut sikkerheten eller sextendenser, bør du nyte det uten å unngå baksiden, og hvis du gransker bør du kontinuerlig minne deg selv på oppsiden. Det er egentlig ingen motsetning mellom forskjellig søken fra bevissthetens ståsted, din sanne natur. De fleste mennesker blir bare seriøs spirituelt sett når lidelsen er intens.

Den beste måten å håndtere inntrykk, tendenser og vaner er å redusere dem sakte og sakte øke din meditasjon eller granskningstid. Du reduserer dem ved å kontinuerlig minne deg selv på ulempen iboende av søken etter verdslige ting. Samtidig er det ingen vits i å «synde» om du ikke nyter det.

Kvalifikasjoner– forberedelse til selvkunnskap

KVALIFIKASJONER

Modenhet er en av de egenskapene eller kvalitetene du trenger for å være kvalifisert for moksa - frigjøring - frihet. Du trenger å kvalifisere deg, fordi alle kan tro de kan bli opplyste uansett i dagens moderne verden eller at du må oppleve noe for å bli fri. Du opplever deg selv hele tiden så det er ikke opplevelser som setter en fri, men kunnskap. Vedanta sier at når du er kvalifisert: Da er du moden eller klar og fredfull i sinnet til å ta imot eller integrere selvkunnskapen, som fjerner ignoransen om hvem du er. Selvkunnskapen vil lettere bli integrert, som betyr å være stødig i deg selv.

Det går egentlig ikke an å være diskvalifisert, men du ser om du har det som skal til for å være

klar eller moden sammen med en lærer eller veileder. Du kan lett mistolke selvkunnskapen og trenger en lærer, som kan lære deg å bli din egen lærer. Om du ikke er klar, forberedt eller moden for å ta imot selvkunnskapen, jobber du ekstra med kvalifikasjonene. Guruen(læreren eller veilederen) hjelper en å komme i gang med selvgranskingen. Sammen med *sravana* - å lytte eller høre skriften, som er kilden til det guruen skriver eller snakker om, så krever det at du legger alt du tidligere har trodd på eller trodde du visste om midlertidig på hyllen. Hvis selvkunnskap, som er en veldig møysommelig, tålmodig og systematisk metodikk, ikke fungerer for deg, tar man alle trossystemer tilbake. Men om man er inne i Vedanta, vil man jo undersøke om det har noe for seg først. Det er også lurt å følge det over tid, det er ikke noe som blir integrert eller stødig på kort tid. Langvarig undersøkelse, gransking, introspeksjon og møysommelig analyser av deg selv og dine opplevelser i hverdagen tar tid.

Vedanta er en radikal undervisning. Her må du forvente at det vil utfordre alt du trodde du visste. Uten tiltro på vedaskriften, vil ikke selvgransking fungere. Manana - resonnering, kontemplasjon. Det er å tenke på eller reflektere over hva skriften sier, utforske den ugranskete logikk av din egen erfaring. Du ser på dine tro og meninger i lyset av hva skriften sier - og ikke omvendt.

Kvalifikasjon 1: Diskriminasjon (viveka) – Hva er ment med diskriminasjonen mellom det ubestandige og det bestandige? Det er overbevisningen at Selvet alene er bestandig og at alt som erfares er ubestandig.

Kvalifikasjon 2: Objektivitet (vairagya) – Objektivitet er fravær av begjæret for nytelsen av frukten av ens handlinger i denne verden.

Kvalifikasjon 3: Selvdisciplin (samadi sadhanam) er seks typer disipliner. De er kalt de seks indrerikdoms disipliner:

Disiplin 1 – Mestring av sinnet (sama)

Disiplin 2 – Mestring av sansene (dama)

Disiplin 3 – Tilbaketrekking eller ro (uparama)

Disiplin 4 – Utholdenhet, tålmodighet og overbærenhet (titiksha)

Disiplin 5 – Tiltro (shraddha) – Tiltro er troen på eller tillit i at det skriften og læreren sier er sant.

Disiplin 6 – Konsentrasjon eller fokuseringskraft (samadhanam) evnen til å holde sinnet absorbert i en bestemt tankegang på et gitt emne.

Kvalifikasjon 4: Brennende ønske for frigjørelse (mumukshutva)

Kvalifikasjon 5: Hengivenhet (bhakti) – Det vil en komme mer grundig inn på i kapittel 7 – India og Hengivenhet.

Kvalifikasjon 6: Å følge sin vei og være min sanne natur (Svadharmā)

Å følge sin egen livsvei og Natur - Svadharmā

Kraften til å holde på sin egen natur/ livsvei (svadharmā på sanskrit). Det betyr at du ikke lengre prøver å fikse på verden, deg selv eller en annen person. De fleste i verden ønsker at dem selv, verden og alle andre er forskjellig fra det de er og en føler seg dydig. En av baksidene ved dyder, ønske om å gjøre verden til et bedre sted, fordi en skal føle seg bedre eller føle seg mer fullstendig.

Å gjøre en forskjell er det veldig mange som er opptatt av. Vedanta sier at en bør stoppe å gjøre en forskjell, fordi du prøver å fikse på verden, deg selv og andre mennesker. Fordi det er ikke noe galt med deg selv eller verden. Det er ikke noe galt med den personen du tror du er. Du er verken en dårlig eller god person. Du er en person. Du har ikke skapt denne personen. Du er ikke ansvarlig for dette. Du er ansvarlig for å akseptere denne personen. Det er alt du kan gjøre.

Den personen du liker eller misliker er gitt deg. Det er et problem når man ikke liker den personen man er. Svadharma (min natur) betyr at jeg har akseptert den personen jeg er. I den spirituelle verden snakker en om å overskride eller ødelegge den personen. Du må dra til en høyere tilstand og stoppe å tenke. De sier at denne personen er ditt problem. Flere guruer eller spirituelle ledere som tjener en del penger på denne tanken om at det er noe galt med deg. Vedanta sier det motsatte: Det er ikke noe galt med deg og den personen du er gitt. Problemet er at du ikke liker den eller ikke.

Hva er poenget med å like eller mislike personen? Det har ikke noe med den vi egentlig er. Jeg har ikke valgt denne personen med sine kvaliteter. Jeg kan bare akseptere den. Det er hva svadharma (min natur) er. En objektiv, klar og moden holdning. Å akseptere meg selv er også kjærlighet.

Karma og dharma yoga – arbeide med seg selv

Selv om Selvet er handlingsløs, er individet en del av Skapelsen (Manifestasjonen), og må bidra til Skapelsen. En viss grad av deltakelse er obligatorisk: det er derfor vi ikke bare er blitt gitt persepsjonsorganer, men også handlingsorganer. Deltakelsen skjer i form av handling som må bli gjort, med andre ord å følge dharma.

Moderne spirituelle lærere har en tendens til å hoppe over delen som har med obligatorisk arbeide. Det er lite snakk om dharma eller karma yoga, fordi det frister ikke akkurat den vanlige spirituelle søkeren.

Ifølge disse listige spirituelle gründerne sine pakker er de bare saftige elementene av undervisningen for å selge deres bøker og workshops. Mennesker ønsker generelt sett ikke høre at kvalifikasjoner er nødvendig og at de må jobbe hardt for å få undervisningen til å virke. I dagens samfunn ønsker vi alle og forventer umiddelbar tilfredsstillelse. Uheldigvis, det å hoppe over noe fungerer ikke med Vedanta. Det kan gjøre det om sinnet er ekstremt rent til å begynne med, men slike sjeler er uvanlige. Bortimot alle som lever i dag er forvirret og i den forvirrede verden med sine endeløse distraksjoner: Iphoner, dingser, sosial media, Netflix og porno kan trygt anta at de enda ikke har en rolig, renset sinn av en yogi.

Derfor burde alle starte ved begynnelsen av, ved å adoptere karma yogainnstilling og følge dharma for å nøytralisere sinnets utadvendte tendenser. Som med alt i livet, må du erfare det. Du vet når karma yoga jobber, fordi du vil se resultatene for deg selv. Som Swami Chinmayananda sa: «Når sinnet er blitt rent av dets begjær-bølger, må det nødvendigvis bli mer og mer rolig og fredfullt. Når intellektet er renset, som betyr å være immun mot begjær, som reflekterer sinnets preging av intellektet, kan det ikke ha noe uro. Det sentimentale og følelsesmessige livet av en som har kontrollert begjærslusene blir automatisk temmet og rolig.

Med karma yoga, erfarer du et skifte fra avhengighet av objekter for lykke til avhengighet til Det Totale Sinnet for lykke. Begjærets urenheter og uvilje blir smeltet bort når du overgir deg til et liv av selvmestring og hengivenhet. Alle dine handlinger er viet til Det Totale Sinnet og

utøvd for dharma, for det Totales beste, istedenfor personlig vinning. Du aksepterer uansett hva slags resultater Det Totale Sinnet deler ut med sinnsro, fordi ditt sanne mål er å kultivere et fredfullt og rent sinn. Et slikt sinn, når opplyst av selvkunnskapens alkymi, skifter igjen fra avhengighet til Det Totale Sinnet til sann Selvavhengighet, og du kjenner deg selv som ett med hele Skapelsen.

Karma Yoga

Karma yoga, når praktisert riktig er dharma yoga fordi hver handling du foretar deg er dedikert til 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 dharmafeltet (verden). Deretter å ta de riktige skritt for å handle i henhold til dharma og deretter være fullstendig likeglad 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 kontinuerlig å 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. Du identifiserer deg ikke med den.

Karma Yoga – og De 5 hellige handlinger - tjeneste og bidrag i hverdagen:

1. Bidrag til det Guddomelige i alle typer former. Karma yoga er tilbedelse av Gud. Det kan være å besøke et tempel, gi penger til spirituelle arbeide eller synge mantra om symboler av selvet. Isvara/ Maya, skaperen av dharmafeltet er Gud. De fleste moderne spirituelle mennesker har gitt opp religion, fordi så mye lidelse har blitt prasket på menneskeheten i dens navn. Men religiøs impuls, selvkjærlighet i seg selv, er hardt innbundet, som ønsket for identitet. Det er viktig at en karma yogi velger et symbol av selvet, som er attraktivt og oppløftende og dyrke det regelmessig. Det kan være et rituell offer eller en puja foran et idol eller et foto.

2. Bidrag til foreldrene. Finn en plass i hjertet ditt til å tilpasse dem og gi dem kreditt for de gode kvalitetene de har innprentet i deg. For eksempel hvis du ikke føler kjærlighet når du tenker på foreldrene dine, bør du undersøke/ analysere hvorfor du har problemer med dem. Du bør helbrede forholdet i ditt sinn ved å forstå, for eksempel at hvis den andre personen hadde vært annerledes så ville de ha vært annerledes og at de gjorde sitt beste ifølge deres tilstand. Finn en plass i ditt hjerte, som tilpasser seg dem og gir dem kreditt for de gode kvalitetene de har innprentet i deg. De er ikke i livet ditt fysisk kanskje, men de er fortsatt i ditt sinn. De er en del av det, og det er skapt ut av deg. Helt til du har kjærlige følelser om den delen av ditt sinn, så vil du ikke være helt fri til å undersøke/ analysere skikkelig. I alle tilfeller er essensen av opplysthet kjærlighet, så du bør starte et sted. Når du har løst opp det

negative, bring et bilde av dem inni ditt sinnet og fyll ditt bilde med kjærlighet. La kjærligheten flyte til bildet så lenge som mulig.

3. Bidrag til Skriftene. Meningen med karma yoga er å kultivere hengivenhet, og utvikle din forståelse og oppnå en kontemplativ natur, slik at du kan assimilere undervisningens hensikt. Det kan være å lese en halv time eller en time. Og lytte til tekstene via lydfil eller video i en halv time eller en time og jobbe med selvgransking. Du blir ikke med en gang kontemplativ. Du har kontemplative øyeblikk gjennom hele dagen og innsikter ved siden av. Kultivere disse øyeblikkene og det utadvendte vil gradvis vende innover.

4. Tjeneste til Menneskeheten. Å respondere passende til det som skjer i hverdagen hvor det er naturlig å hjelpe. Det er basert på gjenkjennelse av den essensielle enheten av alle. Serviceorienterte individer er passet godt på. Loka Sangraha er nevnt i de vediske skriftene, som at en endrer sin holdning fra meg og mitt til vår. Å sette pris på å være opptatt av det hele (helheten) og at en er tilknyttet alt og alle.

5. Tjeneste til Naturen og alle andre levende vesener. Det er ingen distanse mellom oss og naturen. Å tilbe naturen er en kontinuerlig mindfulness av ditt miljø. Å bidra til dem inkludert til din kropp, vår mest intime kontakt med naturen. Hvordan vi relaterer til alt i vår delikate balanserte økosystem har en kraftfull effekt på vår sinnstilstand. Å resirkulere, å redusere våre karbonbaserte fotspor og å være miljøvennlig.

Karma Yoga og Dharma Yoga er to sider av samme mynt

For å ha en verdi for Gud, er det det samme som å ha verdi for Dharma, fordi Det Totale er Dharmafeltet. Å elske Gud er å elske Dharma. For å overvinne liker og misliker, som går imot dharma så trenger vi å forstå hva Gud/ Dharma er. Uten kunnskap om Isvara/ Gud/ Det Totale Sinn og lover den vedlikeholder og styrer skapelsen såvel som menneskelige opplevelser, vil vi undertrykke våre adharmiske mentale tendenser. Mens derimot å ha kjennskap til den høyeste (mest verdifulle) så vil sinnet uanstrengt miste sin interesse til det laveste verdier.

Karma yoga har med å fullt ut dedikere hver eneste tanke, ord og handling før de er gjennomført til Dharma-feltet. Du har riktig handling og holdning til dharmafeltets resultater, som følger det totale bildet. Våre lidelser har med at vi er utilfredse med oss selv og er altfor subjektiv i holdningen til livet. Mer objektiv holdning gjør at vi ikke vil drukne i egne negative følelser. De passende handlingene er i samsvar med mønsteret og skapelsesharmonien og en blir oppmerksom på hvor vakker den kosmiske ordenen er. Det er en harmonisk orden bak det tilsynelatende kaoset vi erfarer i verden og i vårt sinn.

Fri Vilje og Sansen av Handleren

Undervisningen «at du ikke er handleren» er bare designet til å korrigere den arrogante eller ignorante aspektet av individet, som tror at han eller hun har full kontroll over livet sitt. Men med integrert følelsesmessig modenhet vil individet realisere etter hvert at uten Det Totale Sinnet, først og fremst, og bevissthet, det andre kan ikke individet velge og handle. Men det antyder ikke at vi burde ha en fatal tilnærming i våre liv og si: Jeg vil ikke gjøre noe, fordi Det Totale Sinnet er i total kontroll av min skjebne og at jeg er handlingsløs bevissthet.

Det Totale Sinnet er den intelligente årsaken av Skapelsen (sattva) så vel som energienes årsak (rajas) og materiell årsak (tamas). Ulik alle andre typer av skapelse, er Det Totale materiell årsak og også den intelligente årsaken. Men Det Totale Sinnet er også det manifesterte universet ledet av dets lover og regler hvor den Upersonlige Skaperen/ Det Totale Sinnet (Makrokosmisk Sinn) vedlikeholder og gjenvinner/ ødelegger alle objektene den skaper. Alt er Det Totale Sinnet og derfor eksisterer individet bare inni konteksten av Det Totale. Hvis vi fjerner Det Totale Sinnet, vil vi også fjerne individet.

Den passende forståelsen av kunnskapen, som gjelder Det Totale Sinnets natur, individet og verden så vel som deres forhold er nøkkelen for utviklingen av ens karma yoga kunnskap/ holdning, som er grunnleggende for forberedelse av sinnet for selvgransking, eller kunnskapsyoga.

Ved å følge analysene basert på vår ugranskete ordinære erfaringer av livet som presentert av Vedantaskriftene, blir vi oppmerksom på at det er utallige kjente og ukjente faktorer, som påvirker og preger individets tanker, avgjørelser, handlinger og erfaringer. Det skal sies at Det Totale Sinnet er også alle de kombinerte faktorene i feltet, som avgjør våre erfaringer.

Karma yogakunnskap, som er presentert av Lord Krishna i Gita for eksempel er ikke ment å ta kraften fra individet. Det er ikke ment å lamslå individet med depresjon eller apati når det gjelder målene han/hun ønsker å oppnå i livet. Denne kunnskapen er ment å utdanne individet om at det ikke er alene i dette enorme universet, individet er ikke alene kontroll av hans/ hennes liv og at det er noe som blir kalt for «Gud» (Det Totale Sinnet/ Makrokosmisk Sinnet), som skaper oss, har skapt verden og også skriftene som et kunnskapsmiddel til å hjelpe oss til å leve et lykkelig liv hvor individet ser Gud bak alle navner og former. Individet vier hans/ hennes tanker og handlinger til Gud i ånden av takknemlighet og ønske om å gi tilbake i verden (gjengjeldelse).

Med engang forholdet mellom individet og Det Totale Sinnet og Feltet er passende fattet, forstår individet at ingenting er skrevet i stein, fordi alle kjente ting i verden er gjenstand for forandring og et individ har kraften til å iverksette intelligente endringer, ikke bare utvendige, men også innvendige endringer som gjelder ens mentale vaner og holdninger. Derfor er ingenting forutbestemt, fordi individets anstrengelser basert på dets frie vilje er en kraftfull bidragsfaktor, som assosierer med alle andre faktorene av feltet. Det vil produsere positive endringer og spirituell utvikling.

Men først trenger individet å gjenkjenne, hevde og eie dets kraft til å velge, en kraft gitt i gave av Det Totale Sinnet. For det andre, trenger det å bli utdannet av Det Totale Sinnets skrifter, vedaene - metodikken som Vedanta presenterer og for det tredje og det mest viktige, trenger individet å utøve dets frie vilje på intelligent vis. Det er ingen vei ut: Individet var designet til å ha interaksjon med verden, derfor å handle som et individ.

Med andre ord viser karma-yogakunnskapen det sammenflettete forholdet mellom individet, Det Totale Sinnet, verden. Og det er bare ment å hjelpe individet til å slappe av, bli mer visere, handle passende og når tiden er moden oppnå selvkunnskap og bli fri. Kunnskapen om individet, Det Totale Sinnet og verden er nøkkelen til selvkunnskap og frigjøring, fordi det

renser sinnet. Etter hvert vil det harmonisere individets sine tanker, avgjørelser og handlinger med universelle naturlover. Det er hva vi kaller for et fruktbart liv dedikert til dharma, evolusjon og selvkunnskap istedenfor å fullføre sine liker og misliker og vedvarende selvignoranse.

Når selvkunnskapen nøytraliserer og løser opp individets sans av handleren, betyr det ikke at en jnani (en med solid og stødig selvkunnskap) mister evnen til å velge og handle. Den frie viljen forblir det samme. Den eneste forskjellen er at hans/ hennes valg og avgjørelser er mer visere, dharmisk og ikke-bindende. Et fritt individ (jivanmukta) handler i harmoni med Det Totale Sinnets handlingsfelt, dets regler og lover. Det er hva vi kaller sattviske-dharmiske handlinger eller intelligente handlinger.

Et fritt individ handler i verden med kjennskap om at han/ hennes sinn var viet til Det Totale Sinnet. Hans kunnskap har blitt i samsvar med Det Totale Sinnets kunnskap. Han/ hennes begjær, tanker og handlinger er i samsvar med Det Totale Sinnet, og handler i harmoni med hans/ hennes egen natur. Et fritt individ mister ikke evnen til å handle og Det Totale Sinnets visdom (gjennom Upanishadene og andre skrifter) til å opplyse hans/ hennes intellekt og valg for han/ henne, for å si det sånn. Det er dette som betyr å overgi seg til Det Totale Sinnet.

Vi lærer gradvis i våre prosesser av spirituell utvikling det å utøve vår frie vilje på intelligent vis når vi innordner våre sinn til Det Totales sinn. Når vi blir utdannet av skriftene blir vi også inspirert og styrket til å konfrontere og kontrollere våre uvaner og vi gjør det ved å bytte ut uvanene, med sunne vaner: De begrensede vaner blir byttet ut med vaner/ programmeringer gunstig til renselse, kontemplasjon og assimilering av skriftlig kunnskap. Vi er vanedyr, men vi må overvinne våre bindende, negative adharmiske vaner/ programmeringer. Vår frie vilje vil gjøre passende bruk av vår menneskelige intelligens, til å gjøre sattviske valg og utvikle modenhet og visdom.

Individ-handleren stammer fra Det Totale Sinnet til alle tider i døgnet. Men individet mister ikke sin kraft og ansvarlighet til å velge og handle. Et individ må handle fordi det var designet av Det Totale Sinnet til å tenke og handle. Å unngå å handle vil si at man ikke setter pris på gaven vi har mottatt fra Det Totale Sinnet: En sunn menneskekropp utstyrt med intelligens.

Det Totale Sinnet leker ikke alene i dualitetsverden av objekter: Den skaper individet og verden slik at den kan ha noe å leke med. Blant dens mange roller så spiller Det Totale Sinnet rollen av tilrettelegger av individets karma. Den gir oss en haug med programmeringer/ vaner basert på universell ignoranse og gir oss også skriftlig kunnskap (gjennom åpenbaring til de «seere» som fikk ned «kodene» via mantraer i fortiden) til å fjerne selvignoranse. Det Totale Sinnet presenterer oss med omstendigheter og situasjoner som tjener meningen av å tilrettelegge vår spirituelle vekst, for alt i Skapelsen sin utvikling.

Individet er Det Totale Sinnets spiller designet til å velge, avgjøre og gjøre ting. Alle avgjørelser er bare individet sine avgjørelser. Hvorvidt vi liker det eller ikke, når vi bestemmer, bestemmer vi med vårt kropp-sinnverktøy, med våre tre kropper (kausal, subtil (ego, sinn, intellekt) og fysiske kropper). Vi trenger å eie og ta ansvar for vår kausale kropp, og begynne å forstå og reprogrammere den.

Det Totale Sinnet er bare systemet som tilrettelegger våre interaksjoner med feltet. Det er opp til oss retningen vi gir våre liv. Vi har ikke kraften til å håndtere resultatene av våre handlinger, men vi kan gradvis påvirke vår karma.

Karma yoga gjør livet hellig

Å vie eller dedikere livet sitt er essensen av karma yoga og gjelder for hver handling, uansett hvor små eller tilsynelatende ubetydelig. Karma yoga er ganske enkelt en holdning du tar overfor handling. Det er dedikasjonen av alle dine handlinger til Det Totale Sinnet i takknemlighetsånden og i forståelsen om at du kan handle på en passende og tidsriktig måte, men du har ikke kontroll over resultatene. Du vet at bare Det Totale Sinnet har kontrollen av Eksistensfeltet og tar vare på behovene av det totale før mine små behov. Derfor tar jeg alle resultater som kommer, som gave og hva jeg trenger. Jeg klager ikke eller blir deprimert når jeg ikke får det jeg ønsker meg. Hele poenget med karma yoga er å forstå at du er ikke handleren og fjerne dine liker og misliker, og gir dem over til Det Totale Sinnet.

Alt tilhører uansett Det Totale Sinnet, Universets materielle og intelligente årsak. Slik at karma yoga er egentlig ikke å gi tilbake. Det er ganske enkelt å erkjenne det faktum og å gjøre alle handlinger hellig. Vi låner alt fra Det Totale Sinnet. Karma yoga aktiverer også takknemlighet, som føles veldig bra for individet. Det Totale Sinnet trenger ikke vår takknemlighet, fordi det er ikke en person; Takknemlighet er en gave for individet. Å leve i takknemlighet for individet betyr å erkjenne at det er en intelligent orden her som opprettholder alt og tar vare på alle behovene. Et felt hvor individet lever ut sine karma. Et liv uten takknemlighet er et spiritueelt, intellektuelt og følelsesmessig fattig liv.

Karma yoga føles godt fordi det er å gjøre ens oppgave, kultivere den passende holdningen i livet, dermed i samsvar med skapelsens mønster og harmoni. Man blir levende til den vakre kosmiske ordenen, et liv forpliktet til å handle alle sine handlinger viet til Det Totale Sinnet. Det kreves dyktighet for å utføre en handling med passende holdning, som betyr å gjøre hva som må bli gjort hvorvidt du liker det eller ikke. Å gjøre det også med aksept og takknemlighet for alt livet gir oss.

Holdning mot situasjoner og handlingsresultater

I de påfølgende emnene utdyper jeg om detaljer rundt hvordan vårt daglige liv kan bli transformert ved å forstå at vi er tilknyttet til det totale på alle måter. Det er at i løpet av livet går vi gjennom erfaringsvarianter, men vi kan redusere dem til få kategorier, som inneholder. Våre ønsker (begjær), handlingsvalg basert på disse ønskene, håndtere handlingsresultater, vår evne til å relatere til andre, og håndtere stadige forandringer, som er en del av livet. Hovedkildene til lidelse som er sorg, angst, frykt, sår og skyldfølelse stammer fra en av disse kategoriene. Dette kapittelet analyserer hvordan vi kan bruke forståelsen av det totale, Jeg og universet til å håndtere forskjellige livssituasjoner.

Faktumet er at vi anerkjenner vår forbindelse til Det Totale Sinnet, som å være varig og i alt, betyr ikke at vi er fysisk alltid i bønner. Det som betyr noe er hvordan vi ser på hver situasjon, samhandler med verdenen, og responderer til utfordringer, som livet byr på. På alle disse

forskjellige områdene trenger vi å innlemme faktumet om at Det Totale Sinnet gjennomtrenger universet i formen av orden og responderer til situasjoner basert på den forståelsen. Det krever anstrengelse. Vi trenger å fortsette med det helt til det blir spontant og uanstrengt.

Før vi fortsetter med detaljer av hvordan vi skal få denne forståelsen til å bli integrert i livet, kan vi spørre oss selv: «Hvorfor er det nødvendig å relatere til Det Totale Sinnet?» Vedanta snakker om to entiteter: Individet og det totale, som å være mithya (tilsynelatende eksisterer). Den avslører at begge eksisterer i en virkelighet (virkelighetsorden) – grenseløs bevissthet. Hvorfor trenger vi å relatere til en «tilsynelatende entitet?». Svaret er at Vedanta snakker om en virkelighet, som er absolutt i natur, men at man må forstå at det er en verden, hvor vi befinner oss i, som er empirisk sant.

Faktumet er at alle våre utfordringer, engstelse og frykter er en del av denne empiriske verdenen (Vyahavarika). På det empiriske nivået kan vi ikke benekte tilstedeværelsen av et individ på den ene siden, og det totale på den andre siden. Vi må vokse som dette individet, som bringer med seg oppmerksomheten av Det Totale Sinnet i hvert aspekt av vårt liv. Selv om den endelige visjonen sier at det er bare en ikke-dualistisk, grenseløs virkelighet, må vi være kvalifisert for å forstå denne kunnskapen. For å kvalifisere oss, trenger vi å begynne med personlig vekst, og vår relasjon til det totale er en essensiell ingrediens av selv-transformasjon. Hvis vi prøver å omgå dette vekstnivået til å bli en moden person, vil den endelige virkelighet forbli utenfor vår rekkevidde, og vil ikke berøre oss på noen måter. Vi må spørre oss selv etter år av studier, «Selv om Jeg er grenseløs, hvorfor føler jeg meg deprimeret?» Dette demonstrerer at bare når prosessen av selvutvikling har begynt vil den endelige forståelsen om å være grenseløs bli stødig integrert.

En kan fortsette å spørre: «Ja: Jeg aksepterer at det er et behov å bringe inn oppmerksomheten av mitt forhold til det totale, men hvordan relaterer Jeg til det totale? Hva gjør jeg? Mellom individer, vet Jeg hvordan jeg relaterer meg. Jeg kan snakke med folk, hjelpe dem og vise dem at Jeg bryr meg ved å gi gaver. Men, hvordan relaterer Jeg meg til det totale? Det er ingen entitet, som Jeg kan se og ha et forhold til. «En måte å overkomme denne vanskeligheten på er å representere det totale i en bestemt form og starte å relatere til denne formen ved å utføre ritualer, tilby bønner eller frukter, søtsaker til et alter, synge hengivenhetssanger eller synge hellige hymner (mantraer). Siden de er de mest vanlige og ofte praktisk måte å generere en oppmerksomhet av det totale, er det den eneste måten å relatere på? Kan vi si det fordi vi har bedt hver dag da vil vårt forhold med årsaken være fullstendig?

Nei. Vår visjon av det totale og dens relevans til våre liv må utvides mangfoldig. Som vi har sett før, forbinder det totale oss med alt annet i universet gjennom lover (biologiske, fysiske og epistemologiske). På samme måte med referanse til personlig samhandling, veileder det våre samhandlinger gjennom ordener som psykologiske, etiske (dharmalov), karmalov (hvis du går imot universelle verdier har det konsekvenser). Hvis vi er ignorante til denne sofistikerte forbindelsen, og har utviklet en en-dimensjonal forbindelse relatert til synging eller bønner, går vi glipp av disse andre viktige aspekter.

Det betyr, uansett om hvorvidt vi er religiøse før vi studerer Gita, må vi fortsatt forstå og

innlemme forskjellige fakta om Det Totale Sinnet i vårt liv. Det er fordi måten Gita utfolder Det Totale Sinnet på er så forskjellig fra måten generelt en forstår Det Totale Sinnet (Gud) til å være. Gitas perspektiv, uansett hva vi gjør, kan ikke livet vårt bli separert fra det totale, fordi alt som er her er ikke noe annet enn Det Totale Sinnets manifestasjon. Når vi fanger dette multidimensjonelle aspektet av å relatere, vil vi lykkes i å bryte mønstrene av tidligere atferd og orienteringer. Inntil da, selv om vi er en student av Gita, kan vi leve et parallelt liv: På den ene siden lærer vi i klassen om forbindelsen til det totale, men på den andre siden vi fortsetter med vår gamle atferd eller vaner.

La oss nå gå tilbake til emnet om hvordan vi faktisk innlemmer denne visjonen, som respons til livsendrede situasjoner. Vi vet veldig godt at våre holdninger endrer seg, atferd endrer seg, handlinger endrer seg med årene. Med alle disse endringene, hvordan kan vi ha en bredspektret formel kalt orden, som vi kan anvende i hver eneste situasjon til alle tider? For å håndtere denne type dilemma, leverer Gita en struktur hvor vi kan forstå forskjellige detaljerte implikasjoner av eksistensen av ordenen i å respondere på forskjellige hendelser i livet. Selv om hver persons liv er unikt, foreslår Gita en struktur, som har vist seg å være veldig nyttig og fordelaktig til å tilstrekkelig vurdere vår egen unike situasjon og ha passende responser.

Faktumet er at å møte situasjoner effektivt, som innebærer å respondere til handlingsresultatene. Å lære å håndtere med handlingsresultatene er en essensiell del av å leve et tilfredsstillende liv, siden vi finner ut at ting ikke går alltid i den retningen vi ønsker, selv om vi prøver veldig hardt å manipulere utvendige variabler til å oppnå ønsket utfall. Hvis vi ser tilbake på livet, har vi hatt så mange ting vi har likt å gjøre og ikke alt ble oppnådd på den måten vi ønsket. Vi bærer på en stor mengde smerte, arr og en sans av manglende tilfredshet relatert til disse erfaringene. Kjernen i problemet til utilfredsheten er at selve forutsetningen på hvordan vi samhandler med verdenen, at alt burde skje ifølge våre ønsker er feilaktig. Uansett hva vi gjør, så lenge den feilaktige forutsetningen er inntakt, vil vi bare fortsette å utvikle fordommer, skuffelser eller lav-selvfølelse, inngrodd i selvbegrensete strukturer. Derfor er det å oppnå videre innsikt i å se på dynamikken av handlingsresultater essensielt å starte med.

Forventninger til resultater

Å ha forventninger er hovedårsaken av skuffelse og følelse av fiasko. Derfor ser mange løsningen å ikke forvente noe resultat. Noen moderne tolkninger av Gita ser ut til «å fremlegge at, en bør handle uten å forvente et resultat». Denne spesifikke holdningen er navngitt som «nishkama Karma». Og et vers av Gita blir sitert å støtte denne oppfatningen. Dette verset er oversatt som at Krishna råder Arjuna til å «Utføre handlinger uten å forvente et resultat». Hvis jeg gir opp forventning om et handlingsresultat, har jeg ingen referanse til å bedømme hvorvidt resultatet er en suksess eller fiasko. Derfor til å begynne med ser det fornuftig ut fra en sans av fiasko med referanse til forventninger, ved å gi opp forventninger vil jeg løse problemet. Imidlertid, ting er ikke så enkelt.

Det er fordi ingen kan utføre en handling uten å forvente et resultat. Forventning er en nødvendig del når det gjelder å bestemme seg for å gjøre en handling. For å illustrere dette poenget videre kan vi se på forskjellige eksempler. Først er det veldig fornuftig å anta at Arjuna spurte Krishna til å undervise han fordi han forventet å lære noe fra han. Selv når

Krishna bestemte seg for å undervise Arjuna, forventet han at Arjuna skulle forstå: Ellers ville han ikke ha kastet bort tiden med å undervise. For det andre i våre liv, sender foreldre oss til skole for å forvente at vi vil studere bra og bli suksessrike i livet. Vi jobber hardt for å forvente at vi vil få belønning for det. Vi går inn i forhold, fordi vi forventer å finne noe glede fra dem. Det er derfor i Sanskrit at det er et ordtak, «uten noen mening eller resultat i sikte, selv en dum person vil ikke handle. «Gita sier ikke «Utfør handlinger uten å forvente resultater», fordi det går imot hva som er sett på som normalt og sunt.

For å forstå hva Krishna sier, først må betydningen av verset sitert ovenfor bli forstått riktig. Krishna råder ikke Arjuna til å utføre handlinger uten å forvente et resultat i det hele tatt; Han peker på det faktum at med referanse til handlingsresultater. Han erklærer at vi har et valg over handling, men ikke over dens resultater. Dette er et faktum. Når det kommer til handling, har vi et valg, til å gjøre det på en måte eller en annen eller ikke å gjøre noe i det hele tatt. Imidlertid, har vi ikke noe å si på resultatet når handlingen er utført. Hvis vi gjorde det, ville det ikke være noe som het fiasko i denne verden. Alle ville få det de ønsket seg.

Resultater kommer fra ordenen

Hvis jeg ikke kan handle uten forventning og ofte at ting ikke skjer ifølge min forventning, vil det være unngåelig at det vil føre til en følelse av fiasko og skuffelse. Hvordan hjelper det å forstå Gita til å håndtere med dette uungåelige faktumet i livet? Svaret er at Gita har et enormt bidrag i å peke på for oss at selv gjennom resultater som kommer til oss er ikke i våre hender, de er ikke tilfeldige i natur, men er regulert av ordenen. Hva Gita peker på er fornuftig, fordi hvis resultater var tilfeldige, ville det ikke være et forhold mellom hva vi gjør og hva vi mottar. Livet ville være fullstendig uforutsigbart. Faktumet er at ting skjer på en forutsigbar måte, som antyder at det er en orden. Vi har alle en innebygget verdsettelse av denne ordenen. Det er derfor når vi ønsker et gitt resultat, tenker vi på handlinger som er nødvendig å bli gjort for å oppnå dem. Denne forbindelsen vi gjør mellom ønskete resultater og tilsvarende handlinger for å oppnå dem antyder en underforstått forståelse av årsak-virkningsforholdet mellom handlinger og resultater fra vår side.

Vi trenger å gjøre denne forståelsen av ordenens tilstedeværelse mer tydelig. Vi må forstå at når vi handler, legger vi til enda mer innspill i formen av handling ved et gitt tidspunkt; Ordenen kombinerer dette innspillet med mange tidligere handlinger, og sammenkobler nåtidens- og fortidens variabler til å avgjøre resultatet. For eksempel, når en unnfanger et barn, er det en handling fra morens del og faren av barnet, men mange variabler; genetisk, biologiske, nevrologiske og karmiske forbindelser kommer sammen å produsere et bestemt barn, som er født. Når vi forstår at denne ordenen er mye mer enorm og omfattende slik at hele vår holdning til resultater endrer seg grunnleggende, selv om de kan være uønskelig fra vårt ståsted.

Det gjør oss i stand til å se situasjoner og hendelser som skjer i livet vårt mer objektivt. Istedenfor umiddelbart å trekke forhastede slutninger og enten klandre andre eller oss selv, når ting ikke går vår vei, lærer vi å akseptere dem på en verdig måte. Vi kan se tilbake på og undersøke om vi gjorde alt vi kunne, og vi kan lære hva vi kan gjøre bedre, og hvis vi tenkte at vi gjorde vårt beste og fortsatt ikke fikk det vi ønsket, ville vi anerkjenne at det kanskje er faktorer med hensyn til fortidsårsaker i sving, som gjorde at det ikke er mulig for oss å oppnå

en spesifikk ting på dette tidspunktet. Denne erkjennelsen gjør at vi aksepterer hver situasjon med fatning (med takknemlighet) uansett om hvorvidt det er mer eller mindre enn vår forventning.

Denne holdningen av takknemlig aksept er illustrert av en enkel historie. En person er diabetiker, og er derfor rådet av en lege å ikke spise godteri. Noen tilbyr han godteri og ut av selvbeherskelse avslår han. Når personen, som tilbyr godteriet erklærer at det er fra «Tirupati» (det mest berømte tempelet i India), tar personen gladelig en liten bit av dette godteriet med takknemlighet selv om sukkerinnholdet av godteriet er det samme. Hva har endret seg? Objektet, som godteriet er har ikke endret seg, heller ikke den diabetikertilstanden av den som spiste godteriet. Hva som har endret seg er oppmerksomheten av personen, som mottar det. Han ser ikke lengre på det som et objekt, men noe som kommer fra Gud. Denne endringen av holdning gjør at han gladelig aksepterer det. Forestill nå, som i denne saken av godteriet, hvis vi lærer å ta ethvert handlingsresultat i livet, som kommer fra Gud (Det Totale Sinnet), i formen av en ufeilbarlig orden, selv når en gitt situasjon er uønsket lærer vi å akseptere det uten store klager og uten følelser av frustrasjon. Hvis vi reduserer våre projeksjoner og endrer måten vi ser på resultater, som kommer til oss, påvirker vi livet vårt på en dyp måte. Suksess i livet er hovedsakelig om likeverdigheten med hvordan vi forholder oss til resultater. Gita hjelper oss å oppnå en bestemt objektivitet med referanse til hvert resultat, som kommer i vår vei i formen av forskjellige livssituasjoner.

Er tilstedeværelsen av ordenen, som styrer resultater en tro?

Før vi fortsetter, trenger vi å adressere et spørsmål om hvorvidt tilstedeværelsen av lovene, som styrer handlingsresultatene er en tro eller kunnskap. Mange mennesker vil avvise det å akseptere en orden, som er ansvarlig for hva som skjer i deres liv og tillegge mange ting som skjer i livet til tilfeldigheter. Hvis tilstedeværelsen av orden, som styrer handlingsresultatene er en tro, vil det det bety at ved å akseptere disse trossystemene, forholder vi oss til å akseptere en bestemt betingelse uten fornuftig forklaring.

Faktumet er at tilstedeværelsen av ordenen, som styrer resultater er ikke kun en ufornuftig tro. Vi kan sette pris på gyldigheten av betingelsen, som ordenen i formen av lover styrer resultater hvis vi legger merke til at ingenting er tilfeldig i universet. Vi har sett at det er en intelligens, som binder universet fra Big Bang-tiden til dens nåværende tilstand gjennom en serie av årsak-virkningsforhold. Det er fordi tilstedeværelsen av disse forholdene, som vitenskapsmenn kan forutse med en slik presisjon, som hva skjedde 10.43 sekunder etter Big Bang. Alt er en del av en ekstrem presis og kompleks orden.

På samme måte i vårt personlige liv når vi undersøker forsiktig, kan vi observere at hendelser som skjer i livet er knyttet til på en kompleks måte gjennom et sofistikert nettverk av årsak-virkningsforhold. Noen hendelser kan virke å være tilfeldig til oss, fordi vi ser ikke årsakene bak dem. Derfor til tider vurderer vi ting som urettferdig og vi stiller spørsmål som, «Jeg er en god person og hvorfor må jeg gå igjennom så mye smerte? Det er sant at livet er ofte utfordrende, men det betyr ikke at det er tilfeldig. Hvis vi konkluderer med at det er ingen årsak bak hvordan livet utvikler seg på den måten det gjør, da vil frustrasjon og depresjon være uunngåelig. Hvis vi er sensitive og anerkjenner ordenen, som er veldig til stede, kan vi omdanne alle ugunstige situasjoner til en mulighet til å utvikle seg og lære.

Forskjellen mellom å anerkjenne ordenen og positiv tenkning

Vi må anerkjenne at denne forståelsen av ordenen, som styrer handlingsresultatene ikke tilsvarer positiv tenkning. Talsmennene av positiv tenkning hevder at vi bør se på de positive aspektene av ting; Ved å gjøre at vi overvinne våre tendenser til å fokusere bare på negative ting, og at dette vil lede til lykke. Et vanlig eksempel er gitt for å demonstrere hvordan vi kan være positive gjennom et vannglass, som er halvfull eller halvtomt. Det blir understreket at hvis vi ser på glasset av å være halvtomt, vil vi være utilfredse. Imidlertid om vi fokuserer på glasset av å være halvfullt ville vi ha en sans av tilfredsstillelse.

Siden det har noe for seg i å overvinne vår tendens alltid i å male et dystert bilde av hva som er foran oss, burde det bli anerkjent at ved bare å være positiv, er det en fare av at en ikke møter på en realistisk måte av risiko og farer, som er foran oss. Ved å sette oss selv i en bestemt ramme av positiv tenkning, vil vi åpenbart miste muligheten til å gjenkjenne potensiell risiko og ta nødvendige handlinger til å unngå dem. Gita hjelper oss til å bli objektiv fremfor en positiv person. Å gå tilbake til vårt eksempel om et glass, betyr objektivitet til å anerkjenne glasset som å være halvtomt så vel som halvfullt, fordi det er virkeligheten. Å betrakte situasjonen nøyaktig, kan vi fortsette å treffe en avgjørelse til hvordan best mulig vi kan bruke av vannet vi har. Å utvide eksempelet til hverdagen for å takle enhver situasjon på effektiv måte, trenger vi å lære å vurdere ting som de er. Bare når vi vurderer situasjoner som de er kan vi gjøre riktig valg. Derfor å understreke at vår hele forpliktelse burde bli å se ting som de er uten noen projeksjoner på den ene eller den andre måten.

Å slappe av i oppmerksomhet av ordenen

Anerkjennelsen av orden gir oss selvtillit i livets rettferdighet og bringer med seg en utrolig mengde av ro, som er mye dypere enn roen som kan bli oppnådd av å bruke pustøvelser. De bakenforliggende antakelser med hvordan vi lever livet har mye å gjøre med måten vi ser på individuelle hendelser og responderer på dem. Det vil ikke være en tid hvor alle våre utfordringer og ubehagelige situasjoner vil gå bort fullstendig. Hva som egentlig skjer er at situasjoner mister deres kapasitet til å tyrannisere oss hvis vi begynner å se alt som en del av en orden. Vanligvis forbinder vi med avslapping med å ikke jobbe eller være opptatt med fritidssysler. Arbeid på den ene siden er sett på en kilde av stress. Med oppmerksomhet om en orden kan vi leve et veldig aktivt liv, men gjøre alt på en hovedsakelig avslappet måte. En avslappet måte betyr ikke å være slapp. Krishna gir et perfekt eksempel på hvordan en kan møte på vanskelige situasjoner, men samtidig forbli full av glede.

En indikasjon av å være mer avslappet som en person er støyen av sinnet stopper. Vi blir naturlig mer stille. Selvfølgelig kan vi ikke gjøre en dyd ut av stillhet og hevde at hvem som helst er stille er vis. Det er en vits om en tigger når han stoppet å snakke, lot skjegge gro og startet å ha på seg hvite klær. Mennesker så på han som en vis person og begynte å tilbe han. Her ble stillhet på uriktig måte forbundet med visdom. Kommunikasjon er nødvendig, ting trenger å bli uttrykt og det er en del av livet. For et godt liv er effektiv kommunikasjon kritisk; vi må lære å være i stand til å uttrykke våre ideer og følelser tilstrekkelig, gripe inn og snakke på riktig tidspunkt. Men når vi snakker ut ifra indre press, indikerer det at det er

problemer, som vi trenger å se på og løse. Derfor, selv om vi ikke kan hylle stillhet, kan vi beundre det indre arbeidet og sortere ut ting som gjør en naturlig stille.

Hva vi peker på er et stille vesen, hvor sinnet løser dets forvirringer og oppnår noe ro. Anerkjennelsen av ordenen i å møte hver situasjon bidrar til dette. Dessuten ved å bringe med seg denne anerkjennelsen, kan vi oppnå en sunn innstilling og også overvinne følelsesmessig stress.

Å la Det Totale Sinnet komme inn i livet ditt – medfølelse og hengivenhet

Det å ha objektivitet er å være som luft, å besitte en holdning om å ikke være innblandet med noe. Luften beveger seg og velsigner alle levende vesener uten å bli tatt overalt. På samme måte er objektivitet det å ikke blande seg inn til noe i denne verden eller liv etter dette. Forpliktelsen er bare til kunnskapsjakt og derfor til læreren og vedaskriftene. Hvis en er karma yogi, gjør en det som må bli gjort med holdning som forvandler karma til yoga: Passende holdning til handlinger.

Mennesker studerer Vedanta for å spre den, slik at de kan redde mennesker. Men hjelper Vedanta slike mennesker? Det gjør den ikke. Å ville redde mennesker viser manglende evne til diskriminasjon og objektivitet. Jeg er mer hellig enn deg-holdning velsigner ingen. Hvis du er fri og forstår Vedanta, vil du bli en velsignelse for andre. Du deler Vedantakunnskapen.

Følelser holder fast på deg og derfor kan du ikke fullstendig neglisjere dem. Og selvfølgelig kan du ikke bli en hengiven til følelser heller. Det fungerer heller ikke. Slik at du må bli objektiv om følelser. De må bli uttrykt passende ved å skrive hva en føler, eller snakke til noen som forstår osv.

Objektivitet eller tilbakeholdenhet betyr ikke at en skal flykte fra verden. Og du kan ikke flykte fra verden heller. Hvor enn du går, finner du ut at verden er der.

Mennesker ønsker å flykte fra verden slik at de kan være alene. Men faktumet er at når du oppnår en spesifikk grad av objektivitet, er du allerede alene uten å være involvert. Du trenger ikke å dra hvor som helst. Å flykte fra verden for å være alene er en romantisk ide. Det er alltid romantisering i spirituell jakt. Du ønsker noe spesielt, noe annerledes. Det er en verdi for denne romantiseringen. Når du ser igjennom denne romantiseringen, er du objektiv.

Tilbakeholdenhet betyr at du er objektiv, uberørt og ikke involvert. Dess mer du forstår dette, dess mer fri er du. Derfor, med mindre du ikke har en viss objektivitet, en viss fullstendighet, er det ingen virkelig tilbakeholdenhet.

Objektivitet er et høyt baktalt og misforstått ord. Mennesker tror objektivitet eller tilbakeholdenhet er å lukke igjen øynene og avvise verden. De tror, ved å gjøre slik at alt er oppnådd, er overlappingen (adhyasa) av verden borte. Men det er det ikke.

Når du aksepterer Det Totale Sinnets orden har du en objektiv holdning. Ting skjer som de skal gjøre. Jeg gjør hva jeg kan. Denne holdningen hjelper deg til å oppløse din motstand. Du motsetter deg en situasjon, fordi du kan ikke kontrollere den. Og du ønsker å kontrollere

situasjonen på grunn av en medfødt frykt om å miste noe sikkerhet. Det er alltid en frykt, frykt for å bli avvist, frykt for å bli forlatt, frykt for å bli bortvist, frykt for å bli kalt for ubrukelig. Frykten er alltid født av følelsen av usikkerhet, og gjør at du motsetter deg og kontrollerer situasjoner. Dess mer du aksepterer Det Totale Sinnet, dess mer aksepterer du deg selv. Dette er den beste avtalen.

I verden, er enhver avtale generelt sett en gi og ta. Du gir noe og du får noe tilbake. Du gir din tid, evne eller råd for noe penger, makt eller navn og berømmelse. Men å akseptere Det Totale Sinnet gir du deg selv. Det er den største gaven. Det er den største avtalen i verden. Avtalen er et tap, selv-tap egentlig. Når du gir deg selv til Det Totale Sinnet, slik at hva som er der bare er Det Totale Sinnets Orden. Egoet er så informert, så opplyst at den lar Det Totale Sinnets Orden jobbe. Dette er Isvara-Bhakti. Det Totale Sinnets hengivenhet.

Hengivenhet er å oppløse egoet i Det Totale Sinnet. Du kan ikke unngå dette og gå til selvet umiddelbart. Siden du er i verden, må du gjøre opp regnskapet med verden. Å gjøre opp regnskapet med verden betyr å gjøre opp mange regnskap: Forhold til ens mor, far, nabo, arbeidskollega og så videre. Og hvilken som helst person er ikke tilgjengelig til å gjøre opp regnskap eller de er ikke klar for å gjøre det. Å gjøre opp regnskap med verden er umulig. Og derfor putter du alle mennesker i en kurv og gjøre opp regnskap med Det Totale Sinnet umiddelbart.

Hvis du kan sette pris på at denne atferden på vegne av denne personen på grunn av en smertefull bakgrunn, styrt av Det Totale Sinnets lover, er du medfølende. Her betyr medfølende forståelse. Det er å forstå at denne personen oppfører seg på denne måten på grunn av visse grunner. Grunnene er årsaken til en gitt atferd, som er virkningen. Og den som får årsak-virkningsforhold skapt blir kalt for Det Totale Sinnet. Det Totale Sinnet er skaperen så vel som skapelsen: Det Totale Sinnet er ikke ganske enkelt en verdensskaper, som sitter et eller annet sted. All orden som er her er skaperverket og Det Totale Sinnets uttrykk. Slik at dess mer du forstår disse lovene, dess mer medfølende blir du, ikke bare mot andre, men til og med mot ditt eget sinn. Du blir medfølende mot deg selv. Dette betyr å gjøre opp regnskap med Det Totale Sinnet.

Å gjøre opp regnskapet med Det Totale Sinnet er å la Det Totale Sinnet komme til hjertet ditt. La Det Totale Sinnet komme inn i livet ditt. Det Totale Sinnet er allerede inni så vel som utenfor ditt hjerte. Du lar Det Totale Sinnet komme inn i livet ditt. Men hvordan lar du Det Totale Sinnet komme inn i livet ditt? Å la Det Totale Sinnet komme inn i livet ditt betyr å åpne hjertet ditt til det og la det styre ditt liv. Det er veldig vakkert. Dess mer du er tilknyttet Det Totale Sinnet, dess mer forstår du at ting jobber på den måten de gjør på grunn av bestemte lover. Du forstår at begjær er gitt meg og kapasiteten til å bringe med seg endringer er også gitt meg. Du gjør hva du kan og lar Det Totale Sinnet jobbet på sin måte. Det er å la Det Totale Sinnet komme inn i livet ditt.

Vi kan ikke omgå vårt forhold til det totale

Mange studenter av Bhagavad Gita og Vedanta forstår ikke viktigheten av å relatere til årsaken for vår personlig utvikling. De vurderer at deres hovedjakt er å oppdage den

grenseløse Jeg-naturen. Siden både årsaksstatusen (Det Totale Sinnet) så vel som sinnets natur er relative i natur, trenger vi ikke å ta hensyn til dem.

Hvis vi forsøker å unngå eller omgå personlig vekst, vil ikke vår jakt være fullstendig, verken på det kognitive eller på det emosjonelle nivået. På det kognitive, kan vi ikke hevde at vår gransking i virkelighet og på samme tid ignorere gransking i årsaksnaturen og vårt forhold til den. Å være i kontakt med virkelighet kan ikke være delvis, som betyr å leve til hva som er hele tiden. Slik som bølgen ikke kan unngå dens relasjon med havet eller det totale, kan ikke individet overse dets forhold med årsaken, fordi begge løser seg opp til slutt i den ene grenseløse bevissthet. Å leve i virkeligheten betyr at vi må sette alt der de hører hjemme. Det er hva vi kaller kunnskap.

For det andre, på det emosjonelle nivået, å si at vi er grenseløs bevissthet hjelper oss ikke å utvikle som et menneske. Å forstå at Jeg er grenseløs bevissthet gjør ikke nødvendigvis at vi undersøker vår etikk eller vår atferd: Ei heller gir det oss veiledning for vår transformasjon. Vi finner oss selv i et univers hvor vi må samhandle, kommunisere og handle. Vi kan ikke si at Jeg er bevissthet, i motsetning fra kropp-sinn-sanse komplekset; derav ingen regler eller normer for å samhandle med andre gjelder meg. Hva en må huske på er at den tilsynelatende verdenen krever et passende respons fra vår side. For å respondere passende, trenger vi modenhet. Vi trenger å forstå en hel del fra livet før vi blir skikket til å holde på den endelige visjonen med klarhet. Denne modenhet kommer ikke automatisk. Vi trenger å sette i gang prosessen av selvutvikling og jobbe med den.

Vår oppfatning om at vi er individer er så sterkt at det å gi slipp på det trenger vi å oppdage forbindelsen med det totale. Bare å være oppmerksom på årsaken er ikke nok. Veksten som Bhagavad Gita snakker om inneholder verdsettelsen av Det Totale Sinnet, som en storslagen orden, som gjennomtrenger universet inkludert vår eksistens og hvert aspekt av vårt liv.

I tillegg, finner vi mennesker oppfinnsomme måter å rettferdiggjøre å opprettholde de samme etablerte trossystemer og holde på våre gamle atferdsmønstre. Vi kan forvrengte at vi lærer for å overbevise oss selv om at vi forstår, at vi utvikler oss. Vi kan skape en slags komfortsone uten å virkelig endre på mye grunnleggende. Å bringe Det Totale Sinnet inn i våre liv er kritisk. Kontinuerlig vilje til å se i oss selv og utfordre våre eksisterende forståelsesmodeller er avgjørende til vår transformasjon.

I Bhagavad Gita underviser Lord Krishna Arjuna at Jeg er grenseløs bevissthet, som er altgjennomtrengende. Kan Arjuna bruke undervisningen av grenseløs bevissthet til å ikke krige? Kunne Arjuna si at siden Jeg er grenseløs bevissthet, vil jeg ikke gjøre noe? Nei. På samme måte er våre handlingsvalg krevd forskjellige sett av kriterier til oss for å vurdere den situasjonen og gjøre passende valg. Til det, må vi bruke vår årsaksforståelse og vårt forhold til det. Et intelligent nettverk forbinder alle sammen. Den leverer infrastrukturen på en slik måte at symbiotiske handlinger kan skje. Vi må få oss til å tenke på at den bevisste årsaken, som forbinder oss med alt annet i universet.

Det Totale Sinnets lover er slik at hvis vi ikke har håndtert våre grunnleggende problemer, vil situasjoner fortsatt dukke opp i våre liv som vil drive oss til å oppdage våre forvrengninger og håndtere med våre dysfunksjonelle atferd og korrigere dem slik at vi kan gjøre framskritt i våre emosjonelle liv. Ofte ignorerer vi ledetråder og vi fortsetter å oppføre oss på en uansvarlig måte og vår subjektivitet dukker opp eller til og med forsterker. Forståelsen av vårt forhold til Det Totale Sinnet og innlemme den forståelsen i våre atferd er essensielt til å unngå

mer komplikasjoner og stress i livet.

Behovet for ledsagende oppmerksomhet til psykologisk vekst

Å korrigere denne grunnleggende visjonen om vår virkelige natur er ikke så enkelt. Hvis det er et rep og på grunn av manglende lys, ser Jeg at det er en slange, kan mine usanne konklusjoner bli fjernet av noen som gjenkjenner virkeligheten. Personen må bringe med seg fysisk lys, slik at konklusjonen om at det er en slange, er korrigert for alltid. Ved å kjenne virkeligheten, vil våre frykter umiddelbart forsvinne. Å korrigere feilaktige oppfatninger av vår begrensning er mer komplekst enn vi aner. Hva som gjør det så vanskelig er det komplekse vevet av subjektiviteter, som filtrerer hvert aspekt av mitt liv. Det er en lang prosess og det krever selvfølgelig en bevisst anstrengelse og forpliktelse.

Personlig veksts relativitet

Vi trenger å strebe etter selvutvikling og være oppriktig i vår spirituelle jakt, men på samme tid trenger vi å unngå å bli besatt av selvperfeksjon. Sinnet er et fantastisk instrument, som hjelper oss til å oppnå kunnskap og uttrykke følelse. Bhagavad Gita underviser oss imidlertid at tankene, som utgjør vårt sinn endrer seg hele tiden. Derfor er det urealistisk å sette mål om at vi vil aldri igjen vil ha en upassende tanke eller følelse.

Poenget med sinnets relativitet kan også være verdsatt gjennom å huske betydningen av ordet mithya. I den empiriske verdenen hvis virkelighet er mithya, kan vi ikke finne absolutt perfeksjon. Vi kan ei heller forvente at sinnet bare skal inneholde spesifikke tanketyper, ei heller kan vi finne en årsak for hver tanke som dukker opp. Ja, vi trenger å fortsette å jobbe med sinnets klarhet, men til slutt må vi oppløse alle våre begrensninger og hjelpsløshet i oppdagelsen av Det Totale Sinnets orden. Som med alt som er mithya, når vi går inn i årsakene bak sterke følelser, finner vi oss selv i å gå videre og videre og det er ingen slutt på dem. Til slutt må vi oppløse det i Det Totale Sinnet (Isvara).

Vi kan si at på tross av å forsøke veldig hardt å komme over vår lidelse, kommer lidelsen tilbake om og om igjen. At vi må erfare denne følelsen for en bestemt tidsperiode er også en del av orden. Sammenhengen av tidligere hendelser og følelser, som lidelser stammer fra er for mange og for komplekse for oss til å være i stand til å favne hele arbeidet av vårt sinn. Vi må slappe av i bevissthetens tilstedeværelse av den storslagne ordenen og la disse følelsene gradvis avta i deres eget tempo.

Swami Dayananda brukte å si at hvis vi var redd av vår frykt, ville vi aldri være i stand til å komme over frykten. Eneste måten vi kan bli fullstendig fri fra frykt er å akseptere og hilse den velkommen. Vi kan si at Jeg omfavner frykten, Jeg er ikke redd for å erfare frykt. Å gjøre det aksepterer vi hver følelse som en del av ordenen og vi oppnår kognitiv rom med referanse til vår frykt. På denne måten kan vi takle frykten objektivt og frykten vil forsvinne naturlig siden den vil miste dens kraft til å ryste oss.

Vi må ha nok klarhet og ro hvis vi skal oppnå evnen til å sette pris på hvor langt en skal gå inn og finne årsak til å endre vår måte å se på ting. Slik som den utvendige verdenen ikke kan bli favnet fullstendig, det samme med vårt indre liv kan ikke bli favnet fullstendig. Eneste måten å løse det på er å verdsette at alt som er her er Det Totale Sinnet.

Til slutt vil vi finne absolutt ro gjennom bare den andre dimensjonen av denne undervisningen, som avslører selvet, Jeg som totalt fri fra alle sinnets preginger. Denne

prosessen av å bringe tilbake inn i vår bevissthet igjen og igjen, Jegets ultimate virkelighet, som er forskjellig fra vår sinnsmodus, blir kalt for nididhyasana. Det må være en fin balanse mellom å håndtere våre følelser på det emosjonelle nivået ved å se på årsakene og prøve å gjøre om ens forvrengte syn; og på den andre siden å se den ultimate virkeligheten av vår eksistens totalt fri for lidelser. Bare når følelser er håndtert på det emosjonelle nivået er vi klar til å se den emosjonelle livets relativitet og dvele i den ultimate virkelighetsvisjonen. Ved å repetere til en selv at vi ønsker å bli fri fra alle begrensninger har ikke større verdi enn ønsketenkning.

For at vår nye visjon skal virke for oss og bringe med seg endringer på en måte vi lever på, trenger vi å ytterligere analysere den overordnede ordensideen og forsøke å bryte dette store konseptet inn i biter. Dette betyr å plukke ordenens kunnskap ytterligere, å se nyanser og se dens anvendelse i en spesifikk livssituasjon. Ingen livsaspekter kan forbli uberørt av Det Totale Sinnets forståelse, som betyr oppdagelse av ordenen og av tiltro.

Personlig utvikling og visjonen

Noen oppdagelser kan endre våre liv på en grunnleggende måte. For eksempel, har oppdagelsen av penicilin økt forventet levealder betydelig. Mange tidligere uhelbredelige livstruende sykdommer kan nå bli forhindret eller kurert med vaksiner. Men til tross for betydelige utvikling med tanke på menneskets helse, og mange andre disipliner, har ikke vitenskap og astronomiske oppdagelser av det siste halve århundret endret måten vi ser på verden og vår plass i den. For eksempel, har kvantefysikk vist at verden ikke er så begripelig som vi en gang tenkte; men har ikke gjort oss mindre materialistiske, fordi vi har ikke stoppet opp til å tenke over innvirkningen slike oppdagelser har på vår verdensvisjon. Istedenfor å innlemme dem i våre liv har vi holdt dem separat og fortsatt tenkt at de ikke er relevante.

På samme måte krever visjonen som er utfoldet av Bhagavad Gita og Upanishadene et bevisst forsøk på forståelse og reorientere vårt syn på universet, Jegets natur og universets årsak. Selv om vi oppnår ny forståelse som et resultat av granskingen i disse grunnleggende spørsmål, finner vi fortsatt ut at vi ikke innlemmer de nye innsiktene i våre daglige liv. Å takle ønsker, i hvordan vi velger å handle og reagere med andre og i å vite hvordan fortsette i forskjellige situasjoner, kan det hende at vi fortsetter å gjøre som før. Slik at Bhagavad Gita understreker at etter å ha blitt eksponert til undervisningen, at vi i det minste må gjøre et bevisst og pågående forsøk på å reorientere oss selv. Hvis vi ikke gjør det ender vi opp med å leve parallelle liv, hva vi forstår er en ting og hvordan vi handler er ganske annet. For at undervisningen skal virke for oss, trenger vi å undersøke vårt nåværende verdisystem og endre det radikalt. Det er en anstrengelse involvert her. Det er et stort steg og det kan ikke bli omgått.

Hvordan er den personlige utviklingen som forestilt av Bhagavad Gita forskjellig fra psykologi?

Siden åndelighet virker å være alt om å oppnå følelsesmessig modenhet og personlig vekst, kan vi konkludere med at følelsesmessig vekst er spørsmål om psykologi? Hvilken nytte har Gita om emnene av følelsesmessig vekst og modenhet? Hvis begge tilbyr måter å sette i gang menneskelig vekst, kan vi si at Gita og moderne psykologi er alternativer, som tjener den samme funksjonen, men anvender en forskjellig metodikk? For å svare på det må vi se på psykologiens natur.

Moderne psykologi studerer menneskesinnet og atferd. Den demonstrerer hvordan tilstedeværelsen av det ubevisste, som er oppnådd gjennom barndommen, påvirker vår tolkning av hendelser og får oss til å komme oss igjennom følelsesspekteret og følelser, som er ofte vanskelige å takle. Den demonstrerer at en traumatisk erfaring i tidlig barndom på grunn av bestemte atferd fra foreldrene eller andre, kan lede til alvorlig brudd på barnets tillit til andre. Fordi traumet er så smertefullt å håndtere, har naturen levert en genial mekanisme for barnet til å fortsette å leve normalt ved å plassere erfaringen av smerten i det ubevisste, som er blokkert fra det bevisste minnet. Imidlertid, forsvinner ikke smerten lagret i det ubevisste bort; den fortsetter å styre måten vi føler om oss selv, andre og verdenen generelt sett. Som en voksen, er ikke situasjoner sett på som objektive, men som en forvrengt visjon skapt av hva som er lagret i det ubevisste. Som et resultat, føler vi at ingen liker meg, ingen ønsker meg og kan lide fra en ensomhetssans.

Vår ubevisste kan manifestere seg i den formen av vår søken etter andres anerkjennelse for den vi er og gjør våre valg, eller ønsker å prøve å bli noe, som leder til kontinuerlig slit. Det er ikke isolert sett bare noen få som har gått igjennom store vanskeligheter gjennom barndommen. Alle har en ubevisst del av sinnet sitt. Hvis vi har en bestemt type følelse hvor vi ikke er i stand til å identifisere årsaken, kan vi overreagere hvor vi i dette tilfellet må vi anerkjenne at vår upassende respons kommer fra vårt ubevisste sinn. Det er derfor vi erfarer sinne, sorg og frykt. Alle slike følelser er symptomer, og er utfallet og uttrykk av smerte, som er gjemt bort i det ubevisste. Når sinne, sjalusi eller hat tar over, er vi overveldet. Psykoterapi er en teknikk tilgjengelig til å bringe med seg undertrykte følelser på overflaten. Målet med er psykoterapi er å få pasienten til å forstå og akseptere bakgrunnen som har ledet til disse undertrykte følelsene, og finne måter på å håndtere med dem.

I psykologi er det ingen fordømmelse av en person. Det er heller en anerkjennelse av bestemte uønsket atferd og anstrengelsen til å finne dens bakgrunn. Psykologifeltet utvikler seg kontinuerlig og det er mange forskjellige psykologiskoler, som har dukket opp siden Freud. Jungiansk psykologi, humanistisk psykologi, Gestalt, eksistensiell psykologi, kognitiv og atferds psykologi, og system eller familieterapi – alle har sin plass.

Vi setter stor pris på moderne psykologi, fordi istedenfor å omgå vårt følelsesmessige liv, hjelper det oss å bli i vår følelsesmessige virkelighet, å bearbeide bakgrunnen, som har ledet til disse følelsene og for å overvinne forvrengningene. Psykologi har utviklet mange forskjellige metoder til å hjelpe mennesker å bli mer objektive. Terapi er prosessen som hjelper oss å se at det forståelig for oss å ha handlet på en bestemt måte på grunn av en spesifikk bakgrunn og omstendighet, og at vi kan sette i gang endringer og gjør ting annerledes.

Imidlertid, er det en naturlig begrensning i hva psykologi kan gjøre for å hjelpe. Siden våre livserfaringer er mange og varierte, når vi går inn i detaljene av våre liv, finner vi ut at det er ikke slutt til hendelser, som har skjedd og måtene de påvirket oss. Dessuten, for noen av oss, kan det å se på årsaken lede oss til å overføre skyld for hva en går igjennom andre, vanligvis våre foreldre, og prøver å gjøre dem ansvarlige. Derfor, selv om psykologi kan gi noe pusterom, resulterer det ikke i fullstendig løsning av våre misnøye og lidelse.

Løsningene som er tilbudt av psykologi holder inntakt modellen av å se på oss selv som et begrenset individ. Så lenge vi ikke stiller spørsmål til denne grunnleggende forutsetningen, er det veldig vanskelig å unngå fremtidsutsiktene som skaper mistro i livet, og følelsen av å bli forfulgt og bedratt.

Ved siden av moderne psykologi, viser de store episke verkene av Mahabharata og Ramayana mange dimensjoner av menneskesinnet og viser oss hvordan vår atferd og verdier er styrt av vår fortid. Gjennom eksempler av helter, som Lord Rama og Krishna kan vi lære å respondere på livets utfordringer objektivt sett på en fantastisk måte.

Gita snakker også nøye om følelsesmessig modenhet og oppmuntrer oss til å se på våre følelser istedenfor å benekte, ignorere eller å omgå dem. Imidlertid, er hovedforskjellen mellom disse to at psykologi fungerer inni antakelsene av strukturen om at vi er individer, adskilt fra verdenen og det blir sett på som virkelighet. Gita utvider omfanget av granskingen i grunnleggende spørsmål som naturen av individet, universet og dets årsak. Dessuten, for å korrigere bestemte forvrengte holdninger og atferd som vi har, får Gita oss ikke bare til å gjenkjenne tilstedeværelsen av en psykologisk orden, men den viser oss det enorme omfanget av ordenen som er avslørt til oss tilstedeværelsen av lover, som styrer etikk, handlingsresultater og ønsker.

Forståelsen av den multidimensjonelle naturen av ordenen, som påvirker direkte våre liv er til stor hjelp i å korrigere vår visjon av verdenen og vår plass i den. Det betyr at innenfor dens eksponering av selvutvikling, utvider Gita omfanget av granskingen og utforsker mange dimensjoner inkludert de forskjellige ordenene, som styrer våre liv. Dette er essensielt, fordi omfanget vi setter våre liv i de riktige perspektivene dikterer omfanget over hva vi er i stand til å fungere på en måte objektiv måte og kommer nærmere å oppnå visjonen.

DHARMA OG VERDIER

Universelle verdier og Dharma

Dharma er læren om universets lovmessighet, orden og etiske grunnregler. Dharma er din beste venn og som de vediske skriftene kaller det som, din beskytter. Dette er et rettmessig univers, et dharmafelt og ved å leve i harmoni med disse lovene, lever du i harmoni med Det Totale Sinnet. En karma yogi forstår faktisk at dharma er Det Totale Sinnet. Det Totale Sinnet kontrollerer Maya, som er prinsippet som avgjør, setter og vedlikeholder de universelle lovenes vev, som omfatter Skapelsen.

Når du spiller på lag med lovene og følger den passende dharma, som relateres til din kropp, sinn, miljø, livets omstendigheter og andre mennesker, vil du ha tendenser av positive resultater. Livet flyter, og du unngår for mye ulykker og du kultiverer sinnsro nødvendig for en suksessrik Selvgransking. Ditt liv blir en Dharmadans, og slik at hver handling blir en hengivenhetshandling til Det Totale Sinnet.

«Når du er drevet av dine liker og misliker, handler du bare for din skyld, mens derimot hvis du ofrer dine liker og misliker og handler med dharmappmerksomhet gjør du det for Det Totale Sinnet» -Swami Dayananda

Universelle verdier er ikke absolutte, men relative.

Bhagavad Gita forteller oss at verdier er universelle, men ikke absolutte og det betyr at det er ekstraordinære omstendigheter hvor disse verdiene trenger å bli tolket forskjellig. Det vanlige eksempelet på denne relativiteten handler om en tyv som jakter en uskyldig person. Denne uskyldige personen kommer til vårt hus og spør om overnatting og vi lar han komme inn. En

tyv banker på døren og spør om vi har sett noen løpe bort. Hvis vi forteller sannheten, vil tyven bedra en uskyldig person. Å lyve er å foretrekke for å beskytte denne uskyldige mannen for å bli skadet. Det er mange slike saker hvor verdier må bli tolket. For eksempel hvis noen er uhelbredelig syk, og kommer til å dø snart. Burde vi fortelle dem om dette? Det vil avhenge av flere faktorer slik som den psykologiske sammensetningen og situasjonene som personen er plassert i.

Vår evne til å tolke verdiene riktig er kritisk for å leve effektivt. Et eksempel på en manglende evne til å tolke verdier nøyaktig kan lede til feilaktige handlingsvalg er veldig innlysende når vi ser på valget av Bhisma til å sloss sammen med Duryodhana i Mahabharata. Bhisma har gitt et løfte til å beskytte mot hvem som ville okkupere tronen til Hastinapura. Han holdt på dette løftet helt til slutten, uten å tolke den og som resultat endte han å støtte Duryodhana, som ledet kongeriket dårlig. Til å komme til den rette beslutningen, måtte han ha vurdert at Duryodhana okkuperte tronen ulovlig, derfor hadde han ingen forpliktelse til å beskytte han. Bhagavad Gitakonteksten har også et annet klassisk eksempel hvor behovet er for tolkning. Lord Krishna ba Arjuna om å krige. Selv med den generelle ikke-skadeloven, i disse spesifikke situasjonene, var det å krige nødvendig. Denne handlingen var ikke rettferdiggjort på bakgrunn av å ta personlig hevn, men fra ståstedet av fellesskapets ve og vel. Lord Krishna argumenterte med at hvis vi forlater en korrumpert og en grådig person i en maktposisjon ville mange mennesker lide. Arjuna ble plassert i en unik situasjon hvor han var født inn i en kriger (ksatriya) familie, og hans hovedansvar var å beskytte hans folk, opprettholde lov og orden, og beskytte tronen som lovlig tilhørte han og hans brødre. Derfor var krig på alle disse punktene berettiget.

Analysene overfor gjør det klart for behovet av verditolkninger til tider. Imidlertid, er faren for tolkning at vi subtilt sett kan tolke en gitt situasjon på en måte som passer en selv. For eksempel, om vi går tilbake til den offentlige ansatte som kan rettferdiggjøre å ta penger ved å tro at det ikke gjør noe siden sjefen og alle andre rundt han også gjør det og kanskje for større beløp. Vi kan alltid komme opp med noe logikk til å overbevise oss selv at samme hva vi gjør er det rette. Tolkning kommer med stort ansvar. Slik at hva er kriteriet vi burde bruke for å tolke dharma nøyaktig (passende) og ikke som et middel til vår egen selvinteresse? Lord Krishna antydte til Arjuna at det å lede slike bedømmelser ikke burde være vår personlige egen nytte, men til fellesskapets beste. Hvis vi vurderer konsekvensene av våre handlinger på andre, og ser på helhetens nytte involvert for maks antall numre av personer, er vår tolkning mer sannsynligvis i tråd hva som burde gjøres.

Hva er Dharma – Verdienes verdier

Introduksjon

A. Dharma Sastras – Skriftene på Dharma – Puranas Ramayana

Om Karma-emnet selv vise personer er forvirret. Fordi Dharma Feltet er kompleks. Vi trenger verdier fordi moral er et problem på grunn av den frie viljen.

1. Vår medfødte natur (svabhava)
2. Dharmiske handlinger (svadharma)

B. Bhagavad Gita – Dharma og Moksa Skriftene – Konteksten – Kapittel 1, 2

«Livets slagmark er et dharma-felt» - Bhagavad Gita.

C. Identitet og Dharma

I. Det Grunnleggende Problemet – Samsari (nullsumspill i verden) Dharma

1. Jeg verdsetter lykke fordi jeg verdsetter ikke meg selv. Jeg forstår ikke at jeg er problemet.
2. Vår søken er rettferdiggjort av mitt samfunn.
«Vi mener det er en selvinnsynende sannhet at alle mennesker er født like, at de alle har fått vise umistelige rettigheter av sin skaper, og at retten til liv, frihet og streben etter lykke er blant disse. «
-Uavhengighetserklæringen
3. Strategier for å oppnå lykke – Å få det jeg ønsker. Og unngå hva jeg ikke ønsker.
(raga/dvesha – liker/misliker)

A. En verdslig Samsara – Jeg ønsker suksess og respekt

1. Jeg verdsetter fri vilje og retten til å jakte mine liker og misliker.
2. Jeg lider fordi verden er ikke i samsvar med dem. Min lidelse er forsterket av min strategi.
3. Jeg har en krise og omdanner mine verdier for objekter/erfaringer til verdier for frihet fra samsara og blir en søker.

B. Spirituell Samsara – Jeg kjenner ikke til at spiritualitet er fortsatt samsara en frustrerende sidevei.

4. Min følelse av å være liten øker og jeg blir desillusjonert med Neo-Advaita.
5. Jeg hører om Vedanta (ikke-dualitet) og prøver å erfare ikke-dualitet.
6. Jeg hopper over Karma Yoga fordi jeg ønsker rask og lettvinnt løsning
7. Jeg forstår ikke verdien av karakteren i jakten på frihet (moksha) og jeg stiller ikke spørsmål ved mine verdier eller hvorfor jeg verdsetter meg, selvet.
8. Jeg assimilerer intellektuelt ideen om at Jeg er Bevissthet og føler fri, hel og komplett, og realiserer ikke at fullstendighetssansen er bare en følelse forårsaket av tapet av ignoranse.
9. Jeg føler at jeg har feilet og gir opp Vedanta uten å vite at Vedanta er løsningen.

II. Løsningen – Motivasjoner (purushartas) – gransking i samariske verdier.

Hva er det jeg verdsetter mest: Sikkerhet, nytelse, dyder eller frihet eller ønsker jeg frihet fra disse verdiene?

A. Verdiene som må bli undersøkt

1. Sikkerhet: Noe praktisk, følelsesmessig, sosialt eller politisk i formen av penger, eiendom, rykte, status, innflytelse eller kraft til å føle deg trygg.
2. Nytelse: Noe som underholder og tilfredsstiller dine sanser, følelser eller sinn: sinn, litteratur, sex, dop, reise, luksus osv.
3. Dharma: Nytelse ikke født ut av ønsker, men fra å tjene, hjelpe, vennskap eller lindre lidelse. Det er nytelse som kommer fra hva jeg trenger å få gjort. Å gjøre noe godt.

4. Frihet: Frihet fra hva du ikke ønsker for eksempel lidelse, mangel, tap, usikkerhet osv. Ingen ønsker frihet fra hva de ønsker. Jeg vet ikke at frihet fra hva jeg ikke ønsker er bare et annet objekt.

B. Å få. Å beholde og fjerne objekter som ikke virker

«Bare du er krevd for ulykkelighet» - Dayananda

1. Lykke er ikke i objektene.
2. Lykke er i Meg/ Jeg er lykken (gleden).

C. Omdanne begjær (ønske) å ha og ikke ha i begjæret til å vite

Vedantas visjon

1. Problemet er at jeg ikke vet at ingenting mangler.
2. Jeg tror jeg har problemer når jeg er problemet.
3. Siden jeg har fri vilje er jeg løsningen. Jeg har det gøy hele veien.

III. Karma Yoga Dharma – Dharma av følelser og emosjoner kapittel 3, 4

Å elske verden er å elske deg selv.

Å ha kjennskap til at handlinger er til din fordel gjør at alle dine handlinger er meningsfylte.

Å gjøre det got ved å være god. Søk selvet og alt vil bli tillagt deg.

Dharma Yoga er Karma Yoga er Bhakti Yoga er Kunnskaps (Jnana) Yoga

Hva det er - Hva det gjør for meg?

1. Jeg ønsker ikke å være fri av sikkerhet og nytelse, og trenger heller i å være det. Jeg ønsker frihet fra hva jeg ikke ønsker meg. Men, det er mange ting som må bli gjort hvorvidt jeg ønsker å gjøre dem eller ikke.
2. Å respondere til dem på en passende og tidsrettet til dem er dharma, å gjøre Guds vilje. Å ikke respondere i en passende og tidsrettet måte er adharna. Jeg er en brikke i den Kosmiske klokken.
3. Å respondere passende blir kalt for punya (god dharma). Å respondere på en upassende måte blir kalt for papa (adharna).
4. Å respondere på en passende måte øker min egenkjærlighet, mens derimot å respondere upassende reduserer min selvfølelse. Jeg trenger å elske meg selv hvis jeg skal lykkes. Første steget å elske meg selv er å elske Gud (Det Totale Sinnet).
5. Hvis jeg jakter sikkerhet og nytelse med dharma i tankene gjør jeg alt i min kraft. Hvis jeg gjør mitt beste for meg, elsker jeg meg selv.
6. Jeg trenger ikke å bekymre meg for å motta og beholde fordi Isvara (Det Totale Sinnet) støtter meg.

Fri vilje baserte kjerneverdier

1. Selvhjulpenshet leder til selvtillit. Jeg stoler på meg, og ikke objektene.
2. Gi avkall, Ofre - Kapittel 5.

a) Ytre avkall – Handlinger, Situasjoner, Objekter. Flukt (å unnslippe): ingen konflikt og ingen vekst.

b) Indre avkall – Å sette pris på konfliktverdien; Den er en motor for vekst.

Trinn 1 – Karma Yoga – Gi avkall på liker og misliker i favør av Gud (Isvara, Det Totale Sinnet).

Trinn 2 – Å gi avkall på sansen av handleren gjennom kunnskap (jnana yoga)

3. Tilpasning – Å gi bort at alt handler bare om meg og ha en holdning mer om vi.
4. Takknemlighet – Å sette pris på småting reduserer arroganse. Det Totale Sinnet er sjefen.
5. Hengivenhet – Å tjene (bidra), tilpasse seg og ofre er kjærlighet for verdenen.

Forstyrrende liker og misliker er bakdelen av fri vilje.

IV. Upasana Yoga Dharma – Disiplinsverdiene – Kapittel 6, Yoga sutraene

Sentrer livet ditt på gransking. Ikke tilpass det inn i livet ditt.

Hva er det? Hva gjør det for meg?

A. Den påkaller de tre sentrene (ego, sinn og intellekt) som integrerer min personlighet.

B. Den gir meg kontroll over ufrivillige tanker.

Implementering – Meditasjon – Ashtanga Yoga

Meditasjon impliserer Karma yoga og Verdier

I. Verdiene

A. Forhindre (niyamas) – Unngå å gjøre

1. Ikke-skade (ahimsa). Unngå fysisk skade, støtende uanstendig språk og aggressive voldelige tanker.
2. Ikke lyve (asatya) til deg selv eller til andre.
3. Ikke stjele (asteya). Gi rimelig verdi, fysisk, følelsesmessig, intellektuelt.
4. Ikke vise mangel på respekt (brahmacharya) til det motsatte kjønn. Vær ærbar.
5. Ikke vær en gjerrigknark (aparigraha). Unngå unødvendige ting og grådighet. Ikke skryte.

B. Oppfordringer (Yamas) – Å gjøre

1. Å være rent mentalt, følelsesmessig og fysisk (shoucham). Ikke-skjule. En person med rent sinn har ingen hemmeligheter. Åpenhet.
2. Å være tilfreds med hva du har (santosam). Å oppnå nok i tøffe tider. Med en gang du har nok, vær generøs. Eliminer avhengighet. Å sette pris på overfloden av din eksistens.
3. Å klare seg uten (tapas). Lite er bra.
 - (a) Å være energisk. Fysiske øvelser bygger vitalitet.
 - (b) Å spare mer enn du bruker og snakke bare når du er snakket til bygger motstandskraft, utstråling og karisma (punya)
4. Øk din kunnskap. Studer Vedantaskriftene daglig. Chante hellige mantraer og navn. (svadhya).
5. Tilbe din personlige guddom (Isvara pranidhanam) og praktisere karma yoga. Ikke tillate

erfaringer til å skape en kynisk bitter personlighet.

I - Disiplinen

1. Asanam – Å sitte i en bevisst behagelig stilling (sukasana). Å la kroppen være avslappet med sinnet for å kontrollere ufrivillige tanker.
2. Pranayama – Pustkontroll anstrenger eierskap av sinnet.
3. Pratyahara – Å gjenopprette. Å brine sinnet tilbake fra klørne av de kraftfulle ufrivillige tankene.
4. Dharanam – Konsentrasjon, å fokusere oppmerksomhet på en spesifikk tanke. Å be (chante) med total oppmerksomhet som om du hører deg selv eller ser ordene, som viser seg i skjermen av ditt sinn. (5 minutter).
5. Dhyanam – Å utvide oppmerksomhetens omfang helt til en kan lytte til en 60 minutter undervisning med full oppmerksomhet (Å sette opp for å lytte)
6. Samadhi – Oppmerksomhetsdybde. Det er konsentrasjon helt til ens omgivelser forsvinner. Jeg hører ikke noe. Jeg lukter ikke noe. Jeg er ignorant av verdenen og jeg har tanker som ikke forstyrrer meg. Når tanken jeg mediterer forsvinner er jeg ikke oppmerksom på meg selv fordi jeg er totalt konsentrert (absorbert). Total selv-absorbering blir kalt samadhi uten delte tanker.

V. Jnana yoga Dharma – Forpliktelse til Kognitiv transformasjon – kapittel 7-12

«Du er bare så god som tanken som er i ditt sinn i hvert øyeblikk. «

A. Verdi for Kunnskap av den usynlige Isvara – Det Totale Sinnet/Den Intelligente Ordenen

B. Stødig daglig forpliktelse til Karma Yoga og Upasana Yoga

C. Stødig daglig forpliktelse til Å lytte (sravana), reflektere (granske) (manana) og assimilering (nididhyasana).

1. Verdi for Kunnskap: Vitenskap – Skriften – Upersonlighet – Objektivitet

De tre Virkelighetsordener

2. Verdi for en lærer – Å sette pris på avidya – «Jeg er alltid ignorant. «

B. Verdien av Karakter – To personlighetstypene – kapittel 13-18

C. Verdier som Kunnskap – Verdi av Verdiene

«Akutt sensitivitet til Ikke-skade forhindrer en gransking i verdiene»

1. Kultivere disse verdiene – Kunnskap – Kapittel 10 og 16.

«Du er bare så lykkelig utfra verdien som spiller i ditt sinn til ethvert øyeblikk. «

Tilpasningsdyktighet, Samarbeid, Fleksibilitet, Beslutsomhet, Å avslutte noe, Integrering, Overbærenhet, Tjeneste, Hengivenhet, Tålmodighet, Moderasjon, Å gi avkall på, Objektivitet, Nøysomhet og Strenghet, Tilbakeholdenhet, Selvkontroll, Forholdsregel, Takknemlighet, Veldedighet (godhet), Generøsitet, Nåde, Beskjedenhet, Måtehold, Oppriktighet, Å være direkte og åpenhjertig, Ærlighet, Rettferdighet, Likeverdighet, Overveielse, Diskriminasjon, Fryktløshet, Renhet, Åpenhet, Kyskheter, Å ha orden, Stødighet, Å være konsekvent, Enkelhet, Fullføring, Ro, Ensomhet (Alenehet), Tilfredshet, Medfølelse, Empati, Sympati, Kjærlighet, Vennlighet, Lojalitet, Troskap, Tillit, Stabilitet, Pålitelighet, Harmoni, Stillhet, Respekt, Beslutsomhet, Hjelpsomhet og tilrettelegge, Ydmykhet, Selvtillit, Ansvarlighet, Plikt,

Årvåkenhet, Entusiasme, Introspeksjon

2. Transformere disse verdiene og anvende den motsatte verdien:

Konflikt (Harmoni), Argumentasjon (Besluttksomhet), Konkurransen (Samarbeid), Fremmedgjøring (Forsoning, Besluttksomhet), Aggresjon (Høflighet, Tålmodighet), Grusomhet (Vennlighet, Nåde, Godhet, Medfølelse, Kjærlighet, Tilgivelse), Stahet (Fleksibilitet), Fiendtlighet og Motsetningsforhold (Empati, Vennlighet, Respekt), Arroganse (Ydmykhet), Obstruksjon, Misnøye, Separasjon, Utålmodighet (Tålmodighet, Overbærenhet), Utskeielse (Moderasjon), Ettergivenhet (Nøysomhet og Strenghet), Forherligelse (Ydmykhet, Beskjedenhet), Gjengjeldelse (Nåde), Hevn (Tilgivelse, Benådning), Ustabilitet (Å være konsekvent), Tvil (Besluttksomhet, Selvtillit), Mistillit, Uærlighet (Oppriktighet), Utilfredshet (Tilfredshet), Mistanke (Tillit), Svik og Bedrag (Åpenhet), Forræderi (Lojalitet, Troskap, Standhaftighet), Uaktsomhet (Årvåkenhet, Ansvarlighet), Apati og Sløvhet (Besluttksomhet), Bli for selvtilfreds (Gransking, Introspeksjon), Avsky (Respekt, Ømhet), Frykt, likegyldighet (Empati), Luksus, Urimelighet (Enkelthet, Strenghet, Sparsommelighet, Bevaring, Økonomi), Snakkesalighet (Stillhet og Ro), Arroganse (Ydmykhet), Stolthet, Innbilskhet, Nedlatenhet, Frimodighet, Skrytende, Overdådig (Beskjedenhet, Ydmykhet), Stor eiertrang (Generøsitet, Godhet, Gi avkall på), Utroskap (Lojalitet), Indiskresjon, Behovstrengende, Vulgær.

Gunaer og Verdier – Triguna Vibhava Yoga Dharma

De tre gunaene – energikvaliteter

Konseptet av Gunaene, de tre energikvalitetene, som påvirker hele det skapte universet, stammer fra Samkhya filosofi og er et nøkkelord i Vedanta. Disse tre kvalitetene former og har innvirkning på alle vesener, objekter og krefter i naturen, fra grove fysiske nivåer til mer subtile sinnsnivåer, følelser og intellekt.

Gunaene er tilstede i alle ting, men eksisterer i forskjellige andeler: og det er disse andelenes som avgjør karakteren og kvaliteter av det spesifikke objektet. Det er til veldig hjelp å ha en forståelse av disse kvaliteter og måten de farger vår livserfaring til enhver tid.

De tre gunaer er sattva, rajas og tamas.

1. Sattva: Ordet sattva stammer fra sat, som betyr selvet, eller ren bevissthet. Sattva reflekterer harmoni, likeverdighet, åpenhet og fred. Når sattva er dominerende i sinnet, føler vi fred, glede, rolig og fri av begjær og frykt. Dette er sinnstilstanden hvor yogier og søkere av spirituell frigjøring lengter, fordi det setter oss i stand til å tenke og diskriminere klart og uten hindring. Med et visst livsstils mål på plass, som å leve et fredelig, dydig liv og å spise et rent og enkelt kosthold, er det mulig å kultivere et dominerende sattvisk sinn.

2. Rajas: Mens derimot sattva er ettertenksom i natur, er rajas en projiserende kraft. Det er en modus av lidenskap, handling, utadvendthet og agitasjon. Rajas er nødvendig til å skape handling og få ting til å skje. Den får begjær og tvang til å skje. Når det er dominerende rajas i sinnet, er en kontinuerlig urolig, rastløs, preget av begjær og frykt, alltid en følelse av behov for å ha det travelt, og mulig tilbøyelig til sinne og aggresjon. Aktivitetene som vi deltar i,

miljøet vi er i, maten vi spiser og tankene som vi tenker påvirker alle gunstene i våre kroppar og sinn. En viss grad av rajas kan vere sunt til å kultivere en balanse, men overdreven rajas er en kilde av stor lidelse.

3. Tamas: Livløs og tung, er tamas den mest kompakte av dei tre energiene. Mens derimot sattva er reflekterende og rajas projiserende, har tamas en skjult, tilslørt kraft. Tamas trengs for å hvile og sove, og kan bli erfart i kroppen og sinnet som sløvhett, apati og latskap. Mens derimot et rajasisk sinn er aktiv og fullt av begjær, har et tamasisk sinn tendensar til å vere lat, treg og ignorant. Det kan vere veldig hardt å tenke klart med et tamasisk sinn. Istedenfor, ønsker vi alle å late seg på sofaen ved å se på tv med et stykke pizza i den ene hånden og en øl i den andre.

Det er klart at vi virkelig ønsker å oppnå våre mål i livet, hvorvidt de er verdslige eller spirituelle, sinnets kvalitet er veldig viktig. Gleda, sinnsro og klar tenkning er ikke mulig når sinnet er skjult av tamas og rajas. Derfor anbefales det sterkt at en kultiverer et sattvisk sinn.

Gunas (Gunaer) er et sanskrit ord og har med kvaliteter eller energier å gjøre. Det er snakk om makrokosmisk (helheten - det totale - universet) og mikrokosmisk (mennesker).

De tre Guna-kjenntegn er forklart i grove trekk:

Rajas: Urolig Sinn Handler, handler og handler (behov for å gjøre noe hele tiden) Oppnå ting i verden: En partner, penger, hus, barn... Forretnings-sinn

Oppside: Kreativitet og skape noe.

Bakside: Stress, Utbrenthet, Ulykkelig, Sjalu, Over-stimulert.

Mat: Sukker, Karbohydrater, Hurtig Mat.

Tamas: Sløv og lat Sinn. Kan ikke gjøre noe, kan ikke stå opp, Jeg vil ikke gjøre det, fryktbasert Oppside: Jording og er viktig energi i forbindelse med søvn.

Bakside: Depresjon, Manglende modenhet, Tar ikke Ansvar, Kjedsommelighet, Klandrer.

Mat: Pizza, Fettbasert mat, Sauser, Karbohydrater, Ost, Kjøtt.

Sattva: Klart sinn I stand til å ta avgjørelser, er rolig og tar passende/ riktige avgjørelser. Forstår verden, Forstår livet

Bakside: Arroganse, Blir altfor komfortabel, tiltrekker seg mennesker med endel behov/ begjær.

Mat: Salat, Frukt, kokte grønnsaker, råmat, bestemte proteiner.

I Bhagavad Gita kapittel 16 blir verdier nevnt og i boka Verdi av Verdien av Swami Dayananda. Kunnskapen av virkeligheten bak Jiva (Individ), Jagat (verden) og Isvara (Det Totale Sinn) som meg selv fjerner samsara (bindinger til verden) og setter meg fri. Denne kunnskapen tar bare plass i et raffinert og kvalifisert sinn. Kapittel 16 og 17 i Bhagavad Gita har med å forberede og raffinere sinnet. Det er basert på Dharma sastras (skrifter).

Noen verdier som bør bli kultivert

1) Selvtillit, mot og frihet fra frykt.

- 2) Selvmestring. Kontroll av kropp-sinn-intellekt instrumentet gitt av Isvara til å navigere gjennom livet.
- 3) Ydmykhet. Erkjenne Det Totale Sinnets bidrag.
- 4) Renhet.
- 5) Medfølelse. Sensitivitet til følelser av andre. Når du føler andres smerte så vil du ikke skape smerte på dem.

Noen verdier som bør bli fjernes

- 1) Sinne.
- 2) Gjerrighet.
- 3) Vrangforestilling og forvirring. Tro på at lykke avhenger av objekter.
- 4) Arroganse.
- 5) Sjalusi.
- 6) Sammenligning.

Noen midler for å fjerne negative verdier

- 1) Diskriminasjon (viveka). Sinnet bør studere oppsiden og baksiden av verdier av et rent sinn.
- 2) Anvende Motsatt Tanke (pratipakshana bhavana) når du oppdager at du er grådig f.eks. - vær generøs.
- 3) Være med sannviske mennesker som deler din interesse i spiritualitet (satsanga).
- 4) Bønner. Be om hjelp til Det Totale Sinnet (Isvara/ Gud/ Makrokosmisk Sinn) om ikke noe annet fungerer.

--

David Storøy deler på sin hjemmeside Bevissthetssvitenskap.com og i boka *Bevissthetssvitenskap: Selvgransking av Virkelighetens Natur* (2020) sin store kjærlighet for Védisk kunnskap og livsvisdom. Han er også veileder i Védanta på frivillig basis i Bergen.