

# Kunnskapens YOGA



En introduksjon til  
Bhagavad Gita  
& vedanta

Kommentarer  
Christian Paaske

**Alt har sin tid**

*Åndelig søken begynner sjeldent frivillig.  
 Det er når livet byr på motgang.  
 A-4 livet fungerer ikke lenger.  
 Livets trygge rammer smuldrer opp.  
 Da stenges noen dører og nye åpnes opp.  
 Når livets vante gang på skinner sporer av  
 oppstår orienteringen etter en annen retning.  
 Sykdom, skilsmisse, dødsfall, ulykker, rusmisbruk  
 er noen av de store årsakene.  
 Andre ganger skjer det med mindre drama.  
 Åndelig søken utfolder seg når  
 den enkelte er moden for forandring  
 slik blomster springer ut av seg selv.*



Bhagavad Gita er oversatt hovedsakelig fra:  
 James Swartz - Bhagavad Gita Verses - [www.shiningworld.com](http://www.shiningworld.com)

Introduksjon og kommentarer ved  
 Christian Paaske

Utgitt av Yogasenteret, Stavanger  
 1. opplag 2016  
 Kopiering: Netprint

ISBN 978-82-90917-04-8

[www.yogaenteret.no](http://www.yogaenteret.no)  
[www.christianpaaske.no](http://www.christianpaaske.no)  
 E-post: [paaske@online.no](mailto:paaske@online.no)

<b>FORORD</b>	5
<b>INTRODUKSJON</b>	9
<b>BHAGAVAD GITA</b>	22
<b>Kapittel</b>	
1 Den indre krigen	22
2 To veier til frigjøring	25
3 Karma yoga	30
4 Kunnskap og handling	33
5 Avkall på handling	36
6 Meditasjon	39
7 Direkte og indirekte kunnskap	43
8 Det uforanderlige Selv	46
9 Kongen av hemmeligheter	49
10 Selvets storhet	52
11 Den kosmiske visjon	56
12 Hengivelse	61
13 Det som vet, og det som kan vites	63
14 De tre gunaene	66
15 Den ultimate væren	69
16 De guddommelige og demoniske veier	71
17 Å skjelne mellom tre slags tro	73
18 Frigjøring og forsakelse	75
<b>KOMMENTARER</b>	
Historisk bakgrunn	81
Arjuna og Krishna	83
Essensen av Bhagavad Gita	86
Å møte livets utfordringer	87
Å lytte med et åpent sinn	88
Ganesh og Jesus	89
Lærer-elev forhold	89
Krishnas smil	90
Ikke-dualisme	90
Hva er virkelig?	91
Subjekt og objekt	92
Navn og form	92
Lokaliseringen av objekter	93
Fri vilje	93

Kvalifikasjoner .....	94
Reinkarnasjon .....	102
Dharma .....	104
Etiske grunnregler .....	106
To former for yoga .....	108
Forvirringen om yogaens fire veier .....	109
Opplevelse og kunnskap .....	110
Karma yoga .....	113
Bhagavad Gita og Bibelen .....	114
Gunaene – de tre kvalitetene .....	116
Den opplyste .....	117
Sinnets tilbaketrekning fra sansene .....	118
Essensen av terapi .....	118
De tre verdener .....	120
Verden er perfekt .....	126
Aksept .....	127
Livets matrix .....	128
Historien om slangen og tauet .....	129
Kunnskap frigjør .....	129
Begjær .....	130
Tidsaldre .....	132
Avatarer .....	133
Bønn .....	134
De fire sosiale lagene .....	135
Livets stadier .....	136
Å leve alene .....	137
Begrensninger .....	139
Patanjalis Yoga sutraene .....	139
Meditasjon .....	141
Det fjerde stadiet .....	142
Reflektert bevissthet .....	143
Sadhana .....	145
Direkte og indirekte kunnskap .....	146
Mantra .....	147
Platons hulelignelse .....	148
Avgudsdyrkelse .....	149
Maya .....	150
Kosmisk intelligens .....	151
Naturlig og bevisst død .....	151
Kosthold .....	155
Nåde .....	156

## Forord

Tenk hvis – jeg hadde hatt en bok som denne da jeg for 40 år siden jeg begynte med yoga! Kanskje ville min vei gjennom yogaens fargerike verden tatt en helt annen retning? Det ble isteden en lang reise med mange omveier, men noen ganger er det slik at feil tog tar deg til riktig stasjon likevel. Den gangen var jeg ikke klar for den høyeste formen for yoga: *kunnskapens yoga* eller *jnana yoga*.

På det tidspunktet var jeg 22 år gammel, studerte filosofi ved universitetet, var intenst sannhetssøkende, frustrert over livets forgjengelighet, ubegripelighet og tilsynelatende meningsløshet. Jeg stod foran mange dører med åpning mot nye og ukjente landskaper fulle av muligheter og ulike perspektiver på den virkeligheten jeg forsøkte å forholde meg til. Jeg tok til meg Wittgensteins ord om at filosofi er en sykdom og symptom på menneskets manglende evne til å orientere seg i verden.

Det hjalp å ha en eldre søster som stod på barrikadene for 1968-generasjonen. Hun tilhørte avantgardmiljøet blant billedkunstnere, jazzmusikere og forfattere og var en inspirasjon. Hun var fargerik, sprudlende, tenkte utenfor boksen og inviterte til å gå uopprådte stier og finne min egen, slik hun selv hadde gjort. Få bøker kunne vært mer passende enn den hun ga meg den gangen; *Siddhartha* av *Herman Hesse*. Det er en fortelling inspirert av Buddhas vei til opplysning og et portrett av den indre reisen på den åndelige veien som i ulike varianter følger et lignende mønster. Det er ulike stadier i denne prosessen, men ender som regel tilbake til utgangspunktet. Siddhartha fikk endelig fred da han etter et langt livs vandring satte seg ved en elvebredd og erkjente at vannet er i konstant forandring, men elven er alltid den samme.

Etter mitt yrkesaktive liv som yoga- og meditasjonslærer og fulltidsbeskjeftiget åndelig søkende har jeg nådd en lignende elvebredd. Gjennom kunnskapens yoga og kunnskapstradisjonen *vedanta* ser jeg hvordan dualisme og ikke-dualisme er forent. Og hvordan å løse det fundamentale eksistensielle dilemmaet jeg slet med den gangen av finne noe fast og uforanderlig i en stadig forandrende verden.

Dette har vært et vendepunkt like stort som den gangen yoga revolusjonerte mitt liv. Yoga gir raskt resultater i form av avspenning, velvære, indre ro, mental klarhet, mer energi og bedre helse. For de aller fleste er det motivasjonen som fører dem til yoga og meditasjon. Yoga inneholder mer. Den ultimate målsettingen er opplysning, samadhi eller frigjøring. Dette fremstilles som en grensesprengende, kosmisk og transendental opplevelse for total personlig transformasjon. Dette er guleroten foran nesetippen til enhver åndelig søker i ulike varianter. Kunnskapens yoga og vedanta bryter med denne forestillingen: *Frigjøring er ingen opplevelse, men en forståelse*.

Det er ikke personen som blir frigjort eller opplyst og kan tilføye en særlig status på den åndelige CV'en i kraft av å hatt en spesiell opplevelse. Frigjøring er forståelsen av at egoet, personligheten og den personen jeg tror jeg er, rent faktisk er en mental konstruksjon. Det er ikke min egentlige identitet. Frigjøring er å bli fri fra denne innbilte personen. Det tilsvarer å forstå at et fatamorgana i ørkenen eksisterer, men det er ikke virkelig. Eller at en skjorte ikke finnes, men er egentlig bomull. Eller at en bølge på havet egentlig er havet og begge består av vann. Eller at personen jeg tror jeg er, egentlig er bevissthet. Dette er kanskje ikke så lett å forstå, og resten av denne boken er ment å oppklare akkurat dette.

Mange års feiltakelse er dermed oppklart. Det er en lettelse å kunne oppgi den åndelige statuspyramiden. Selv om jeg var langt fra toppen, var jeg likevel høyere enn en god del andre. Tiden som åndelig snobb er heldigvis over.

Dette er en radikal forståelse og slår bunnen ut av stort sett det meste av yoga og åndelig søken som i ulike varianter utelukkende er opplevelsesbasert. Kunnskap er nedprioritert i yoga og den åndelige verden generelt. Det anses for teoretisk og intellektuelt og stenger for opplevelse. Gjærne formulert i uttrykk som: «Den som snakker vet ikke. Den som vet snakker ikke.»

Kunnskapens yoga er en ofte misforstått og undervurdert gren av yoga. I takt med økende interesse for yoga er tiden moden for en dypere forståelse av de to hovedveiene i yoga, *jnana yoga* og *karma yoga*. Det er den røde tråden i den klassiske teksten Bhagavad Gita, om kunnskapen- og handlingens vei.

I den åndelige søken var det hele tiden noe som manglet. *Deepak Chopra* var interessant i en periode. I buddhismen var det mye visdom. *Eckhart Tolle* inspirerte en stund. Flere år i en ashram med den danske *Swami Janakananda* var lærerikt, dynamisk og spennende. Hyllemeter med åndelig litteratur og flerårig tidsskriftproduksjon ga mange svar, men det fantes alltid høyere fjelltopper. Dersom det var noen selvutviklingsteknikker eller nye retninger jeg ikke prøvde var det fordi jeg ikke hadde hørt om dem. Ettersom årene gikk ble en voksende desillusjonering stadig mer plagsom.

En venn ga meg boken av *James Swartz; How to attain Enlightenment*. Den fanget ikke interessen og havnet tilbake i bokhyllen etter de første par kapitlene. Det gikk et år. Så viste en annen venn meg et kort utdrag fra et foredrag med James Swartz på YouTube. Tanken var umiddelbar: «Endelig en i den åndelige verden som vet hva han snakker om.» Dette ble innledningen til en kunnskap hvor ingenting mangler. Vedanta betyr slutten på kunnskap. Det er hvor den åndelige søken opphører. Vedanta er en metode av selvrefleksjon og en systematisk undersøkelse av vår egen erfaring, – selvkritisk og avisende overfor dogmatisme, eksklusivitet, persondyrkelse eller blind tro. Vedanta er ingen religion. Det er ingenting å tro på her, – kun noe å vite og forstå.

Kunnskapens yoga og vedanta er et paradigmeskifte. Å skifte perspektiv fra dualisme til ikke-dualisme er minst like radikalt som å skifte virkelighetsoppfatning fra en flat til en rund jordklode. Vedanta får også drahjelp fra flere fysikere. De har kommet til en lignende konklusjon at tid og rom er en relativ begrenset eksistens innenfor en ubegrenset virkelighet utenfor tid og rom. Slik mange problemer kan løses ved å innta et annet perspektiv gjelder også det for ikke-dualisme. En lang rekke utfordringer på mange livsområder vil her kunne finne nye løsninger fordi perspektivet er forskjellig. Selvinnsikt, parforhold og relasjoner, etikk, identitet og en lang rekke eksistensielle tema vil kunne ses i et nytt lys og ofte med frigjørende innsikt og forståelse.

Det er mitt håp at flest mulig skal ha tilgang på denne unike kunnskapen. Det er svar på de fleste av livets mest sentrale spørsmål servert på et sølvfat. Vedanta formidles ut fra tradisjonen gratis. Dessverre er det slik at dersom Mozart hadde spilt gratis på et kjøpesenter ville de fleste bare hastet forbi. Det har en tendens til å skje også med vedanta. I vår tid er nok vedanta kun for de få. Fra bevissthetens synspunkt spiller det ingen rolle om en er fri eller ei. Det er bare mer meningsfullt, behagelig og gledesfylt å leve på denne måten.

«Før frigjøring bar jeg vann og hogde ved. Etter frigjøring bærer jeg vann og hogger ved.» Frigjøring forandrer livet radikalt uten å forandre det. Det er bare perspektivet som skiftes ut, fra begrensning til frihet, fra ensomhet til å være hel og komplett og fra tilfredstillelse til tilfredshet.

Frihet fra frykt og bekymringer og det jeg liker og misliker kan høres beskjedent ut. Disse negative kreftene i sinnet er hva som styrer de aller flestes liv. Det gjør dem til slaver og begjærene deres slavedrivere. Vedanta gir friheten tilbake. Vedanta er ikke en vei, fordi jeg er fri allerede. Problemet er min uvitenhet, men det er likevel en prosess å fjerne denne uvitenheten. Det er også en prosess å gå fra den intellektuelle forståelsen til Selv-realisering hvor all tvil er borte og kunnskapen er fullstendig integrert. Dette er praktisk kontrollerbart og viser seg i det totale fraværet av frykt og personlige preferanser. Det er frihet. For mitt vedkommende er det fortsatt en prosess.

Takknemmelighet og respekt er knyttet til dem som har gått denne veien før og gitt denne kunnskapen videre. Vedanta er ikke den eneste veien til frigjøring, men blant de mest tydelige, konkrete og praktiske. Det er et skarpt redskap av diskriminering, men også med en hjerteåpner i form av hengivelse og kjærlighet til sannhet. Slik rettsapparatet og juss kan være en mulighet for rettferdighet, slik billedkunst, litteratur og musikk kan være en mulighet for kunst, er vedanta en mulighet for sannhet.



Kunnskapens yoga og vedanta er en muntlig tradisjon brakt videre fra lærer til elev i en flere tusen år gammel ubrutt tradisjon. Omfattende skriftlig materiale finnes i de opprinnelige vedaskriftene og i Upanishadene hvorav Bhagavad Gita er blant de mest sentrale. Essensen av yoga finnes i denne teksten og bør være ingen yogautøver ukjent. Det er et godt sted å begynne for å bli introdusert til kunnskapens yoga og samtidig få en innføring i vedanta. Teksten er inspirerende i seg selv, men kommentarer er ved første gangs lesning nødvendig for å gripe den dypere meningen og ofte med omfattende implikasjoner.

Disse kommentarene til denne versjonen av Bhagavad Gita er langt fra utfyllende. Feil som måtte forekomme er utelukkende mitt ansvar. For en dypere forståelse vil videre studier av vedanta i de fleste tilfeller være nødvendig. *James Swartz* er en kvalifisert og dyktig lærer med evne til å formidle tradisjonell vedanta til et vestlig publikum. Hans hjemmeside, videoer, bøker og seminarer anbefales for videre oppfølging.

Ogna 10. juni 2016



## Introduksjon

«*Bhagavad Gita er et skrift om Selv-realisering. Det er den grunnleggende forståelsen at det er kun ett Selv og at det er fri fra den forkrøplende følelsen av begrensning påført av et sinn opplært til å tro på ufullstendighet, adskilthet og mangelfullhet. Et individ hvor dette ikke-dualistiske synet er etablert er upåvirket av eksistensiell lidelse i det han eller henne ser ut gjennom en alltid forandrende kropp på en alltid forandrende verden.*»

*James Swartz*

Bhagavad Gita er en av verdenslitteraturens mest berømte dialoger om livets mest sentrale tema: *Hvem er jeg, hvordan skal jeg handle og hvordan kan jeg bli fri?*

Bhagavad Gita kan leses igjen og igjen. Det er en varig kilde til inspirasjon, visdom og åndelig kraft. Selv et enkelt vers, eller et kapittel er nok til å snu en negativ tankestrøm og vekke glede, optimisme og sette den åndelig søkende tilbake på rett spor. Mange vers kan mediteres på og inviterer til dypere refleksjon. Gitaen er en livslang venn, og en varig kilde til kunnskap. Ingenting fordriver uvitenhetens mørke mer virkningsfullt enn glimt av sannhet. *Ingenting frigjør mer enn kunnskap.*

### Den indre krigen

To mektige hærer står overfor hverandre klare til kamp. Slik settes scenen og er den dramatiske rammen for dialogen mellom Krishna og Arjuna. Krigen har sin bakgrunn i en familieføide. Arjuna er hærfører og med tanke på å drepe sine egne slektninger gripes han av panikk. Han overveldes av følelser, kaster buen og vil ikke kjempe. Han blir maktesløs overfor sin tvil og vet ikke hvordan han skal handle.

Arjunas tvil er en metafor for det universelle dilemma alle mennesker står overfor av hvordan å handle riktig. Krigen illustrerer den indre krigen av sinnets mange motstridene krefter. Krishna er Arjunas rådgiver og gjennom dialogen mellom dem gis det svar på mange av livets mest grunnleggende spørsmål.

Dette er ikke religiøse svar basert på tro, men en invitasjon til å tenke selv. Det er en indre reise og en metodisk læreprosess av kritisk selvrefleksjon. Bhagavad Gita leses best med et åpent sinn. Slik Arjuna innrømmer sin uvitenhet, kan leseren med fordel gjøre det samme. Det er en av flere kvalifikasjoner for å forstå Krishnas veiledning. Kjærlighet til sannhet er en annen. Og kanskje den aller viktigste, – et brennende behov for å bli fri.

### Dyret som kan tenke

Like siden mennesket spiste av Kunnskapens tre har det hatt problemer med å orientere seg i verden. Dyr har ikke slike problemer. De lever fortsatt i sin paradisiske

tilstand styrt av instinkter og orienterer seg uten å plages av bekymringer om ubetalte regninger, sykdommer, klimaendringer, fremtiden eller det ultimate skrekkenariet, døden. I vår høyteknologiske tidsalder er det fort gjort å glemme at mennesket også er et dyr. Den lille forskjellen er at instinktene er overstyrt av evnen til å tenke. Med tenkning følger muligheten til å velge. Valgene bestemmer våre handlinger, former våre liv og blir vår skjebne.

Tenkning er kompasset et hvert menneske er utstyrt med for å orientere seg på livets osean. Det finnes andre navigasjonssystemer: Radaren av følelser, ekkoloddet av intuisjon, internett for tankeoverføring og en omfattende databank av tidligere erfaringer, minner og dypt begravde tankemønstre. I siste instans er intellektet kapteinen i kontrolltårnet hvor avgjørelsene tas og bestemmer kursen. Dette gjorde oss raskt dyrene overlegne. Ved hjelp av språk, redskaper, teknologi, vitenskap, kultur og sivilisasjon underla vi oss verden. Prisen vi betalte var å bli kastet ut av paradiset.

Tenkning er et tveegget sverd. Det kan sende oss til himmelen eller til helvete. Det er ikke opplevelsene som former våre liv, men hvordan vi tenker om dem. Livet er en sinnstilstand. Tenkning er avgjørende for vår lykke og tilfredshet.

#### Vestlig og østlig vitenskap

Vitenskap og teknologi har gitt tilstrekkelig kontroll over naturkreftene til å skape materielt trygge og komfortable liv. Det moralske nivået har ikke økt i takt med den teknologiske utviklingen, og heller ikke forståelsen av oss selv. Det moderne mennesket befinner seg i en kronosentrisk boble med en naiv tro på at vi aldri har vært smartere og mer utviklet. Fra vitenskapens kikkhull ut mot universet regner vi med at de fleste mysterier er så godt som løst, bortsett fra at det største av dem alle. Hvem jeg er, er fortsatt ubesvart. Vitenskapen har alltid rettet blikket utover og regner med at dersom vi forstår den fysiske og materielle verden, vil vi også forstå oss selv.

I Østen valgte de en annen innfallsvinkel. Istedenfor å utforske den ytre verden, var de mer opptatt av den indre. De stilte et annet spørsmål: *Hvordan kan jeg vite noe om verden, hvis jeg ikke vet hvem jeg er som opplever den?*

I Vestens vitenskap tas det for gitt at det finnes et subjekt som kan observere og få tilgang på en ytre objektiv verden. I studier av objekter som kuler i bevegelse, planter, dyr og andre naturfenomener er dette forholdsvis uproblematisk, men når mennesket gjøres til objekt for undersøkelse resulterer det i en form for tingliggjøring de fleste er ukomfortable med. I hvert fall hvis det gjelder dem selv. Ingen liker å bli gjort til et objekt. Det bryter med min grunnleggende opplevelse av meg selv som et subjekt og dermed et følende, tenkende, bevisst og ansvarlig individ. Å behandle et annet menneske som en ting er respektløst. Det er noe umenneskelig over en vitenskap kun kalibrert for å studere objekter og døde ting.

Dersom det antas at mennesket er et objekt og en form for ferdigprogrammert biologisk maskin som kan tenke, blir det særlig problematisk når denne maskinen skal forsøke å forstå seg selv. Det må jo i så tilfellet være del av programmeringen, men besørget av hvem? Siden forestillingen om Gud er utelukket i materialistisk vitenskap, er svaret nødt til å bli en annen maskin.

Vestlig vitenskap liker ikke denne problematikken fordi forsøkene på å forklare bevissthet innenfor en reduksjonistisk materialistisk modell uunngåelig ender i det absurde. Det kalles «The hard body-mind problem.» Problemet havner inn under vitenskapen ultimate dogme: *Vitenskapen kan forklare alt, det uforklarlige tar bare litt lenger tid.*

Naturen har utviklet seg gjennom spektakulære kvantesprang til stadig høyere kompleksitet fra atomer, molekyler, enkle organismer, planter, dyr og til mennesket. I dagens materialistiske vitenskap antas bevissthet å være et resultat av langvarig biologisk evolusjon og en funksjon av hjernen. Forsøkene på å studere bevissthet ender i selvmotsigelser og logiske kortslutninger fordi subjektet, den som opplever, kan ikke gjøres til et objekt. Å observere seg selv er ikke mulig av samme grunn som et øye ikke kan se seg selv.

I et østlig perspektiv er ikke bevissthet et produkt av naturen og hjernen, men det er omvendt; naturen og alt skapt er et produkt av bevissthet. I et vestlig perspektiv finnes bevissthet fordi den opplever verden. I østlig perspektiv er det omvendt. Verden finnes fordi bevissthet opplever den. Dersom bevissthet ikke fantes, ville det heller ikke være noen verden.

Yoga er å utforske denne relasjonen mellom det subjektive og objektive, i betydningen av å balansere den indre med den ytre verden. Det er nøkkelen til å forstå oss selv og evnen til å orientere oss i verden. *Slik ble yoga til Østens vitenskap, og vitenskapen til Vestens yoga.*

#### Vedanta

En formulering av denne form for yoga og erkjennelsesvitenskap finnes i de indiske vedaskriftene. Den vediske perioden antas å være mellom 2000 til 1000 år før vår tidsregning. Vedaene er åpenbart kunnskap fremkommet gjennom meditasjon og indre syn av seere og rishier. Kunnskapen antas å være formidlet fra bevissthetsplan ut over det menneskelige, med en kompleksitet og dybde utenfor enkeltpersoners mulighet til å kunne konstruere. I den vediske perioden oppstod sanskrit, ayurvedisk medisin, vedisk astrologi og flere kunnskapsdisipliner innen vitenskap, teologi og kosmologi.

Vedisk kunnskap består av fire områder, *artha, kama, dharma og moksha*. Artha er hvordan å skape trygghet, velstand, rikdom og overflod. Kama er om tilfreds-

stillelse, velvære og nytelse. Det gjelder ikke bare innen elskovskunsten hvorav de mer kjente Kama-sutraene har sin opprinnelse, men i alle former for estetikk, fra matlagning til kunst. *Dharma* er læren om universets lovmessighet, orden og etiske grunnregler. *Moksha* er hvordan å oppnå menneskets ultimate mål, å bli fri. Kunnskapen om dharma og moksha kalles *vedanta*.

Vedanta har eksistert i en ubrutt tradisjon like siden den vediske perioden. Kunnskapen har passert fra lærer til elev gjennom tusener av år og blitt jevnlig holdt ved like gjennom skrifter og undervisning. Ingen personer har eierskap over denne kunnskapen. Den er ikke basert på enkelte personers opplevelser og deres eget system, men ulike formuleringer er blitt annektert og godkjent av et større fellesskap. *Vedanta er verken filosofi eller religion, men en vitenskap basert på en metode av selvrefleksjon i en logisk, kritisk og systematisk undersøkelse av vår egen erfaring.*

Vedanta danner grunnlag for yoga, tantra, buddhisme og flere av Østens indre veier. Antakelig har de fleste religioner også røtter i vedaene og med et enda dypere opphav i en felles global kosmologisk forståelse. Moderne historie ignorerer systematisk eksistensen av tidligere sivilisasjoner før vår tidsregning, på flere områder langt mer avanserte enn vår. Dette på tross av at monumentale byggverk fra slike forhistoriske perioder fortsatt finnes som synlige bevis flere steder på jorden. Istider, flodbølger og naturkatastrofer har fått slike sivilisasjoner til å gå under. Enkelte mennesker har antakelig overlevd og brakt kunnskap videre, men i fragmenterte og usystematiske former. En slik universell kunnskap har blitt spredd i mange ulike retninger, og den vediske kunnskapen er muligens den mest intakte og tydeligste. Dette er spekulasjoner for å bidra til en forståelse av hvordan vedisk kunnskap har trått frem ut av et forhistorisk mørke fra en diffus og ukjent opprinnelse.

Vedanta består av tre sentrale deler; *Upanishadene, Brahmasutraene og Bhagavad Gita*. Av disse er Bhagavad Gita lettest tilgjengelig og skrevet på en måte hvor kunnskapen ligger på mange plan. Både begynnere og de aller meste avanserte finner skatter av visdom i Gitaens blanding av enkelhet og kompleksitet. Bhagavad Gita er en innføring i vedanta, samtidig som vedanta er en innføring i Bhagavad Gita. Det sies at når eleven er klar kommer læreren. Bhagavad Gita har nå kommet inn i ditt liv. Du har funnet den, men kanskje den også har funnet deg?

### Kunnskapens yoga

Yoga er mest kjent som en form for fysisk og mentalt treningssystem. *Patanjalis 8 trinn* danner ofte grunnlag for en sammensetning av teknikker av fysiske øvelser og yogastillinger, pusteøvelser, avspenning, konsentrasjon og til slutt finere øvelser som meditasjon. Dette kan betraktes som metoder til å fjerne spenninger fra det grove fysiske plan til det stadig finere mentale plan. Tanken er at når spenningene

slipper kan bevisstheten til slutt skinne gjennom slik solen skinner når skyene forsvinner.

Bortsett fra at dette er en dualistisk og opplevelsesbasert oppfatning av frigjøring er det likevel slik mange oppfatter yoga, særlig i Vesten. Når spenninger fjernes i kroppen oppleves kroppen mer levende, energisk og fri. Gjennom pusteøvelser slipper stadig finere spenninger, gir energi og harmoniserer følelsene. Avspenning går et skritt videre og dykker ned i underbevisstheten i grenselandet mellom søvn og våkenhet og slipper enda mer subtile nivåer av spenninger. Meditasjon, bruken av mantra, visualiseringsteknikker, aktivering av chakraer i kroppen går enda dypere og fjerner spenninger og harmoniserer sinnet til stadig mer fininnstilte tilstander for frembringelse av stadig mer harmoni, mental klarhet og glede.

Essensielt i Patanjalis 8 trinn er de to første trinnene av etiske grunnregler, Yama og Niyama.<sup>1</sup> Dette er ofte utelatt og enda helt ukjent blant mange som underviser og praktiserer yoga, særlig i Vesten. Kun å adressere kroppen og sinnet blir en form for mekanisk metode. Patanjali er tydelig på at yoga begynner med å kultivere etiske holdninger, livsstil og korrekt livsinnstilling i overenstemmelse med universets dypere orden eller dharma. Ved å forbyrte seg mot etiske regler for eksempel å påføre andre skade er vel så skadelig for den som utfører handlingen. Det fører til disharmoni, et forstyrret sinn og i siste instans til negative ubevisste tankemønstre eller karma. De etiske grunnreglene er ikke moral, men anvisninger på hvordan å fjerne spenninger med grunnlag i personlig levemåte og ansvar overfor ens sosiale omgivelser, naturen, samfunnet og verden forøvrig.

Kunnskapens yoga kan også oppfattes som del av denne metoden av å fjerne spenninger, hvor den aller største forstyrrelsen er uvitenheten om hvem jeg er. Dette er del av yogasystemet og kalles *jnana yoga*. Det er en ofte nedprioritert og lite forstått gren av yoga. Ingenting frigjør imidlertid mer enn kunnskap. Det er tankene, vår oppfattelse, forestillinger og forståelse som styrer våre liv. Dersom disse er feil, fører det uunngåelig til misforståelser, disharmoni og lidelse. Vedanta og jnana yoga er en mulighet til å korrigere dette med det ultimate målet av frigjøring. Derfor er kunnskapens yoga en egen yogaform. Det er den høyeste form for yoga. Alle andre yogaformer kan betraktes som en forberedelse til kunnskapens yoga, fordi kunnskap og forståelse er den eneste muligheten for frigjøring.

#### <sup>1</sup> Yama

1. Ikke-skade
2. Ikke-lyve
3. Ikke-stjele
4. Ikke-grådighet
5. Ikke-seksuelt misbruk

#### Niyama

1. Renhet
2. Tilfredshet
3. Intensitet
4. Selv-refleksjon
5. Hengivelse til Gud.

**Ikke-dualisme**

For mange er Bhagavad Gita et religiøst skrift hvor dialogen mellom Krishna og Arjuna er en samtale mellom Gud og mennesket. På samme måte som eventyr snakker både til barn og voksne med en fortelling på mange plan, er en slik dualistisk lese måte også fullt mulig. Det utvider imidlertid perspektivet ved å betrakte det guddommelige fra vedantas ikke-dualistiske syn.

Vedanta inneholder også en religiøs dimensjon, men igjen med et utvidet perspektiv i forhold til tradisjonell religion. Bhagavad Gita kommer fra en kultur hvor alt er religiøst og guddommelig. Alt er Gud. Å spørre en inder om han tror på Gud er som å spørre en europeer om han tror på oksygen. En holdning av hengivelse, takknemlighet og verdsettelse overfor skapelsens grensesprengende storslåtthet er en sentral del av vedanta. Kjærlighet til det guddommelige kan uttrykkes på mange måter. Vedantas form for *bhakti* eller hengivelse er kjærlighet til kunnskap. Eller som *Mahatma Gandhi* formulerte det; «Sannhet er Gud.»

Gud er ikke en stor person utenfor oss selv som en kan samtale med. En slik forestilling kan likevel brukes som et symbolsk hjelpemiddel for å gi form til det som er uten form. Fra et ikke-dualistisk perspektiv finnes ikke en slik relasjon mellom Gud og mennesket fordi alt er ett. Eller som Jesus uttrykte det; «Jeg og Faderen er ett.» Det finnes kun én virkelighet. Det er ingenting utenfor denne virkeligheten og det finnes ikke flere virkeligheter. Eksistensen er ett. *Ikke-eksistens finnes ikke.* Eksistensen har som verdensrommet, ingen begynnelse eller slutt. Den eksisterer ikke i tid og rom. Eksistens bare er. Eksistens og bevissthet er det samme. Eksistens uten bevissthet er meningsløst.

Å sette ord på «noe» utenfor tid og rom fanges av språkets begrensninger som uvilkarlig gir form til noe som i dette tilfellet ikke har form. Språket er fingeren som peker på månen, men ikke månen selv.

Den finnes ingen adskilthet mellom objekter. Det er umulig å definere hvor et objekt begynner og et annet slutter. Dette blir særlig tydelig på et atomært nivå hvor den fysiske verden er et sammenhengende hele, eller hva enkelte fysikere har kalt «den kosmiske suppen». Når jeg opplever et objekt i sinnet, er det også vanskelig å definere hvor går grensene mellom meg og objektet som oppleves, fordi slike grenser finnes ikke. På tross av den nærmest opplagte innsikten at virkeligheten er et sammenhengende hele, er problemet at dette er ikke slik jeg opplever verden. Jeg opplever meg selv som en person med en kropp og adskilt fra verden. I likhet med vestlig vitenskap tar de fleste det som en selvfølge at jeg kan stå utenfor verden og observere den uten å være del av den. Dette er hva *Albert Einstein* kalte en form for en optisk illusjon.

«Mennesket er en del av helheten, som av oss kalles «universet», en begrenset del i rom og tid. Mennesket opplever seg selv, sine tanker og følelser som noe som er at skilt fra resten - en form for optisk illusjon av sin egen bevissthet. Denne illusjonen er et slags fengsel for oss, som begrenser oss til våre personlige behov og til sympati for kun de personene som står oss nærmest. Vår oppgave må være å frigjøre oss fra dette fengselet ved å utvide vår medfølelse til å omfavne alle levende vesener og hele naturen i sin skjønnhet.»

**Livets kino**

Dette er Maya, en kraft i bevisstheten som av uforklarlige grunner får verden til å oppleves som en illusjon av adskilte objekter og gjør mennesket uvitende om seg selv. Slik oppstår dualisme hvor jeg tror at jeg er en person med en kropp, alder, kjønn, personlighet, utdannelse, nasjonalitet, et personnummer og et sted å bo. *Fordi jeg kan oppleve denne personen er den ikke meg, men et objekt i bevisstheten.* Å løse dette dilemmaet og fjerne denne uvitenheten gjennom kunnskap er vedantas prosjekt. Det er veien til frigjøring.

*Det er ingen vei, fordi bevissthet er fri allerede. Jeg kan ikke gjøre noe for å bli noe jeg allerede er. Uvitenhet om min sanne natur er problemet.*

Bevissthet er ikke noe langt borte, ut over sinnet og kun tilgjengelig for yogier og asketer etter årevis med meditasjon. Bevissthet er den helt selvfølgelige og vanlige viten av at jeg finnes. Jeg har alltid vært den samme. Den jeg var da jeg var liten, som ungdom, voksen og akkurat nå. Ingen trenger å bli fortalt at de finnes. Det er åpenbart. Så enkelt er det, men likevel så vanskelig. Det er vanskelig fordi uvitenheten er så dypt forankret i våre forestillinger om verden og oss selv. *Språket og slik vi opplever verden er en kontinuerlig motsigelse av virkelighetens egentlige natur.*

Livet er som en kino. Kunnskapen om hvordan en kino virker, gjør at jeg ikke tror at det som skjer på filmlerretet er virkelig, men er en kunstig fantasiverden fremkommet av en kraftig lyskilde og gjennom filmfremviseren projisert ut på et lerret. Problemet er at de færreste forstår hvordan livets kino virker. I en film ser vi det som utspiller seg på lerretet, men ser sjeldent på lerretet i seg selv. Det finnes, og uten lerretet ville det ikke vært mulig å se film. Det vi opplever som den tilsynelatende virkelige verden er i prinsippet på samme måte. Vi opplever alt som skjer, men bevissthetsens «lerret» som er vilkåret for alle opplevelser overses. *Deepak Chopra* kaller eksistensen eller bevissthet for «the ground of being.»

**Selvet**

Krishna inntar flere roller. Noen ganger omtales han som Gud eller Brahman, andre ganger som Selvet. Det er ikke det samme. Selvet er bevissthet, væren, eksistens,



umanifestert og ren oppmerksomhet. Selvet er ikke et objekt, det kan ikke observeres eller oppleves. Det eksisterer ikke i tid og rom og har ingen lokalitet. Selvet er ikke noe utenfor meg, men det er det nærmeste av det nære, det er mitt eget jeg. Den jeg vet at jeg er, min egen subjektivitet.

De fleste identifiserer seg isteden med alt det jeg ikke er; kroppen, personligheten, følelsene, opplevelsene, tankene, egoet og den personen jeg opplever meg selv å være. Frigjøring er å skifte perspektiv fra denne identifikasjonen med objektene i bevisstheten til bevisstheten i seg selv.

Selvet skrives i teksten med stor bokstav og kan gi inntrykk av at det er to selv, et stort og et lite. Et kosmisk Selv og et mindre personlig selv. Delvis er det riktig fordi det personlige selv er en form for *reflektert bevissthet*. Dette temaet er en viktig brikke i det vedantiske puslespillet for å forstå hele bildet. Det blir utdypet i større detalj i kommentarene.

### **Gud, Bhagawan, Isvara**

Bevissthet går forut for noen som helst skapelse. Bevisstheten er umanifestert potensialitet utenfor tid og rom. Hvordan bevissthet har oppstått gis det ikke noe svar på. Spørsmålet får logikken til å bryte sammen fordi det er som å spørre hvor begynner eller slutter evigheten. Spørsmålet må ligge fordi det er utenfor sinnets mulighet til forståelse. Vedanta gjør ikke en gang forsøk på å besvare det. Vedanta og materialistisk vitenskap har i dette tilfellet det til felles at ingen av dem kan forklare hvordan bevissthet har oppstått. Den generelle vitenskapelige oppfatningen antar at bevissthet oppstår av materie, uten å kunne levere fornuftige svar på hvordan materie oppstår. Big bang-teorien er vel og bra, men hva var før det og hvor kom materialene fra til denne eksplosjonen? Vitenskapen kommer også til kort med å kunne forklare hvordan materie som er begrenset i tid og rom kan bli til bevissthet som er ubegrenset, utenfor tid og rom. Vedanta antar at bevissthet har ingen opprinnelse, ble aldri skapt og har ingen begynnelse eller slutt. Dette er i overensstemmelse med den direkte erfaringen av bevissthet. I tillegg til det logiske resonnementet at ikke-eksistens finnes ikke. Eksistens og bevissthet er synonymt. Ingenting kan eksistere uten bevissthet, – hvordan ville en ellers kunne vite at det eksisterer?

Ved hjelp av en kraft i bevisstheten kalt Maya oppstår skapelse. Hvordan det skjer er også utenfor fornuftens rekkevidde. Maya betyr; – *det som får det umulige til å bli mulig.*<sup>1</sup>

<sup>1</sup> «En kan ikke si at Maya er «ingenting», fordi ingenting er en idé, en effekt av Maya. En effekt kan ikke være identisk med sin årsak, fordi årsaken er mer subtil enn effekten. Maya er verken ikke-eksistens eller eksistens, men likevel noe helt forskjellig.» Panchadasi 2, 48.

Bevissthet er *Purusha* og alt det skapte er *Prakriti* eller Gud uttrykt i milliarder av former og eksistenser. Dette er ikke et tilfeldig univers, men designet ned til hver minste detalj basert på en grensesprengende kosmisk kunnskap. Denne intelligente styrelsen er *Gud, Bhagawan eller Isvara*. Gud er et belastet ord og vekker for mange assosiasjoner til en mann i himmelen. Gjennomgående vil Gud derfor bli omtalt som Isvara. Det er ikke en personlig gud, men en kosmisk intelligens som styrer denne verden fra de ytterste galakser til pulsslagene i hvert eneste hjerte som slår. Det finnes kun én person i universet og det er Isvara, alt annet er som celler i én stor kosmisk organisme. Eller for å sitere den danske forfatteren *Hanne-Vibeke Holst*: «Verden er én stor organisme, der æder og drikker, skider og sover, elsker og skændes. Altid.»<sup>1</sup>

En av verdens ledende astrologer, *Robert Hand* sier det på denne måten:

«Det aller viktigste prinsippet er at Universet oppfører seg som om det er et levende vesen. Det snakker til oss! Som med all kommunikasjon mellom bevisste vesener er språket en avtale eller overenskomst mellom begge parter. Universet snakker til å oss på alle mulige måter, og planetene er en av flere muligheter. Det er en lang rekke språk Universet bruker til å snakke til oss med. Men når jeg sier dette, mener jeg ikke det fysiske universet, men jeg snakker om verdens sjel.»<sup>2</sup>

Noen ganger omtales Krishna som Isvara, andre ganger som Selvet, og må forstås ut fra sammenhengen det oppstår i. Dette gjelder også for Brahman som noen ganger omtales som bevissthet og andre ganger som Isvara. Det finnes flere slike tilsynelatende motsetninger i teksten og er en viktig grunn til at kommentarer, og aller best forklaringer fra en kvalifisert lærer, oftest er nødvendig.

### **Om denne oversettelsen**

Bhagavad Gita er opprinnelig skrevet på sanskrit. Den er oversatt til de fleste språk og gjengitt i utallige varianter. Mange oversettelser svikter fordi oversetterne mangler forståelse av innholdet. Andre oversettelser med god forståelse lider under manglende språkkunnskaper for en forståelig fremstilling på et fremmed språk. Andre betrakter teksten så hellig at de ikke våger å ta seg de språklige frihetene og omskrivningene oversettere ofte benytter seg av for å skape et levende språk.

Meningene er delte om Bhagavad Gitas opprinnelse. Teksten antas å være skrevet av forfatteren av *Mahabharata*, *Vyasa* i løpet av den puraniske perioden 200 år før

<sup>1</sup> *Hanne-Vibeke Holst: En lykkelig kvinne, s. 23.*

<sup>2</sup> *En samtale med Robert Hand, Tore Lomsdalen. Norsk Astrologisk Forum Nr. 4 – 2008.*

og 500 år etter vår tidsregning. Flere har i mellomtiden tilpasset teksten etter egne tolkninger og justeringer slik at det finnes ingen autentisk og korrekt Bhagavad Gita, men flere av utgavene varierer.<sup>1</sup>

Denne oversettelsen til norsk er hovedsakelig basert på den amerikanske vedantalæreren *James Swartz* sin engelske tekst, *Bhagavad Gita Verses*.<sup>2</sup> Den har igjen sin opprinnelse i *Swami Dyanananda* oversettelse fra sanskrit til engelsk og hans 2000 siders kommentarer.<sup>3</sup> Begge er elever av *Swami Chinmayananda* og er alle formidlere av tradisjonell vedanta. Innen vedanta finnes også ulike retninger med vesentlige skiller mellom dem. Bhagavad Gita både i oversettelse og i kommentarer vil derfor i alle tilfeller være avhengig av hvilken gren av tradisjonen som danner utgangspunktet.

I James Swartz oversettelse trumfer innhold den korrekte gjengivelsen av den originale sanskrit-teksten. James Swartz er forankret i tradisjonell vedanta i tradisjonen fra Sankara og er en kvalifisert lærer. I forhold til vedanta er fremstillingen kompromissløs. I forhold til en akademisk og språklig korrekt gjengivelse av Bhagavad Gita er det gjort tilpasninger. Det er ikke uvanlig, og er en av flere grunner til at mange Bhagavad Gita versjoner varierer.

Slike forskjeller blir tydelige ved å lese den indiske professoren i engelsk litteratur *Eknath Easwarans* oversettelse til engelsk hvor teksten gis en annen språkdrakt. Denne teksten er også brukt for språklige referanser og for oversettelse av enkelte utelatte deler hos James Swartz og enkelte steder med behov for annen språklig form.

Bhagavadgita (1990) av professor i religionshistorie ved Universitetet i Oslo, *Jens Braavigs* oversettelse fra sanskrit til norsk har også vært nyttig på enkelte

<sup>1</sup> *Hare Krishna-bevegelsen har vært særlig flittige i å distribuere deres versjon av Bhagavad Gita basert på deres guru Bhaktivedanta Swami Prabhupadas tolkning. Dette er et eksempel på en dualistisk tolkning hvor Gud i form av Krishna og mennesket er adskilt. I tillegg er det enda en variant av monoteistisk religion med påberopelse av å være den eneste riktige, illustrert med dette sitatet fra innledningen:*

«Nå til dags er mennesket meget ivrig etter å ha ett skrift, én Gud, én religion og én beskjefthelse. Så la det være ett felles skrift for hele verden - Bhagavad-gita. Og la det være én Gud for hele verden Sri Krsna. Og kun ett mantra ...»

<sup>2</sup> *Publisert i pdf versjon - gratis tilgjengelig på [www.shiningworld.com](http://www.shiningworld.com)*

<sup>3</sup> *Swami Dayananda Saraswati, Bhagavad Gita Home Study Course.*

passasjer og vers. Denne oversettelsen bærer preg av en akademisk innfallsvinkel. Med unntak av to korte forord er teksten uten kommentarer og vil for de fleste gjøre en dypere forståelse utilgjengelig. Det mangler ikke på akademiske tilnærminger til vedanta spesielt i India, men det er likevel en vesentlig forskjell mellom teoretisk forståelse og til formidling fra ofte Selv-realiserede lærere med en livslang dedikasjon og fordypelse i vedanta.

Bhagavad Gita har sine røtter i en muntlig tradisjon. Den er skrevet før boktrykkerkunsten og før bøker ble allemannseie. Teksten er derfor komprimert for å kunne memoreres og gjengis utenat. Bhagavad Gita har derfor gjennom historien vært formidlet av lærere etterfulgt av deres ofte detaljerte tolkninger og utdypninger. Det anses ikke mulig å lese seg til Selv-realiserings. Tekster som Bhagavad Gita er kun del av læreprosessen og den muntlige formidlingen er essensiell. Både fordi tekstene inneholder tilsynelatende motsigelser og fordi en del av metoden er å lytte. Dialog mellom lærer og elev og i et stimulerende miljø kan ytterligere føre til en nærmest osmotisk assimilering av kunnskap, og er noe av den opprinnelige tanken bak akademier, universiteter og ashrammer. I vedanta trenger ikke en lærer være Selv-realiseret for å kvalifisere for å undervise, og en Selv-realiseret er nødvendigvis ikke en kvalifisert lærer. Kunnskap og forståelse kan ikke overføres fra en person til en annen, men hver enkelt må gå gjennom en prosess av læring for selv å tilegne seg forståelse. Lærerens oppgave er å formidle. Elevens oppgave er å ta i mot og aktivt engasjere seg i egen prosess av fordypelse og selvrefleksjon.

Kommentarlitteraturen til Bhagavad Gita er gigantisk. Knappt noe litterært verk er kommentert mer. I India er det nærmest standard for enhver åndelig lærer å kunne kommentere Bhagavad Gita like mye som det innen kristendommen er obligatorisk å være godt bevandret i Bibelen. Undervisning i Bhagavad Gita inngår i et hvert hindu barns oppdragelse og skolegang. Det er en del av kulturen slik deler av Bibelhistorien var del av vår. Bhagavad Gita danner ofte grunnlag for såkalt *satsang*, samling om sannhet, hvor en lærer leser passasjer fra Bhagavad Gita for å så ekspandere den dypere meningen. Mange ganger usystematisk som en kilde til inspirasjon, andre ganger i et mer strukturert og metodisk.

### Er det en sann historie?

Bhagavad Gita blir ofte omtalt som hinduismens Nye testamente, med en sentral plass i indisk kultur. Mahatma Gandhi omtalte den som sin ordbok. Den var fundamentet for hans så vel personlige og politiske idealer, og inspirasjonen til å omsette dem til handling. Utallige har blitt inspirert av Bhagavad Gita. *Charles Wilkins* var den første til å oversette den til engelsk i 1785. Flere vestlige forfattere, filosofer og tenkere har siden hentet impulser i ulike varianter av idealistisk og romantisk orientering. *Hermann Hesse*, *T.S. Elliot*, *Henry Thoreau*, *Aldous Huxley*, *Rudolf Steiner* og *Albert Einstein* for å nevne noen. I dag finnes over 40 engelske oversettelser. Teksten er et av Indias mange bidrag til verdenskulturen, men for indere fleste har Bhagavad Gita en spesiell plass i deres hjerte.

Slik mange kristne betrakter Jesus som en historisk person og bibelhistoriene som faktiske hendelser gjelder det også for mange indere i forhold til Bhagavad Gita. Når toget passerer *Kurukshetra* på vei mot Dehli hvor det berømte slaget skal ha funnet sted, er det ikke uvanlig at toget stanser og passasjerene gis anledning til å minnes denne hellige og historiske valplassen. Her hvor Isvara åpenbarte seg i form av Krishna og belærte Arjuna om livets dypere sannheter.

Ingen romerske historikere nevner Jesus. Utenom evangeliene skrevet 150 år etter hans angivelige liv er det ingen historisk dokumentasjon på at han levde. Så tungt det enn må falle kristne for brystet, er nok sannsynligheten større for at Jesus er en oppdiktet person enn at han rent faktisk levde. I hvert fall slik som beskrevet i evangeliene. Det er for mange likhetstrekk med andre lignende mytologiske vandrehistorier fra den tiden og vekker mistanke om at det snarere er en myte enn historisk fakta. Også navnelikheten mellom Kristus og Krishna kan tyde på at ulike tradisjoner har krysset veier og muligens med felles opphav. Forestillingen om Jesus lever imidlertid i beste velgående og er en levende åndskraft med evne til å berike og transformere manges liv. Det samme vil kunne sies om Krishna og Arjuna. En krig så omfattende som denne burde satt fotavtrykk i historien uten at det er tilfellet. Bhagavad Gita har også med størst sannsynlighet en mytologisk opprinnelse.

Virkelig eller ikke virkelig, spiller mindre rolle så vel for Bibelen eller Bhagavad Gita. Innholdet er av størst betydning. Sannhetene og visdomsperlene i dialogen mellom Krishna og Arjuna er den virkelige verdien. På tross av glorien av myter, mystikk og guddommelighet er Bhagavad Gita som annen inspirert litteratur. Skrevet av en forfatter med evnen til å sette vedanta inn i en dramatisk kontekst for å fange leserens oppmerksomhet, fascinasjon og interesse.

### Hvordan lese Bhagavad Gita

Bhagavad Gita kan leses i sin helhet, hvert enkelt kapittel eller bare enkelte vers. Ofte er mange av versene så kompakte, inneholder så mye visdom at de er en kilde til omfattende refleksjon, utdypning og innsikt.

Teksten er holdt adskilt fra kommentarene. Teksten vil bestå, men kommentarene blir etterhvert overflødige slik støttehjulene kan fjernes når barnet kan sykle. Kommentarene er begrenset til å forklare de mest grunnleggende begrepene i vedanta for å kunne ha glede av teksten. Kommentarene kan leses for seg selv som en introduksjon til vedanta eller sideløpene. *Vers markert med en stjerne \* henviser til sidetall for utdypning i kommentarene.*

Ikke-dualisme tas sjeldent på strak arm. For de fleste er dette en utfordrende og krevende tenkemåte det tar tid, repetisjon og vedvarende refleksjon å oppfatte,

integre og forstå. For den frigjorte har åndelig søken opphørt og det er ikke bruk for en bok som denne. Det er likevel fort gjort å bli u-frigjort og gli tilbake til gamle tankevaner av dualisme og adskilthet. Bhagavad Gita og tradisjonelle tekster bør selv for den frigjorte være innen rekkevidde ved slike tilbakefall av uvitenhet.

Leseren vil oppdage at det er mange gjentakelser i Bhagavad Gita. Det første kapittelet kan virke uoversiktlig med en lang oppramsing av navn og deretter en kort introduksjon av Arjuna's dilemma. Det andre kapittelet er det mest berømte og kompakte. Som en musikalsk overture introduserer det de mest sentrale poengene i resten av teksten. De resterende kapitlene leverer stadig nye innfallsvinkler til mange av de samme temaene i ulike variasjoner. Hvert enkelt kapittel kan derfor leses for seg og kan stå alene som en inspirert tekst. Bhagavad Gita betyr; Guds sanger. Hvert kapittel kan sammenlignes med ulike musikkstykker over de samme temaene.

Det er en tematisk tråd hvor de 18 kapitlene er delt inn i tre emner. Til grunn ligger *Tat Twam Asi, – Du er det*. Første del omhandler individet. Andre del Selvet. Tredje del Isvara og individet.

Kommentarene er mest fyldige til de første kapitlene. De har ikke samme grad av gjentakelser som ellers i teksten, selv om også her forekommer gjentakelser. Tema i følgende kapitler blir ikke kommentert dersom det er kommentert tidligere. Kommentarene følger teksten og har derfor ikke en systematisk fremstilling. I vedanta er repetisjon nødvendig fordi kunnskapen er i så stor kontrast til vante og inngrodde forestillinger. Den kontinuerlige gjentakelsen er del av metoden.

Det betyr ikke at vers er utelatt når enkelte tall mangler, men for større språklig flyt er enkelte vers slått sammen.

Det er lagt vekt på å begrense kommentarene. Leseren skal selv ha gleden av å gå på skattejakt og finne de mange perlene av visdom få andre åndelige skrifter kan oppvise maken til. I all sin enkelhet er Bhagavad Gita mektig. Den slutter aldri å inspirere, oppløfte og veilede.

Dette beste rådet i å lese Bhagavad Gita er ikke å lese den som andre bøker, men la deg absorbere, oppsluke og gi deg hen. Dette er en dyp brønn å øse av. Den vil slukke enhver åndelig tørst, fordrive uvitenhet og føre til frigjøring.



# Bhagavad Gita

## Kapittel 1

### Den indre krigen

DHRITARASHTRA:

1. På Kurukshetra sletten, dharmas slagmark, hvor min familie, Pandus sønner og mine menn er samlet til kamp mot Pandavaene, fortell meg Sanjaya, hva skjedde? \* (81)

SANJAYA:

2. Etter å ha sett stridskreftene til Pandus sønner gikk prins Duryodhana til sin lærer Drona og sa. «Åh, min lærer, se på denne voldsomme hæren til Pandavaene samlet av din egen talentfulle elev, Yudhishtira. Her er krigere og bueskyttere like mektige og heroiske som Bhima og Arjuna: Yuyudhana, Virata, den store Drupada, Dhristaketu, Chekitana, den modige kongen av Kashi, Purujit, Kuntibhoja, den store lederen Shaibya, den tapre, Yudhamanyu, den brave Uttamaujas og sønnen av Subhadra, i tillegg til sønnen av Draupadi. Alle i sine egne stridsvogner.» \* (83)

7. «Åh, du beste av brahminene, hør nå på navnene på dem som er blant våre egne styrker: Bhisma, Karna og den seierrike Kripa, Ashvatthama, Vikarna og sønnen av Somadatta. Det er mange andre helter villige til å gi sine liv for deg, alle fremragende krigere og rustet med de forferdeligste våpen. Vår hær er uten grenser og under ledelse av Bhisma. Deres er en liten hær under kommando av Bhima. Alle inntar sine stillinger og er klar til å støtte Bhisma.»

12. For å begeistre Duryodhana, brølte den eldste av Kuruslekten, den mektige Bhisma som en løve og blåste i sin konkylie. Etter Bhisma lød en voldsom og rungende larm fra flere konkylies, kuhorn og kraftige trommer.

14. Sri Krishna og Arjuna blåste også i sine konkylies fra der de stod i en stridsvogn forspent med hvite hester. Sri Krishna blåste i et konkylie-horn kalt Panchajanya, og Arjuna blåste i et kalt Devadatta. Den mektige Bhima blåste i den store konkylie Paundra. Yudhishtira, kongen, sønn av Kunti, blåste i konkylie Anantavijaya; Nakula og Sahadeva blåste også i sine horn. Kongen av Kashi, den ledende bueskytteren, den store krigeren Shikhandi, Dhristadyumna, Virata, den uovervinnelige Satyaki, Drupada, alle sønnene av Draupadi, og den sterke sønnen av Subhadra deltok også. Larmen dundret gjennom hjertet av Duryodhanas hær.

Sannelig var lyden voldsom og sendte kraftige ekko langt inn i himmelen og ut over jorden. \* (83)

20. Åh, Dhritarashtra, jordens konge; etter å sett din sønns styrker plassert klare til kamp, sa Arjuna disse ordene til Sri Krishna:

ARJUNA:

21. Krishna, kjør vognen min mellom disse to hærene. Jeg vil se hvem vi kjemper mot. Hvem står dette slaget mellom? Jeg vil se dem som er samlet for å kjempe for Duryodhana, de som støtter denne ondsinnede sønnen til Dhritarashtra og deltar i denne krigen.

SANJAYA:

24. Og slik talte Arjuna, og Krishna som kjørte hans mektige stridsvogn mellom de to hærene stående overfor Bhisma og Drona og alle jordens konger sa: «Arjuna, se alle Kuruene er samlet her.»

26. Arjuna stående mellom de to hærene, så fedre, bestefedre, lærere, onkler, brødre, sønner, barnebarn, svogere og venner. I synet av å stå overfor sine likemenn ble Arjuna overmannet av sorg. Fortvilet sa han disse ordene:

ARJUNA:

28. Åh, Krishna, jeg ser mine egne slektninger her ivrige etter å sloss. Bein og armer blir svake, munnen min tørr, kroppen skjelver og håret mitt reiser seg på hodet. Huden brenner og buen Gandiva glapp ut av hendene. Jeg klarer ikke å stå oppreist, sinnet mitt er i kaos. \* (85)

31. Dette er dårlige tegn for oss. Jeg kan ikke se at det kan komme noe godt ut av å drepe våre slektninger i krig.

32. Krishna, jeg har ikke noe ønske om seier, bare for å vinne et kongerike eller for litt nytelse. Til hvilken nytte er et kongerike, nytelse eller til og med livet, hvis det oppnås på bekostning av at lærere, fedre, sønner, bestefedre, onkler, svogere, barnebarn og andre familiemedlemmer må bøte med rikdom og livet?

35. Selv om de skulle drepe meg, vil jeg ikke ønske å drepe dem, selv ikke for å bli hersker over de tre verdener. Hvor mye mindre for jorden alene? \* (86)



36. Krishna, hvilken tilfredsstillelse kan vi få ved å drepe Dhritarashtra's sønner? Vi vil bli syndere ved å drepe disse mennene, selv om de er onde. Sønnene til Dhritarashtra er i slekt med oss; derfor bør vi ikke drepe dem. Hvordan kan vi oppnå lykke ved å drepe medlemmer av vår egen familie?

38. Selv om griskhet har tatt overhånd og de ser ingen ondskap i å drepe familier og skade venner, ser vi denne ondskapen. Hvorfor bør vi ikke vende oss vekk fra en slik synd?

40. Når en familie oppløses, blir eldgamle tradisjoner brutt og ødelagt. Sammen med dem går det åndelige grunnlaget for livet tapt, og familien mister all følelse av enhet.

41. Hvor det ikke er noen følelse av enhet, blir kvinnene i familien fordervet, og med fordervelse av kvinnene oppstår sosialt kaos og kastene blandes. Sosialt kaos er helvete for familien og for dem som har ødelagt familien. Det tidløse grunnlaget for familie og samfunn vil bli ødelagt når kastelovene og de evige familielovene tilsidesettes ved disse forferdelige handlingene. Det er en forbrytelse mot livet. \* (86)

44. Det er sagt at de som ødelegger familiens dharma befinner seg i helvete. Det er en stor synd.

45. Det er en fryktelig synd vi hadde tenkt å gjøre, å drepe våre egne slektninger ut av grådighet og nytelsen av et kongerike. Det vil være bedre hvis Dhritarashtra's sønn med våpen i hånd, angrep meg i kamp og drepte meg ubevæpnet og uten motstand.

SANJAYA:

47. Det var ordene Arjuna sa, overveldet av sorg. Så kastet han buen og pilene sine fra seg, satte seg ned i stridsvognen midt på slagmarken og var fortvilet.



## Kapittel 2 To veier til frigjøring

SANJAYA:

1. Arjuna ble overveldet av følelser, fortvilelse og øyne fyltes av tårer. Disse ordene sa Krishna til ham: \* (86)

KRISHNA:

2. Å oppføre seg på denne måten er uverdig. Det styrker verken ditt omdømme eller bringer deg til himmelen. En seierrik og modig kriger gir ikke etter for slike ynkelige følelser. Det tjener deg ikke. Overkom denne motstanden, reis deg og kjemp!

ARJUNA:

4. Krishna, dreper av demoner, hvordan kan jeg sloss mot slike menn, verdige av aktelse? Det ville være bedre å bli en fattig tigger enn å drepe slike opphøyde menn. Alt hva jeg kan har jeg lært av dem. Den rikdom og tilfredsstillelse jeg ville kun vinne fra denne krigen vil være merket med blod.

5. Det er umulig å si hva som er best, om vi bekjemper dem, eller om de bekjemper oss. Hvordan kan vi fortsette å leve med livene av slike helter og modige sjeler på samvittigheten?

6. Selv om vi skulle få et kongerike med rikdom og overflod ingen har sett maken til ved å vinne denne krigen, vil ingenting kunne ta vekk en slik smerte.

8. Du har rett. Jeg er overveldet av følelser og forvirret. La meg bli din elev. Jeg søker tilflukt i deg, Krishna. Fortell meg hva jeg skal gjøre. \* (88)

SANJAYA:

9. Da sa Arjuna, den store krigeren til Krishna: «Jeg vil ikke kjempe», og ble taus.

10. Stående mellom de to hærene klare til kamp, et stille smil bredte seg på Krishnas ansikt, og slik svarte han den sorgtyngede og fortvilte Arjuna: \* (90)

KRISHNA:

11. Du snakker ærlig, men din sorg er grunnløs. Den kloke sørger verken for de døde eller for de levende. \* (90)

12. Det var aldri en tid hvor jeg ikke eksisterte, ei heller du og alle disse kongene og krigerne. Heller ikke i framtiden vil ingen av oss opphøre å eksistere.

13. Fordi dem som lever i en kropp opplever fødsel, barndom, ungdom, alderdom og får en ny kropp, ser den vise ingen grunn til å sørge, og lar seg ikke forvirre av slike forandringer.

14. Sansenes kontakt med omverdenen forårsaker stadig skiftende følelser av varme og kulde, nytelse og smerte. Du har ikke noe valg, annet enn å oppleve dem. Aksepter dem med tålmodighet, Arjuna. \* (93)

15. De som er upåvirket av disse forandringene, og forblir den samme i nytelse og smerte er kloke og modne for frigjøring. Ta deg sammen, finn din indre styrke og forstå dette. \* (94)

16. Det foranderlige er ikke virkelig. Kun det som aldri forandrer seg er virkelig. De som forstår hva som er virkelig og hva som ikke er virkelig har oppnådd slutten på all kunnskap. Denne kunnskapen vil sette deg fri.

17. Erkjenn det som gjennomtrenger hele universet og aldri kan ødelegges. Ingen kraft kan ødelegge det som aldri forandrer seg.

18. Selvet er udødelig selv om det lever i døende kropp. Derfor Arjuna, kjemp denne krigen.

19. En mann tror han dreper, en annen tror han blir drept. Begge er uvitende og kjenner ikke sannheten. Selvet kan verken drepe eller bli drept. Selvet ble aldri født, og vil aldri dø. Det er alltid tilstede og upåvirket av tid.

18. Når kroppen dør, dør ikke Selvet. Hvordan kan du si at du dreper eller blir drept hvis du vet at du er Selvet?

22. Slik en person skifter gamle utslitte klær og tar på nye, forlater Selvet en utslitt kropp til fordel for en ny. \* (102)

23. Våpen kan ikke ødelegge Selvet. Ild kan ikke brenne det. Vann kan ikke gjøre det vått og vinden kan ikke tørke det. Det er uforanderlig, allestedsnærværende, urørlig og evig. Det er umanifestert, ut over all forstand og kan ikke observeres. Vel vitende om dette bør du ikke sørge.

26. Selv om du ser Selvet fanget i en konstant strøm av fødsler og død, bør du ikke sørge. Døden er uunngåelig for den levende, og fødsel er uunngåelig for den døde.

28. Alle skapninger er først umanifestert for så å bli manifestert. Når livet opphører vender det tilbake til det umanifesterte. Hva er det å sørge over Arjuna?

29. Kun noen få forstår Selvets grenseløse storhet, enkelte snakker om det, noen få hører etter, men mange uten forståelse. Selvet som tar bolig i kroppen til alle levende er umulig å skade. Derfor bør du ikke sørge for disse menneskene.

31. Dersom du ser denne situasjonen ut fra din plikt, bør du heller ikke være i tvil. For en kriger er ingenting mer fordelaktig enn en rettferdig krig mot ondskap. Kun heldige krigere blir gitt en slik mulighet til å kjempe en berettiget krig. Arjuna, dette er en åpen port til himmelen. Men hvis du nekter å gjøre din plikt er det en synd. Du bryter dharma og det er uverdige. \* (104)

34. Historier vil bli fortalt om din feighet og vil bli snakket om i det uendelige. For den kloke er tap av verdighet verre enn døden. Dine likemenn, disse store krigerne, ser nå på deg med respekt, men vil se på deg som en reddhare dersom du trekker deg fra krigen av frykt. Du vil bli hånet av dine fiender og gjort narr av. Alt du har oppnådd vil bli tråkket på og nedverdiget. Det vil bli sagt ting om deg som ikke burde blitt sagt. Hva kan være mer smertefullt?

37. Dersom du dør oppnår du himmelen. Seier betyr at du vil kunne nyte verden. Derfor reis deg Arjuna og bestem deg for å kjempe!

38. Se på nytelse og smerte, vinn og tap, seier og nederlag i samme lys og gjør deg klar for kamp. Det vil frigjøre deg for all synd.

39. Så langt har jeg fortalt deg visdommen i Selv-kunnskap. Hør nå på visdommen i yoga. Den vil frigjøre deg for tilknytningen til handling. Ingen anstrengelser går tapt i denne form for yoga, og det er ingen feiltrinn. Selv litt karma yoga beskytter mot stor frykt. \* (108)

41. De som velger denne veien og tar en fast beslutning om å søke meg alene, oppnår en entydig retning og et klart mål. De som ikke er faste nok i sin beslutning, foretar feil valg og ledes på endeløse ville veier.

43. De uvitende snakker i blomstrende vendinger, fryder seg over å følge religiøse ritualer til punkt og prikke og tror det er alt som skal til. Hjertene deres er fulle av egoistiske begjær, Arjuna. Deres forestilling om himmelen er kun til deres egen tilfredsstillelse, og målet med alle deres handlinger er nytelse og makt. Frukten av deres handlinger er kontinuerlig gjenfødelse.

44. Dem hvor sinnet feies bort av begjærene etter nytelse og makt er ute av stand til å følge livets høyeste mål. De vil ikke oppnå frigjøring.

45. Vedaene beskriver de tre gunaene, sattva, rajas og tamas. Realiser deg selv og bli fri fra disse tre kvalitetene. Bli fri fra adskilthet og dualisme. Vær alltid etablert i sattva, fri fra begjæret etter å søke tilfredstillelse i ting og eiendom. Vær mester over deg selv. \* (116)

46. For den som kjenner Selvet er vedaene like mye til nytte som en liten vanddam når en flodbølge skyller inn over landet.

47. Du kan handle, men du har ingen kontroll over resultatene. Gjør aldri handlinger med tanke på belønning, og heller ikke avstå fra å handle.

48. Forbli stødig i yoga, Arjuna, og arbeid i verden uten tilknytning til resultatene. Forbli uendret i suksess eller tap. En slik perfekt stødighet i sinnet er yoga.

49. Søk tilflukt i denne holdningen av ikke-tilknytning og du vil bli belønnet med rikdom av åndelig visdom. Handlinger motivert av begjær er lavere i forhold til handlinger utført med en holdning av karma yoga. De som utfører handlinger kun med tanke på egen vinning er gjerrige og grådige, alltid bekymret for resultatene av sine handlinger.

50. Holdningen av karma yoga fører til stødighet i sinnet og frigjør god og dårlig karma i denne verden. Derfor, gå fullt og helt inn for karma yoga. Karma yoga er klokskap i handling.

51. Med holdningen av karma yoga er den vise ikke lenger opptatt av resultatene av handlingene og frigjøres fra slaveriet av gjenfødelse og død. Slik oppnår de frihet og blir hevet over all lidelse.

52. Når intellektet har overvunnet dualismens illusjon blir du uanfektet av hva som har skjedd, og hva som kommer til å skje. Når du er upåvirket av forvirrete ideer forblir du stødig etablert i Selvet. Dette fører til Selv-kunnskap og frigjøring.

ARJUNA:

54. Krishna, vær snill og beskriv for meg en person med stødig visdom, en med et uforstyrret sinn og som hviler i Selvet? Hvordan snakker de? Hvordan sitter de? Og hvordan ferdes slike mennesker i verden? \* (117)

KRISHNA:

55. De som ser seg selv i alle, og alle i dem og er fri fra begjær. De lever i visdom. Upåvirket av sorg eller søken etter nytelse, lever de fri fra frykt og sinne med stødig visdom. En person med slik skjelneevne er uten tilknytning til utfallet av

enhver situasjon. De triumferer ikke over gode resultater, og blir heller ikke nedtrykt over dårlige. De er like komfortable under behagelige og ubehagelige omstendigheter.

58. Slik en skilpadde trekker benene til seg, kan den vise trekke sansene vekk fra sanseobjektene. Da er kunnskapen stødig. \* (118)

59. For den som ikke gir næring til sansene, vandrer sansene tilbake til Selvet, og lar lengselen være igjen. \* (118)

60. Når du vet at Selvet er ditt eget Selv vil også lengslene forsvinne. Til og med for en person dedikert til å praktisere yoga og med et klart mål, kan sansene dra sinnet vekk fra Selvet.

61. Hold sansene under kontroll og kontempler på meg med et diskriminerende sinn. Selv-kunnskap blir etablert i et diskriminerende og kontrollert sinn.

62. Når du dveler ved objekter oppstår tilknytning. Tilknytning fører til begjær. Når begjær møter motstand oppstår sinne. Et sinn preget av sinne blir forvirret og mister minne. Når minnet forsvinner blir sinnet sløvt og uvirksomt. I en slik tilstand er livet ødelagt og har gått til spille. \* (118)

64. Men når du ferdes i sansenes verden fri fra tilknytning og aversjon, oppstår en fred som bringer alle sorger til opphør. Da lever du i Selvets visdom.

66. Et sprikende og uharmonisk sinn er langt fra visdom. Hvordan kan det meditere? Hvordan kan det oppnå fred? Når du ikke har fred, hvordan kan du kjenne lykke? Når du lar sinnet styres av sansene, feies dømmekraft og skjelneevne bort slik en kraftig vind fører en liten seilbåt over vannet.

68. Bruk all din kraft til å fri sansene fra preferanser, hva du liker og misliker og lev i den fulle visdommen av Selvet.

69. En slik person er våken og ser lys i en verden hvor alle sover og kun ser mørke.

70. Når elver renner ut i havet forblir vannstanden i havet uforandret. Slik blir den vise upåvirket av opplevelser som oppstår i sinnet. Men den som begjærer opplevelser får aldri fred.

71. De som avstår fra alle egoistiske begjær og bryter ut av fangenskapet av «jeg», «mitt» og «mine» og forener seg med meg, blir for alltid fri. Dette er stødighet i Selvet. Den Selv-realiserte lar seg ikke forvirre av tilsynekomster. Oppnå dette, Arjuna, og bli udødelig.

### Kapittel 3 Karma yoga

ARJUNA:

1. Oh, Krishna. Du sier at kunnskap er overlegen handling. Hvis det er sant, hvorfor oppfordrer du meg til å gjøre disse grusomme handlingene? En slik motsetning virker forvirrende. Fortell meg hva som er best. Hvilken vei til frigjøring bør jeg følge?

KRISHNA:

3. For dem som lever i verden har jeg anvist to veier. Veien av kunnskap eller jnana yoga, og veien av handling eller karma yoga. Jnana yoga er for den kontemplativt tilbaketrukkne, karma yoga for den aktive og handlende.

4. Du kan ikke frigjøre deg fra handlinger ved å avstå fra å handle. Tilbaketrekning og avkall er heller ikke nok for frigjøring. Ingen unngår å handle. Ikke i et eneste øyeblikk er det hvile, fordi sattva, rajas og tamas tvinger alle skapninger til handling.

6. En person som kontrollerer sansene, men fortsatt lengter etter sansemessig nytelse er forvirret. Det beste er å kontrollere sansene og handle med en forståelse av karma yoga.

7. Å handle er overlegent i forhold til ikke å handle, gjør derfor det som trenger å bli gjort. Det er din plikt å handle, Arjuna. Selv å ta vare på kroppen er umulig uten å handle.

9. Handling utenom dem gjort med en karma yoga innstilling av ofring binder deg til karma.

10. I begynnelsen ble mennesket og forpliktelsen til å gi tilbake til livet, skapt sammen. Skaperen sa; «Gjennom å ofre skal dere bli mangfoldige og alle ønsker og behov bli oppfylt.»

12. Vis ære for livet med denne holdningen og det vil ære deg. Denne holdningen fører til frihet. Når du ærer livet forsyner livet deg med alt du trenger, men tar du for deg av livets gaver uten å gi noe tilbake er du en tyv.

13. Spis med en innstilling av å tjene kroppens behov, men spiser du kun for din egen tilfredsstillelse, spiser du skam.

14. Levende skapninger ernæres av mat, mat ernæres av regn, regn er livets vann og effektene av handlinger av ofring og tjeneste. Enhver handling av tjeneste Arjuna, er født av Brahman, den evige og uendelige guddom. Han er tilstede i hver eneste handling av tjeneste.

15. Alt liv hviler på denne loven, Arjuna. Enhver som bryter den, og heller mesker seg kun for egen nytelse og ignorerer andres behov, kaster bort livet.

17. Men de som realiserer Selvet er alltid tilfreds. De fryder seg i Selvet, er tilfreds med Selvet alene og livene deres er alltid sentrert i Selvet. Ved å ha funnet kilden til glede og tilfredshet søker de ikke lenger lykke i opplevelser. Ingen handlinger kan verken øke eller minske deres tilfredshet. Det er ingenting å oppnå eller miste ved å handle. Verken mennesker eller opplevelser kan påvirke deres trygghet.

19. Når du gjør det som trenger å bli gjort godt uten tilknytning, oppnår du det høyeste gode. Ved å handle med en slik innstilling vil du oppnå frigjøring. Å være et forbilde inspirer andre til å følge ditt eksempel.

22. Jeg trenger ikke handle. Hva meg angår, er alt i de tre verdener perfekt, så det er ingenting for meg å gjøre. Likevel handler jeg, fordi hvis jeg ut fra dovenskap skulle nekte å handle er det et dårlig eksempel for andre. Det vil skape forvirring. De sosiale båndene som holder samfunnet sammen vil gå i oppløsning og gjøre stor skade. Dersom jeg sluttet å handle ville det føre til kosmisk kaos og verden ville bryte sammen. \* (120)

24. Den uvitende arbeider kun for seg selv, den vise arbeider for å tjene andre, men uten tilknytning til andres velferd.

26. De bør avstå fra å belære andre om handlinger og deres resultater. Isteden bør de oppfordre dem til å handle på denne måten gjennom å være et eksempel. \* (127)

27. Det er uvitenhet å tro at «jeg er den som handler», fordi gunaenes innflytelse på kroppen, sinnet og sansene er årsaken til handlingene. De vise forblir fri fordi de forstår at opplevelsene i kropp-sinn-sanse-komplekset aktiveres uvilkarlig. \* (128)

28. De som er uvitende om hvordan gunaene påvirker handling fanges i kropp-sinn-sanse-kompleksets reaksjoner.

29. Den som kjenner Selvet bør ikke forstyrre oppfattelsen til de uvitende.

30. Med et klart sinn fri fra sinne, forventninger og følelsen av «meg» og «mitt» bør du ofre handlingene dine til meg og kjempe!



31. Dersom du samvittighetsfullt følger denne kunnskapen vil du frigjøres fra resultatene av dine handlinger. Men dersom du tviler vil du ikke gjøre fremskritt.

33. Det er klokt å handle i overensstemmelse med din egen natur. Alle skapninger følger sin egen natur, – til hvilken nytte er kontroll?

ARJUNA:

36. Hva er denne forferdelige kraften som fører til dårlige handlinger på tross av en sterk intensjon om det motsatte? \* (130)

KRISHNA:

37. Rajas forårsaker begjær og sinne. Den er en fråtser, inngrodd synder og sluker alt i ondskap. Den er en hensynsløs fiende.

38. Selv-kunnskap er skjult av begjær slik ild kan være dekket av røyk, slik et speil kan være belagt med støv eller et foster kan være gjemt i livmoren. \* (131)

39. Den umettelige ilden av begjær er alltid den vises verste fiende fordi den forhindrer Selv-kunnskap. Innvevd i sansene, sinnet og intellektet forvirrer det personen og forstyrrer visdom. Derfor Arjuna, kontroller sansene ved roten og drep denne destruktive kraften, ødeleggeren av visdom.

42. Sanseorganene er mer subtile enn kroppen, sinnet er mer subtilt enn sanseorganene, intellektet er mer subtilt enn sinnet og Selvet er mer subtilt enn intellektet.

43. Kjenn bevisstheten som er ut over intellektet, bring følelsene til ro og ødelegg denne skjulte fienden som har begjærets form og er vanskelig å knekke.



## Kapittel 4 Kunnskap og handling

KRISHNA:

1. Denne evige kunnskapen lærte jeg til Visvasan. Han lærte den til Manu, som igjen lærte den til de vise. Den ble gitt videre fra generasjon til generasjon i en kontinuerlig og ubrutt tradisjon, men ettersom tiden har gått er kunnskapen nesten glemt. Fordi du er min venn vil jeg lære deg denne hemmelige viten.

ARJUNA:

4. Du ble født mye senere enn Visvasan, han levde for tusenvis av år siden. Det virker ikke troverdig at du lærte Visvasan i begynnelsen.

KRISHNA:

5. Mange fødsler har passert for oss begge to, Arjuna. Du har glemt dem, men jeg husker alle.

6. Mitt sanne vesen er ufødt og uforanderlig. Jeg tar bolig i alle skapninger. Gjennom kraften av min egen Maya skaper jeg meg selv i en begrenset form.

7. Når dharma svekkes, meningen med livet glemmes og destruktivt levevis florerer tar jeg på meg en fysisk kropp og manifesterer meg i verden.

8. I hver eneste tidsalder blir jeg født for å oppmuntre og beskytte dem som er dedikert til dharma, og ødelegge dem som forbryter seg mot dharma. \* (132)

9. De som forstår realiteten av min guddommelige fødsel og min hensikt ved å være her, gir slipp på tilknytningen til kroppen, forstår hvem jeg er og blir ikke gjenfødt.

10. De blir forent med meg, Arjuna. Fri fra lengsler, frykt og sinne, lykkelige kun med meg. Renset av disiplinen av Selv-kunnskap kommer mange tilbake til meg.

11. Uansett hvordan folk tilber meg, velsigner jeg dem ut fra deres egen tilbedelse. Alle bønner kommer til meg. Alle veier fører til meg, Arjuna. Min vei kan følges på mange måter. \* (134)

12. De som ønsker resultater av handlingene sine tilber verden. Her viser resultatene seg raskt. \* (134)

13. De fire sosiale lagene basert på gunaene og den enkeltes forpliktelser overfor samfunnet er skapt av meg. Jeg er deres årsak, men kjenn meg likevel som uforanderlig og hevet ut over all handling. \* (135)

14. Jeg blir ikke påvirket av handlingene fordi jeg har ingen tilknytning til resultatene. De som forstår dette og praktiserer dette, lever i frihet. Vær som dem som kjenner meg, lev et aktivt liv og utfør dine handlinger.

16. Hva er handling og hva er ikke-handling? Selv de vise er i villrede. Dersom du forstår min lære om handling vil du bli frigjort fra samsara. Du bør vite hvilke handlinger skriftene godkjenner og hvilke de avviser. Du bør også forstå hva det vil si ikke å handle. Karma er vanskelig å forstå.

18. Den som ser ikke-handling i handling, og handling i ikke-handling er vis. Han har gjort alt hva som trenger å bli gjort.

19. De vise sier at en person er vis dersom alle ens handlinger er blitt brent i ilden av Selv-kunnskap. Slike personer handler uten forventninger til resultater av handlingene. Følgelig er de tilfreds fordi de er ikke avhengig av resultatene for å gjøre dem lykkelige. De er fri fra identifikasjonen av å handle, selv når de handler.

20. De som er fri fra forventninger, med en veldisiplinert kropp, sinn og sanser, fri fra tilknytning til eiendeler og handler kun for å ivareta kroppen er lykkelig med det som tilfeldig kommer og går.

21. De er uaffekterte av motsetninger, uten misunnelse, likevektige i vinn og tap og fri fra behovet for å handle selv når de handler. For dem fri fra tilknytning, med et sinn frigjort gjennom Selv-kunnskap og utfører sine handlinger som en ofring, er fullstendig rensert for karma.

24. Det som ofres er Selvet. Offeret er Selvet ofret av Selvet inn i offerflammene som også er Selvet. Selvet oppnås i sannhet av den som ser Selvet i alt.

25. Noen utfører ritualer og ofrer materielle ting for å velgjøre gudene. De kontemplative ofrer livene sine i ilden av Selv-kunnskap. Andre ofrer sansene eller sanseobjektene inn i ilden av selvkontroll. Fortsatt andre ofrer sanseaktiviteten og kroppens handlinger inn i flammene av disiplin drevet av Selv-kunnskap. Noen ofrer rikdom, andre hengir seg til religiøse disipliner, mens andre igjen dedikerer seg til studiet av hellige skrifter. Det finnes dem som kontrollerer sinnet gjennom pusten ved å regulere den innadgående og utadgående pusten. Ved å kontrollere inntaket av mat ofrer andre lysten til å spise i fordøyelsens ild. Uavhengig av hvilken disiplin som følges vil den rette innstillingen i offerhandlingene brenne opp urenheter i sinnet.

31. De som drikker ofringens nektar realiserer det evige Selv. Ingenting til virkelig gavn blir oppnådd i denne verden uten en innstilling av ofring.

32. De som ikke søker å tjene er uten et hjem i dette livet. Hvordan kan de få et hjem i det neste?

33. Disse handlingene er født av arbeid, og hver av dem fører til Brahman. Å forstå dette fører til frigjøring. Å ofre visdom er bedre enn noe materielt offer, fordi målet med alt arbeid er åndelig kunnskap.

34. Realiser Selvet gjennom respekt for en lærer, Selv-refleksjon og tjeneste.

35. De vise som har sett sannheten vil lære deg Selv-kunnskap.

36. Når din uvitenhet om Selvet blir fjernet vil du se alle skapninger i deg Selv og i meg.

37. Selv om du hadde vært den verste synder, Arjuna, vil flåten av åndelig kunnskap ta deg over havet av all synd. Slik ild brenner tre til aske, slik gjør kunnskap all karma til aske.

38. Det finnes ingen større renselse enn kunnskap. Ingenting i denne verden renses mer enn åndelig visdom. Forbered sinnet med en holdning av karma yoga og Selv-kunnskap vil oppstå.

39. Selv-kunnskap oppstår når sansene er brakt under kontroll, du er dedikert og har tillit til skriftene og ordene fra en lærer.

40. Det bringer den fullstendige fred. Uten tillit til skriftene vil du ikke oppnå dette, fordi det er ingen lykke for tvilere.

41. Handlinger er ikke-bindende for den som har fjernet tvilen om virkelighetens natur gjennom Selv-kunnskap.

42. Derfor, hengi deg til yoga, bruk det skarpe sverdet av Selv-kunnskap og drep den dypt befestede tvilen.



## *Kapittel 5* **Avkall på handling**

ARJUNA:

1. Krishna, du anbefaler to veier, å gi avkall på handling og karma yoga. Fortell meg, hvilken er best?

KRISHNA:

2. Både å gi avkall på handling og utførelsen av handlinger som yoga fører til frigjøring. Men å gjøre handlinger som yoga er bedre enn å gi avkall på å handle.

3. Den vise er fri fra preferanser, å like eller mislike, uten egeninteresse, er derfor uten tilknytning og kan handle fritt.

4. Den umodne tror at Selv-kunnskap og karma yoga er forskjellig, men begge fører til frigjøring.

5. Derfor ser den vise kunnskap og handling forent, som to sider av samme sak. Den som er etablert i en av veiene, vil høste belønningen fra begge. Målet av kunnskap og målet med tjeneste er det samme; de som ikke ser dette er blinde.

6. Å gi avkall på handling er vanskelig uten karma yoga, men den diskriminerende og dedikerte vil raskt virkeliggjøre sin ubegrensede natur.

7. Dersom sanseorganene begrenses, sinnet renses med karma yoga og du vet at ditt Selv er Selvet i alle skapninger, vil du ikke bli påvirket av karma.

8. Sanseorganene kontakter uvilkårlig sine objekter. Derfor bør du ikke tenke at dette er noe du gjør. Når du ser eller hører, berører eller lukter; spiser, går omkring eller sover, puster eller snakker, gir slipp eller griper etter, til og med åpner eller lukker øynene.

10. Dersom du handler etter at du har ofret dine handlinger til meg, vil du ikke bli påvirket av forstyrrelser, slik et lotusblad flyter rent og tørt på vannet.

11. En karma yogi gir slipp på tilknytning til resultatene og arbeider med kroppen, sansene og sinnet for selvrenselse. Et liv basert på karma yoga fører til frihet. Men dem som er drevet av sine sprikende begjær, er egoistisk tilknyttet resultatet av sine handlinger, er ufri og bundet i alt de gjør.

13. De som gir avkall på tilknytning i alle sine gjerninger lever tilfreds og er herre i eget hus, i kroppen eller «byen med de ni porter». De er ikke drevet til å handle, og forårsaker ikke andre til å handle.

14. Selvet skaper ikke en følelse av å handle, ei heller er det ansvarlig verken direkte eller indirekte for resultatet av handlinger.

15. Forestillingen av at du er mangelfull og ufullstendig forårsaker følelsen av å være handlende. Selvet er likegyldig i forhold til god eller dårlig karma. Fordi Selv-kunnskap er dekket av uvitenhet oppfatter du deg selv til å være en som handler.

16. Slik objekter skjult i mørke kommer til syne når solen skinner på dem, slik ødelegger Selv-kunnskap uvitenheten om Selvet. Det åpenbarer at Selvet lar seg ikke begrense, er komplett, hel og fullkommen.

17. Når intellektet forstår Selvets ubegrensede natur og du helhjertet dedikerer deg til Selv-realisering blir sinnets urenheter omsider ødelagt av Selv-kunnskap. Du vil ikke lenger bli forstyrret og plaget av begrensede tanker.

18. De som har denne kunnskapen er vise. De behandler alle likt. De ser ingen forskjell på en ydmyk brahmin med kunnskap og en ku, elefant, hund eller en hunde-spiser.

19. Når sinnet er etablert i Selvet opphører syklusen av fødsel og død. Den vise hviler ene og alene i Selvet fordi det er uten mangler og alltid det samme.

20. De som er etablert i Selvet som Selvet i kraft av hard og urokkelig Selv-kunnskap fryder seg ikke når deres behov blir tilfredsstillt, ei heller lar de seg forstyrre av ufordelaktig karma.

21. Når sinnet ikke lenger forsøker å forbinde sanseorganene til deres respektive objekter blir det varig tilfreds.

22. Nytelsen som oppstår av kontakten mellom sanseorganene og deres objekter er en kilde til smerte fordi den begynner og slutter.

23. Den kloke ser at nytelsen gir ingen varig lykke. Holdningen av karma yoga gir lykke fordi det renser begjær og sinne.

24. Du er fri hvis du er våken i Selvet, sentrert i Selvet og tilfreds ene og alene med Selvet.

25. Når dine urenheter fjernes, din tvil opphører og det gir glede å tjene andre, er det lett å oppnå frigjøring.

26. Et sinn fri fra begjær og sinne blir frigjort i dette livet og i de neste.

27. Dersom sanseinntrykkene stenges av og den inngående og utgående pusten balanseres kan frigjøring oppnås gjennom meditasjon, hos den mediterende som ikke er en slave av kropp-sinn-sanse komplekset, og hvis eneste mål er frihet.

28. Kjenn meg som opprettholderen av ritualer og disipliner, Herren over alle verdener, venn av alle skapninger og bli fri.



## Kapittel 6 Meditasjon

KRISHNA:

1. Dersom du forsaker foreskrevne ritualer og heller ikke handler er du ingen karma yogi. En karma yogi handler uten tilknytning til resultatene.
2. Forsakelse er karma yoga fordi det er ikke mulig å være en karma yogi uten å forsake tilknytning til resultatene.
3. For en person med dømmekraft som ønsker en kontemplativ tilstand, er karma yoga metoden. For en som allerede er kontemplativ, da er metoden fullstendig avkall og forsakelse.
4. Du har oppnådd frigjøring når du ikke lenger har tilknytning til sanseobjekter eller til handlinger, og har fjernet årsaken til begjær.
5. La deg forvandle gjennom kraften av din viljestyrke.
6. Dersom du mestrer deg selv er viljen din beste venn, hvis ikke, din verste fiende.
7. Det selvkontrollerte sinnet bevarer fatningen overfor varme og kulde, nytelse og smerte, ros eller bebreidelse.
8. Du er Selv-realisert når du ikke lenger forsøker å forbinde sansene med deres objekter. Sinnet forholder seg da rolig fordi det vet at det er Selvet.
9. For et slikt sinn er en håndfull jord, en stein eller en klump med gull det samme. De har samme innstilling til familie, fiender eller venner, til de som støtter dem eller de som motarbeider dem. De ser likt på godt og ondt.
10. Den mediterende som er fri fra lengsel etter objekter bør leve tilbaketrukket og alene, og konstant forene sinnet med Selvet. \* (136)
11. For å meditere for renhet i sinnet bør sansene bringes under kontroll. \* (139)
12. Velg et rent og rolig sted, sitt i en fast stilling på et teppe eller dyreskinn. Hold kroppen, hodet og nakken i en strak linje og unngå å la øynene vandre.
13. Mediter ved å fokusere sinnet på Selvet.



14. Når sinnet er rent, fryktløst og fordypet i stillhet, fortsett med å kontemplere over Selvet.

15. Frigjøring oppstår når sinnet er fullstendig absorbert i Selvet.

16. Meditasjon er ikke for de som spiser for mye eller for lite. Det er ikke for fråtsere eller for dem som overdriver faste. Det er heller ikke for dem som sover for lite, eller for mye.\* (145)

17. All sorg kommer til opphør hos den mediterende med moderate vaner hva angår mat, søvn, arbeid og rekreasjon.

18. Gjennom vedvarende og stabil praksis trener de å trekke sinnet vekk fra egoistiske begjær og absorberer det stadig mer i Selvet. Slik oppnår de frigjøring.

19. Slik en flamme beskyttet fra vinden ikke blafrer, like urørlig er sinnet hos den som mestrer meditasjon.

20. Når sinnet er brakt under kontroll gjennom meditasjon hviler det i Selvet.

21. Det fryder seg ene og alene over Selvet.

22. Når denne lykken, freden og fullstendige tilfredsheten som er ut over sansene blir gjenkjent, slår intellektet rot i Selvet, og forlater det aldri.

23. Den mediterende begjærer ingenting etter dette, og blir upåvirket av selv den største sorg. Dette er veien av yoga. Følg den med fast overbevisning, klarhet og hensikt. \* (146)

24. Etter å ha gitt avkall på alle tankemotiverte begjær og sansene er under kontroll, hold sinnet uavbrutt konsentrert på Selvet med utholdenhet og fasthet, og tenk ikke på noe som helst annet. Ta kontroll over sinnet ved igjen og igjen bringe det tilbake til Selvet.

27. Sannelig oppstår den mest eksalterte lykke i den mediterende som blir Selvet gjennom Selv-kunnskap.

28. Alle urenheter brenner til aske i ilden av Selv-kunnskap og livet oppfattes uten feil. Betingelsesløs lykke oppstår dersom du unngår konflikter som følge av uklok omgang med omverdenen, og konstant forbinder sinnet med Selvet, inntil du forstår sinnet og Selvets uatskillelige enhet.

29. Den hvis sinn er fordypet i kontemplasjon av Selvet ser Selvet i alle skapninger, og alle skapninger i Selvet.

30. Den som ser meg i alle skapninger, og alle skapninger i meg, er meg.

31. Denne visjonen består uansett hva du gjør. Med denne visjonen vil du se likeverdig på nytelse og smerte.

ARJUNA:

33. Sinnet mitt er i villrede. Denne form for yoga av ikke-dualisme, enhet og lykke som du snakker om er ut over min forstand. Hvordan kan sinnet som er så fylt av rastløshet, kaos og uro oppnå varig fred?

34. Krishna, sinnet er en grusom tyrann, å temme det er som å forsøke å temme vinden. Det er umulig å kontrollere.

KRISHNA:

35. Yoga er vanskelig. Det er sant at sinnet er rastløst og vanskelig å kontrollere. Men det kan mestres, Arjuna, gjennom regelmessig praksis og en kultivering av ikke-tilknytning.

36. De som mangler disiplin vil finne det vanskelig å gjøre framskritt i meditasjon, men de som kan kontrollere seg selv og regelmessig praktiserer vil oppnå målet.

ARJUNA:

37. Hva skjer med den som har tro, men mangler selvdisiplin, faller fra og ikke oppnår suksess i yoga?

38. Hvis han blir forvirret på den åndelige vei, vil han miste støtte i begge verdener, slik en sky går i oppløsning på himmelen? Krishna, du er den eneste som kan fjerne all tvil; fjern denne tvilen som plager meg. \* (146)

KRISHNA:

40. Arjuna, min sønn, en slik person vil ikke gå tapt. Ingen gode handlinger fører til negative resultater, ikke i denne verdenen eller i den neste.

41. Når slike personer dør går de til verdener hvor de rettvise oppholder seg. Der blir de i utallige år inntil de blir gjenfødt i et hjem av foreldre dedikert til visdom, kultur og dharma.

42. Det er en stor velsignelse å bli født i en familie av yogier. En slik fødsel er vanskelig å oppnå i denne verden.

43. I et slikt nytt liv vil tendensene fra tidligere anstrengelser i yoga spire og personen vil fortsette på veien mot suksess i yoga.

44. Erfaringene fra tidligere praksis vil bringe personen rolig og stødig videre, lignende slik en person ser begrensningene i rigide religiøse dogmer og tar steget videre til Selv-kunnskap.

45. Gjennom vedvarende praksis gjennom mange liv, blir personen rensert for alle egoistiske begjær og oppnår livets høyeste mål, Selv-kunnskap.

46. En yogi er høyere en den som lever et liv i meditasjon, høyere enn de som studerer skriftene og høyere enn de som gjør handlinger. \* (146)

47. Derfor Arjuna, vær en yogi. Den som har tro på meg, og sinnet absorbert i meg, er den mest eksalterte yogi. Det er min visjon.



## *Kapittel 7* **Direkte og indirekte kunnskap**

KRISHNA:

1. Arjuna, om du vil kjenne meg fullt og helt og uten en tvil, dediker sinnet til meg, hengi deg til meg og søk tilflukt i yoga.

2. Jeg vil lære deg indirekte og direkte kunnskap. Da er det ingenting mer å vite. \* (146)

3. Blant tusener søker kun en sjelden person frihet. Blant dem er de tilsvarende sjeldne som virkelig blir kjent med meg. \* (147)

4. Jord, vann, ild, luft og eter, sinn, intellekt og ego er de åtte prinsippene i min lavere natur. \* (147)

5. Ut over det har jeg også en høyere natur, Arjuna, som opprettholder verden og er kilden til alt liv. \* (147)

6. Elementene og alle levende skapninger oppstår i foreningen mellom disse to sidene ved min natur.

7. Fødselen og oppløsningen av verden skjer i meg. Ingenting eksisterer adskilt fra meg. Det er ingen annen kilde enn meg. Alt har sin væren i meg. \* (147)

8. Arjuna, jeg er smaken i rent vann, jeg lyset i solen og månen, jeg er Om i alle vedaene, jeg er lyden hørt gjennom luften og livskraften i alle skapninger. \* (147)

9. Jeg er den søte duften i jorden og varmen i ilden. Jeg er disiplinen og konsentrasjonen hos den åndelige sökende. Kjenn meg som det evige frø i alle skapninger.

10. Jeg er skjelneevnen i intellektet og intelligensen i et skarpt sinn. Jeg er styrken som er fri fra begjær og tilknytning.

11. I alle skapninger er jeg det begjæret som ikke er i konflikt med dharma. \* (148)

12. Kvalitetene av sattva, rajas og tamas kommer fra meg. De er i meg, men jeg er ikke i dem.

13. Disse tre kvalitetene og alle deres modifikasjoner forblender menneskene. De oppfatter meg feilaktig å være gunaene. De ser Maya og ikke meg.
14. De tre kvalitetene er min projeksjon og illusoriske slør jeg kaster over verden. Dette er vanskelig å gjennomskue. Kun dem som søker meg kan fjerne det. \* (148)
15. Dem uten skjelneevne lar seg narre av Maya. De har ingen hengivenhet til meg. De henfaller til negative handlinger, søker kun sansemessig nytelse, følger deres lavere natur og søker ikke meg.
16. Gode mennesker kommer til meg av forskjellige grunner. Noen søker et åndelig liv ut fra frustrasjon og lidelse, noen for å forstå og andre som vil oppnå livets hensikt og høyeste mål av frigjøring. Blant disse er dem med ufravikelig hengivelse til meg alltid forent med meg. \* (149)
17. Den med Selv-kunnskap går forbi alle de andre. For dem er jeg deres største kjærlighet, og de er inderlig kjære for meg.
18. Alle som følger den åndelige veien er velsignet. Men den som kjenner meg, er meg alene. Med et sinn absorbert i meg oppnås målet ut over alle mål, å være forent i meg.
19. Etter mange fødsler søker den vise tilflukt i meg, ser meg over alt og i alt. Slike store sjeler er veldig sjeldne, Arjuna.
20. Andre følger sin lavere natur og sine begjær. De tilber lavere guder og praktiserer ulike typer ritualer. \* (149)
21. Når en person hengir seg helhjertet til noe med full tillit og tro, forener jeg meg med denne troen.
22. Når hengivelse og tro er fullstendig forent oppnås objektet for hengivelse. På denne måten blir alle begjær oppfylt av meg.
23. Tilbedelse med begrenset forståelse, gir begrensede resultater. De som tilber gudene kommer til gudene. Men mine hengivne kommer til meg. \* (150)
24. Selv om min natur er ubegrenset, uforanderlig, uten form og det er ikke noe annet, ser den uvitende meg kun i form. De forstår ikke min sanne natur som transenderer fødsel og død. \* (151)
25. Få ser gjennom Mayas slør. De vet ikke at jeg er uten begynnelse og uforanderlig.

26. Jeg vet alt som har skjedd, skjer og vil skje, men nesten ingen kjenner meg. \* (151)
27. Begjær og frykt, tiltrekning og frastøting, utgjør motsetninger som forstyrrer sinnet. Men dem som søker frihet kommer til meg.
28. Bring dine negative tendensene til opphør gjennom karma yoga og bli fri fra motsetningenes makt over sinnet.
29. Dersom du søker frihet fra forandring og søker tilflukt i meg vil du komme til å kjenne meg som ditt eget Selv. Du vil forstå karma i alle sine nyanser.
30. Selv dem som kun ser meg i den fysiske verden eller dem som påkaller meg gjennom ritualer rettet mot lavere guder vil til slutt komme meg.\* (151)



*Kapittel 8*  
**Det uforanderlige Selv**

ARJUNA:

1. Krishna, hva er Selvet og hva er individet? Hva er karma og hvordan er ulike skapninger relatert til karma? Hva er gudene? Hva er målet med religiøse ritualer? Hvordan er dem med et stødig sinn forent med deg i døden?

KRISHNA:

3. Selvet er ubegrenset og uforanderlig. Når det forbinder seg med en kropp kalles det et individ.

4. Karma er en ofring som skaper kropper Selvet kan ta bolig i. Individet er gjenstand for forandring, men gudene er relativt evige. Jeg alene er målet med alle religiøse ritualer.

5. De som holder meg i tankene når døden inntreffer kommer til meg. Det hersker det ingen tvil om. \* (152)

6. Det som opptar sinnet i dødsøyeblikket bestemmer hvor den døende vandrer videre. Den sinnstilstanden vil de alltid vende tilbake til.

7. Derfor hold meg i tankene alltid og kjemp denne krigen.

8. Med hjerte og sinn innstilt på meg er det ingen tvil om at du vil komme til meg.

9. Dersom du reflekterer over læren om ikke-dualisme med et sinn styrket av yoga og som ikke vandrer til andre objekter, vil du virkeliggjøre din ubegrensede og selvopplyste natur. Dersom du kontemplerer over det som er allvitende, det aller eldste, herskeren over alt, mer subtilt enn det mest subtile, av form umulig å beskrive og ut over kunnskap og uvitenhet, vil du forstå din sanne natur.

10. Dersom sinnet er stødig med styrken av hengivenhet oppnådd gjennom yoga, og du konsentrer på punktet mellom øyenbrynene vil du virkeliggjøre Selvet. \* (153)

11. Jeg vil fortelle deg kort om Selvet. Det er hovedtemaet i vedaene og virkeliggjøres av dem som dedikerer seg til et disiplinert liv av Selv-refleksjon.

12. For å huske meg når døden nærmer seg. Steng av dørene til sansene, la sinnet hvile i hjertet. Absorbent i meditasjon, konsentrer all energien oppover til toppen hodet.

13. Gjenta i denne tilstanden det guddommelige mantraet Om som representerer Selvet, og er Selvet. Da kan du gi slipp på kroppen og virkeliggjøre din enhet med meg.

14. For den som alltid tenker på meg og har ingen tilknytning til noe annet, er det lett å bli forent med meg.

15. En slik person er en sann yogi, Arjuna. Store sjeler perfektionerer livene sine og oppdager meg. De blir udødelige og frigjøres fra lidelsen ved denne adskilte eksistensen.

16. Enhver skapning blir gjenfødt Arjuna, med unntak av de som er forent med meg.

17. De som forstår de kosmiske lovene vet at en dag av Brahman slutter etter tusen tidsaldre, og en natt av Brahman etter like lang tid.

18. Når Brahmans dag gryr, skapes former ut av det umanifesterte. Når Brahmans natt senker seg går alle de manifesterte formene tilbake til det umanifesterte.

19. Disse utallige skapningene blir skapt og ødelagt igjen og igjen, i den kontinuerlige strømmen av Brahmans dager og netter.

20. Selvet, den evige bevisstheten, er ut over både det manifesterte og det umanifesterte. Det forandrer seg ikke når alle skapninger ødelegges.

21. Det er det som det søkes kunnskap om. Når du forstår det, ser du ikke deg selv lenger som en begrenset skapning.

22. Selvet er ubegrenset og kan oppnås gjennom hengivelse som kjenner ingen annen. Det er i dette alle vesener har sine røtter og er gjennomtrengt av.

23. Det er to veier Arjuna, som sjelen kan følge i dødsøyeblikket. Den ene fører til gjenfødsel, den andre til frigjøring.

24. Den som mediterer på Selvet reiser i seks måneder på den nordlige veien gjennom landet til ildguden, guden for lys og tid, guden for dagen og guden for de to skinnende ukene, og ankommer til Selvets hjemsted.

25. Men yogien med sinnet på andre tanker reiser i seks måneder på den sydlige veien gjennom landet til guden for røyk, guden for natten, guden for de to mørke ukene. Han eller henne oppnår månens verden og vender tilbake til jorden. Det er velkjent at både den mørke og lyse veien er evig.



26. Ved å følge den lyse veien oppnås frigjøring og ingen gjenfødelse. Ved å følge den andre, oppstår gjenfødelse og et nytt liv i fangenskap.

27. Kjenn til disse to veiene og la deg ikke fare vill. Derfor Arjuna, til alle tider forbli i yoga.

29. De som vet om dette trenger ikke følge forføyningene i skriftene angående resultater av handlinger, ritualer, disipliner og veltidighet. De oppnår mitt mest opphøyde hjemsted.



## *Kapittel 9* **Kongen av hemmeligheter**

KRISHNA:

1. Fordi du har et rent hjerte vil jeg forklare deg tydelig og detaljert hemmeligheten og kunnskapen som vil frigjøre deg fra den jordiske tredemøllen.
2. Denne lett tilgjengelige kunnskapen, kongen av all kunnskap og hemmeligheter, er ikke i konflikt med dharma. Det er den største form for renselse.
3. De som mangler tro på Selv-kunnskap går glipp av å forstå meg og forblir fanget i malstrømmen av samsara.
4. Jeg kan ikke oppleves selv om jeg gjennomtrenger hele universet. Alt har sin væren i meg, men jeg er fri av alt. Ingen skapninger eksisterer i meg. Slik er min natur.
5. Selv om jeg skaper og opprettholder alle skapninger og alt skapt, er jeg adskilt fra dem.
6. Fordi jeg skinner på det umanifesterte, skapes følende vesener og døde objekter og er i konstant forandring.
11. De uvitende ser ikke ut over fysisk fremtredelse for å se min sanne natur som Herren over alt det skapte. Kunnskapen til slike forblendete folk er tom, livene deres er fylt av tragedier, og deres arbeid, håp og streben er til ingen nytte.
12. Aggressive, gudeløse, selvsentrerte, med ansiktene vendt bort fra solen, håper de forgjeves at fruktene av deres handlinger vil tilfredsstille dem. Med manglende skjelneevne følger de utallige former for kunnskap.
13. Men edle sjeler med åndelige aspirasjoner konsentrerer sinnet på meg.
14. Helhjertet søker de meg fordi de vet at jeg er den evige kilden til alt. Fordi de verdsetter meg slik jeg er, tilber de meg med hele sitt hjerte, overgir seg og med en vedvarende og konsistent anstrengelse av å forene seg med meg.
15. Ikke bare tilber de meg som den ene, men de tilber også mine utallige former, vel vitende at disse formene ikke er adskilt fra meg.

16. Jeg er offerritualet og offerilden. Jeg er ofringen, de hellige lovsangene og den som synger. Jeg er universets mor og far. Jeg er årsaken uten årsak.

17. Jeg opprettholder og gir næring til alt. Jeg er det som er å vite og det som renser. Jeg er Om og jeg er vedaene.

18. Jeg er resultatene av alle handlinger og giveren av resultatene.

19. Jeg er vitnet og det som alt streber etter. Jeg er flyktingen og den som er venn med alle. Fra meg utspinner hele skapelsen seg, og inn i meg går den i oppløsning. Alt har sin begynnelse i meg. Jeg er frøet som aldri går til grunne. Jeg er varmen i solen. Jeg tilbakeholder og utløser regnet. Jeg er døden og udødeligheten. Jeg er årsaken og virkningen, Arjuna.

20. De som følger ritualene foreskrevet i Vedaene, ofrer soma og er renset for sine synder kommer til himmelske sfærer hvor de nyter resultatene av deres gode handlinger. \* (153)

21. De gleder seg inntil deres gode karma er oppbrukt og de vender tilbake til samsara, verden som kommer og går.

22. Men de som vil lære meg å kjenne og fatter at de er uatskillelige fra meg, plasserer sin identitet i meg. Jeg beskytter det de tilegner seg og verdsetter.

24. Arjuna, selv de som samvittighetsfullt tilber andre guder vet ikke at de også tilber meg. Jeg mottar ofringene fra alle ritualer, fordi jeg er den eneste Herren. Fordi de ikke vet hvem de virkelig tilber, kommer de ikke til meg.

25. Dersom de tilber gudene, kommer de til gudenes verden. Dersom de tilber forfedrene, kommer de til forfedrenes verden. Dem som tilber åndene, kommer til åndenes verden, men de som tilber meg, får meg.

27. Gledelig mottar jeg offer fra rene hjerter uansett hvor beskjedent, et blad, en blomst, frukt og til og med en dråpe vann.

28. Hva du enn gjør, hva du enn spiser, uansett hvilke ritualer du gjør, hva du enn gir eller hvilken religiøs disiplin du følger, Arjuna, gjør det som en ofring til meg. Dette vil frigjøre deg fra ønsket og uønsket karma. Denne karma yoga holdningen vil gi sinnet en ånd av forsakelse og du vil komme til meg.

29. Jeg er den samme i alle skapninger. Jeg misliker ingen og jeg har ingen foretrukne. Men de som hengivent søker meg forstår at de eksisterer i meg, og jeg i dem.

30. Selv syndere som vet at de er uatskillelige fra meg bør respekteres fordi de har en klar forståelse. Med en slik ikke-dualistisk forståelse vil sinnet raskt tilpasse seg dharma og finne fred. \* (153)

31. Du kan være sikker på at den som er oppriktig hengiven til meg vil aldri gå til grunne.

32. Sannelig, selv forretningsfolk, dem fra de lavere kastene og dem født inn i dårlige familier som søker tilflukt i meg, vil til slutt forstå hvem jeg er. For ikke å nevne hvor lett det er for dem med fordelaktige fødsler.

33. Befinner du deg i denne foranderlige, lite varige og ulykkelige verden, måtte du søke meg. Hengi deg til å forstå hvem jeg er, la dine handlinger være et offer til meg, og overgi fruktene av handlingene dine til meg.

34. Dersom du forstår at jeg er det eneste målet verdt å strebe for, og forbereder deg ut fra det, vil du nå meg alene.



## *Kapittel 10* **Selvets storhet**

KRISHNA:

1. Siden du verdsetter ordene mine vil jeg åpenbare min ubegrensede storhet. Siden jeg er årsaken uten årsak forstår verken gudene eller de vise hvordan jeg manifesterer min storhet i denne verden.
2. Den dødelige fri fra illusjoner blir forløst fra gode eller dårlige handlinger når han kjenner meg som aldri ble født, som er ut over årsak og virkning, og som er den ubegrensede Herren av verden.
4. Skjelneevne, visdom, forståelse, tilgivelse, sannferdighet, selvkontroll, ro i sinnet, evnen til å romme, nytelse, skapelse, ødeleggelse, frykt og fryktløshet, mental likevekt, tilfredshet, åndelig disiplin, veldedighet, berømmelse og vannry. Alle disse kvalitetene har opphav i meg.
6. De syv store seerne og de fire forfedrene fra tidenes morgen var født ut av mitt sinn og mottok min kraft. Fra dem kom alle skapninger i denne verden.
7. Den som forstår min kraft og mine manifestasjoner blir uten tvil forent med meg.
8. Jeg er kilden hvor alle skapninger kommer fra. Den vise minnes dette og tilber meg med kjærlighet og hengivelse.
9. Alle tankene deres er absorbert i meg, og all deres livskraft strømmer til meg. De underviser hverandre, snakker alltid om meg og er alltid tilfreds.
10. De med klippefast kjærlighet og hengivelse gir jeg åndelig visdom for at de skal kunne komme til meg.
11. Ut av medfølelse fjerner jeg mørket av deres uvitenhet. I deres indre tenner jeg lampen av visdom og opplyser deres liv.

ARJUNA:

12. Du er Brahman den aller øverste, i det aller høyeste, den store rensar, den guddommelige, ubegrensede bevissthet, først av gudene, ufødt og evig. De store vise og seere har også sagt det, men nå har du sagt det selv.

14. Nå tror jeg at alt du har fortalt meg er guddommelig sannhet. Herre, verken guder eller demoner kjenner din virkelige natur. Sannelig kun du alene kjenner deg selv. Høyeste ånd, du er kilden av væren og herren over enhver skapning, Gud over alle guder, styrer over universet.

16. Fortell meg om dine guddommelige egenskaper, uten å la noe være usagt. Beskriv for meg med hvilken stråleglans du fyller hele kosmos.

17. Krishna du er den største mesteren av yoga. Fortell hvordan jeg bør meditere for å ha oppmerksomheten konstant på deg. På hvilke objekter, og på hvilken måte bør jeg meditere?

18. Krishna, du som vekker folks hjerter, fortell meg detaljert om dine egenskaper og krefter. Jeg blir aldri trett av å høre dine udødelige ord.

KRISHNA:

19. Fordi det ikke er noen ende til dem, vil jeg fortelle deg om de viktigste.

20. Jeg er Selvet i hjertene av alle skapninger, Arjuna. Jeg er begynnelsen, midten og slutten på deres eksistens.

21. Blant de lysende gudene er jeg Vishnu, blant lysene på himmelen er jeg solen, blant stormgudene er jeg Marichi, og på nattehimmelen er jeg månen.

22. Blant vedaene er jeg Sama Veda, og blant de lavere gudene er jeg Indra. Blant sansene er jeg sinnet, og i levende vesener er jeg bevisstheten.

23. Blant de vise er jeg Shankara. Blant naturåndene er jeg Kubera, guden for velstand, og ildguden Pavaka. Blant fjell er jeg Meru. \* (154)

24. Blant prester er jeg Brihaspati, og blant hærførere er jeg Skanda. Blant ansamlinger av vann er jeg havet.

25. Blant de store seere er jeg Bhrgu, og blant ord er jeg stavelsen, Om. Jeg er gjentakelsen av hellige ord, og blant fjellene er jeg Himalaya.

26. Blant trær er jeg Ashvattha, det hellige fikentreet, og blant de himmelske musikerne eller gandharvaene er jeg Chitraratha. Blant hellige seere er jeg Narada, og blant vise er jeg Kapila.

27. Jeg var født av udødelighetens nektar som den aller første hest og som Indras edle elefant. Blant menn er jeg kongen.

28. Blant våpen er jeg Vajra. Jeg er Kamadhuk, kuen som oppfyller alle ønsker. Jeg er Kandarpa, kjærlighetens gud som frembringer barn, og blant giftslangene er jeg Vasuki.

29. Jeg er Anata blant de flerhodete slangene. Og blant vanngudene er jeg Varuna. Blant forfedrene er jeg Aryman. Blant kreftene som begrenser er jeg Yama, dødens gud.

30. Blant dyrene er jeg løven, blant fuglene ørnen Garuda. Jeg er Prahlada, født blant demoner. Blant alt som tenker er jeg tiden.

31. Blant rensende krefter er jeg vinden, blant krigere Ram. Blant vannets skapninger er jeg krokodillen og av elver Ganges.

32. Jeg er begynnelsen, midten og slutten på skapelsen.

33. Av alle kunnskapsdisipliner er jeg kunnskapen om Selvet. Blant dem som resonerer er jeg logikken som fører til sannhet. Blant bokstaver er jeg A, blant gramatiske sammensetninger er jeg dvandva. Sannelig er jeg evig tid, og opprettholderen av alt liv hvis ansikt ses over alt.

34. Jeg er døden som fjerner alt, og jeg er kilden til alt liv enda ikke født. Blant de feminine ordene er jeg berømmelse, tale, hukommelse, intelligens, heltemot og likevekt.

35. Blant hymnene i Sama Veda er jeg Brihat, blant mantra Gayatri. Blant månedene er jeg Margashirsa, den første i året, og blant årstidene, våren som bringer blomster.

36. Blant spill som forfører er jeg terningspill og brilliansen i alt som skinner. Jeg er anstrengelsen som fører til seier, og jeg er intelligensen i de klart tenkende. Blant de rene av sinn er jeg sattva.

37. Blant Yadavaene er jeg Krishna, og blant Pandavane Arjuna. Blant seere er jeg Vyasa, og blant poeter Ushana.

38. Jeg er håndhevelsen av lov og orden og statsmannskunst hos dem som leder. Jeg er stillheten i det ukjente og visdommen i de vise.

39. Jeg er frøet i hver eneste skapning, Arjuna, for uten meg kan ingenting eksistere.

40. Det er ingen ende til mine guddommelige egenskaper, Arjuna. Det som jeg nå har nevnt er kun noen få. Hvor enn du finner styrke, skjønnhet eller åndelig kraft, kan du være sikker på at de stammer fra en gnist fra min essens.

42. Men til hvilken nytte er en slik kort liste fordi jeg gjennomtrenger hele skapelsen, med bare en liten stråle av min bevissthet.





*Kapittel 11*  
**Den kosmiske visjon**

ARJUNA:

1. Ut fra medfølelse har du lært meg om Selvets natur og fjernet min uvitenhet. Du har beskrevet i detalj opprinnelsen og oppløsningen av hver eneste skapning og din majestetiske og evige eksistens.
2. Jeg er sikker på at du har beskrevet deg selv korrekt, men nå vil jeg se din guddommelige form som den suverene skaperen av alle ting og alle vesener.
3. Dersom det er mulig å åpenbare ditt udødelige Selv, og du anser meg sterk nok, vær så snill å gjør det nå.

KRISHNA:

8. Siden det er umulig for deg å se dette med dine vanlige øyne vil jeg gi deg et ekstraordinært øye. Det vil gjøre det mulig for deg å se all min storhet! \* (154)

SANJAYA:

9. Den hvis nåde fjerner all sorg viste sin transcendent form som den suverene skaperen av alt og sa: «Se hundrevis og tusenvis av mine guddommelige former i mange former og farger. Se alle elementenes krefter: jord, vind, ild og himmel. Se solen, månen, stjernene og alle de subtile formene utspille seg i universet og myriader av undere aldri tidligere blitt vist. Se alt det bevegelige og ubevegelige forent i min ubegrensede kropp og alt hva du ønsker å se.»
10. Arjuna så Krishnas uendelige kropp innsmurt i sandeltreolje, dekorert med himmelske malaer og smykket med skinnende ornamenter.
11. Han så utallige ansikter i alle retninger, og med utallige øyne og munn. Han så millioner av hender som grep etter vidunderlige ting og ekstraordinære våpen.
12. Skulle tusen soler skinne samtidig på himmelen, ville det kun være en svak refleksjon av Selvets utstråling.
13. Arjuna så en uendelig mangfold av objekter forent som en i Herrens kropp. Overveldet av beundring, bøyde han hodet og håret reiste seg. Han samlet hendene til en hilsen i det han sa disse ordene:

ARJUNA:

14. I din kropp Herre, ser jeg naturens kraft, myriadene av skapninger i verden, skaperen på sin lotus trone, de guddommelige vise og de strålende englene.
15. Du har uendelige former med uendelige armer, ben og munn og øyne som ser i alle retninger.
16. Det er ingen begynnelse, midte eller slutt i din kosmiske form.
17. Jeg ser deg med en juveldekket gullkrone holdende en slynge og diskos i en stråleglans av bevissthet så lysende at jeg nesten ikke kan se på deg. Du kan ikke bli kjent slik objekter ellers kan bli kjent.
18. Nå verdsetter jeg deg fullstendig som det uforgjengelige, ubegrensede, Selvet, som ikke kan oppleves, men som kan bli kjent gjennom kunnskap.
19. Du er opprettholderen av hele universet, men likevel upåvirket.
20. Du har gitt og beskytter de evige moralske og fysiske lovene som skapelsen fungerer ut fra. Du er evig fullkommen væren. Du har ingen begynnelse, midte eller slutt. Dine endeløse armer omfavner alt. Solen og månen er dine øyne og ditt ansikt, strålende med ilden av bevissthet, opplyser du hele kosmos. Du gjennomtrenger rommet mellom himmel og jord i alle retninger. De tre verdener skjelver i synet av din vidunderlige og samtidig skremmende form.
21. Gudene er en del av din væren. Noen blir redde og ber til deg med samlete hender. Store helgener og yogier priser og verdsetter deg.
22. De fem elementene, solen, månen, stjernene, englene, universets voktere, guddommelige healere, fedrene, de selvrealiserte og til og med ateister stirrer på deg med overveldet undring.
23. Å se deg i din storslagne form med mange ansikter, øyne, hender og føtter vekker stor frykt, og særlig i meg.
24. Du kan ikke forestille deg hvor skrekkinngytende det er å se noe så stort at det overgår himmelrikene, med millioner av munn og gap og øyne som brenner med bevissthetens ild.
25. Jeg bringes helt ut av likevekt og finner ikke indre ro. Disse svære gapene med skarpe hogtetter som ødelegger og river fra hverandre alt i sikte gjør meg skrekkslagen. Vær så snill, Herre, vær nådig.

26. Jeg ser alle Dhritarastras sønner, jeg ser Bhisma, Drona og Karna. Jeg ser våre krigere og alle kongene som er her for å kjempe. Alle stormer inn i ditt grusomme gap.

27. Jeg ser noen av dem knuses av dine tenner. Slik elver renner ut i havet, passerer alle krigerne av denne verden inn i ditt knusende gap, slik alle skapninger skynder seg mot deres destruksjon som møll flyr inn i en flamme.

30. Du sluker verdenene inn i dine brennende munnner og svelger dem. Fylt med din fryktsomme utstråling. Hele skapelsen bryter ut i flammer.

31. Fortell meg hvem du er, fortell meg hvem som bærer denne grusomme form. Jeg hilser deg, den mest opphøyde av alle guder. Vis nåde og fjern dette synet. Jeg forstår ikke hvorfor du ga meg denne opplevelsen.

KRISHNA:

32. Jeg er tiden, ødeleggeren av alt, jeg har kommet for å oppsluke verden. \* (154)

33. Selv uten hjelp fra deg til å drepe dem, er krigerne i den andre hæren dømt til å dø. Derfor Arjuna, reis deg og kjemp denne krigen.

34. Knus dine fiender og gled deg over å kunne herske i ditt eget kongerike.

35. Vær mitt redskap for deres ødeleggelse. Drona, Bhisma, Jayadratha og Karna og alle deres krigere er allerede så godt som døde. Frykt ikke og kjemp!

SANJAYA:

36. Arjuna samlet håndflatene foran brystet, knærne og benene skalv og med en stotrende stemme skaket av følelser hilste han Krishna og sa:

ARJUNA:

37. Det er naturlig at verden fryder seg og synger din hyllest. Helgener og vise priser din storhet og demoner flykter skrekkslagne til de ytterste avkroker av universet.

38. Herre de burde overgi seg til deg fordi du er større enn skaperen. Du er guden over alle guder, den i hvem verden eksisterer, ut over årsak og virkning. Før skapelsen var du her, og nå fyller du den med væren. Alt oppløser seg i deg. Du er den som vet, og det som er å vite og det ultimate hvilested. Dine former er uendelige.

39. Du er Vayu, vindens gud, Yama, dødens gud, Agni, ildens gud, Varuna, vannets gud og månens gud. Du er skaperen og den uskapte skaperen.

40. Hyllest og lovprisning til deg tusen ganger. Jeg bøyer meg foran deg. Jeg bøyer meg i alle retninger. Du er uendelig og din makt altomfattende. Du er alt.

41. Tilgi meg for harde ord eller upassende gester som jeg gjorde når jeg ikke visste hvem du var. Du er vanskelig å kjenne. Til din storhet finnes ikke maken.

42. Du er faren til alt bevegelig og ikke-bevegelig. Du er den første lærer. I de tre verdener, ingenting kan sidestilles med deg, ingenting er deg overlegen. Derfor velsign meg, tilgi meg slik en far tilgir en sønn, en venn tilgir en venn og en elsker sin elskede.

45. Herre, jeg er takknemlig for å ha sett hva ingen andre har sett før, men jeg er også overveldet av frykt.

46. Vær snill og gjeninnta din behagelige form og vis deg for meg med krone, septer og diskos i hendene. Åh, du av utallige former.

KRISHNA:

47. Fordi du er min venn har jeg vist min opprinnelige strålende form for første gang.

48. Verken ved å studere vedaene eller ved religiøse ritualer, eller gjennom veldedighet eller streng askese kan ingen andre enn deg se meg i den formen, du tapreste av alle i Kuruslekten.

49. Vær ikke redd eller bli forvirret av denne overveldende formen av mitt vesen. Nå se meg i min normale form.

SANJAYA:

50. Så vendte Krishna tilbake til sin menneskelige form og Arjuna gjenvant humøret.

KRISHNA:

52. Du har sett hva som er veldig vanskelig å se. Selv gudene ønsker et slikt syn. Som jeg nettopp har sagt kan jeg ikke bli sett gjennom verken studier av vedaene, askese, veldedighet eller tilbedelse.

53. Du er den eneste som har sett meg på denne måten. Men med hengivelse hvor det ikke finnes noen annen, er det mulig å se meg, kjenne meg og bli del av meg.

54. De som dedikerer og ofrer handlingene sine til meg fordi jeg er deres eneste mål, de som er fri fra tilknytning og likevektige til sinns, de vil virkeliggjøre hvem jeg er.



## Kapittel 12 Hengivelse

ARJUNA:

1. Hvem har den beste forståelsen av yoga, – den som mediterer på deg som en personlig gud i din guddommelige form, eller den som oppfatter deg som upersonlig, uforgjengelig og ikke mulig å gjøre til et objekt?

KRISHNA:

2. De som alltid har hjerte og sinn fastholdt på meg med uforstyrret konsentrasjon og tro er mest etablert i yoga.

3. Under forutsetning av at de har kontroll på sansene, ser likhet i alt og finner glede i alle skapningers glede.

4. De som kontemplerer over det som ikke er gjenstand for forgjengelighet, ubeskrivelig, gjennomtrengt i alt, ikke et objekt for tanken, ubevegelig i Maya og evig, – realiserer også meg.

5. Dem med fortsatt identifikasjon med kroppen møter stadig forhindringer.

6. Veien er lettere for dem som kun vil ha meg, ofrer kontinuerlig alle sine handlinger til meg og fastholder sinnet kun på meg. Dem frigjør jeg raskt fra havet av liv og død.

8. Hvis hjertet ditt holder fast i meg, og intellektet kontinuerlig reflekterer over meg, er det ingen tvil om at du vil komme til å hvile i meg alene.

9. Dersom du ikke er i stand til å fastholde sinnet kontinuerlig absorbert i meg, forsøk da å nå meg gjennom yoga og en stabil og vedvarende praksis.

10. Dersom du ikke vil gjøre yoga, hengi deg til å tjene meg ved å ofre alle dine handlinger til meg. Du vil lykkes.

11. Selv om du ikke lykkes med dette, søk tilflukt i meg og tren sinnet til å avstå fra resultatene av dine handlinger, men gi dem til meg.

12. Kunnskap er bedre enn handling, og meditasjon bedre enn kunnskap, men å avstå fra resultatet av handlinger er bedre enn meditasjon, fordi fred oppstår umiddelbart når det gis avkall på forventningene om resultater fra handlinger.

13. Den som ikke nærer hat til andre, er vennlig, medfølende, inkluderende, fri fra stolthet, eiertrang og jeg-følelse, den samme under gunstige og ugunstige omstendigheter, tilfreds med hva han eller hun har, kan kontrollere sinnet, og bruker intellektet konstant til å reflektere over meg, – elsker jeg.

15. Den som andre ikke blir forstyrret av, og som ikke forstyrrer andre, og som er upåvirket av ros, intoleranse, frykt og angst, – elsker jeg.

16. Den som verden ikke forstyrres av, og som ikke forstyrres av verden, den som er uavhengig og stødig, utilbøyelig til selvsentrerte handlinger, som ikke lar seg rive med av glede, sinne eller frykt, er upåvirket av god eller dårlig karma og er likegyldig til tilfredsstillelsen av sine begjær, – elsker jeg.

18. Den som behandler fiender og venner likt, tar tap og vinn med samme sinn, forblir uforandret overfor ros eller forakt, oppfatter nytelse og smerte, varme og kulde likt og er fri fra tilknytning til objekter, – elsker jeg.

19. De som er disiplinert i tale, tilfreds uansett hva som skjer, har ikke noe sted de kaller sitt eget, og med fast Selv-kunnskap og er hengivne til meg, – elsker jeg.

20. De trofaste med liv i harmoni med dharma og sentrert i meg, – til dem er min kjærlighet grenseløst stor.



### *Kapittel 13:* **Det som vet, og det som kan vites**

ARJUNA:

1. Hva er feltet og hva er det som har viten om feltet? Hva er midlene for kunnskap og hva er det å få viten om?

KRISHNA:

2. Denne kroppen er materie og kalles feltet. Selvet, oppmerksomheten, er den som har viten om feltet. Jeg er den som har viten om kroppen og alle kroppene.

3. Selv-kunnskap er å vite både feltet og den som har viten om feltet.

4. Nå vil jeg kort beskrive feltets natur, forandringene som skjer i det og dets opphav. Jeg vil også forklare den som vet og dens krefter.

5. Det kan vites gjennom mantra gitt av de vediske seerne på ulike måter. Og det er forklart i sutraenes setninger om Brahman som tydelig åpenbarer det gjennom fornuftbaserte tankerekker.

6. De fem subtile elementene, ego, intellekt og det umanifesterte, sinnet, de ti sansene og deres objekter utgjør strukturen av feltet. Modifikasjonene som oppstår i feltet er behov, aversjon, nytelse, smerte, den fysiske kroppen og oppfattelse. \* (155)

7. Utenom de følgende modifikasjonene er alt annet uvitenhet: mot, fravær av løgn, fravær av hykleri, fredelighet, ærlighet, integritet, respekt for en lærer, renslighet, stabilitet, selvdisciplin, likegyldighet overfor sansemessige objekter og fravær av stolthet. Tydelig oppfattelse av konsekvensene av smerte, fødsel, død, alderdom og sykdom. Fravær av følelsen av eierskap, fravær av overdreven tilknytning til familie, sex og hjem. Sinnslikevekt hva gjelder vinn eller tap, ufravikelig hengivenhet til meg, verdsettelse av å være alene, likegyldig overfor sosialt liv og konstant søken etter Selv-kunnskap.

12. Selvet, ren bevissthet, uten begynnelse, ubegrenset, verken eksisterende som et objekt, eller ikke-eksisterende, er det som kan vites.

13. Over alt er dets hender og føtter, over alt har det øyne som ser, sinn som tenker og munn som snakker. Det lytter over alt. Det hviler i alt og gjennomtrenger alt.



14. Fritt fra sansene, skinner det likevel gjennom hvert eneste sanseorgan. Det har ingen forbindelse til noe, men understøtter og opprettholder alt. Det er adskilt fra de tre gunæene, men nyter dem alle.
15. Dette Selvet som kan erkjennes er i alle skapninger, men også utenfor alle skapninger. Det beveger seg uten å bevege seg.
16. For subtilt til å bli oppfattet. Det er det nærmeste av det nære.
17. Det er usynlig, men virker som å bestå av deler. Det skaper, opprettholder og sluker alle skapninger. Det er lyset av lys, det er ut over uvitenhet. Det er hva som er verdt å vite. Det er kunnskap, midlene av kunnskap og objektene av kunnskap. Det er tilstede i hjertet og sinnet i alle skapninger.
18. Nå har jeg kort forklart feltet, den som har viten om feltet og det som kan vites. Den som forstår dette tydelig og er dedikert til å virkeliggjøre det vil forstå meg.
19. Du bør også være klar over at feltet og den som har viten har ingen begynnelse, og modifikasjonene som oppstår har sitt opphav i feltet alene.
20. Feltet skaper den fysiske kroppen og dens funksjoner. Den som vet, gjør det mulig å oppleve velvære og smerte. Fordi den som opplever tilegner seg feltet, og kan det glede seg over feltets modifikasjoner og fenomener.
22. Tilknytningen til fenomenene er årsaken til fødsler i høyere eller lavere skjød. Den som tilegner seg kroppen er det ubegrensede Selvet, seeren, den som gir tillatelse, opprettholderen og den som gleder seg.
23. Uavhengig av livsstil vil du ikke bli gjenfødt dersom du forstår feltets natur og den som vet.
24. Noen realiserer Selvet ved hjelp av et rensset sinn, meditasjon, refleksjon under veiledning og kunnskap og noen gjennom karma yoga.
25. Andre realiserer Selvet ved å anvende hva de har hørt fra en kvalifisert lærer.
26. Levende og ikke-levende ting blir født fordi den som vet opplyser feltet.
27. Den som ser Selvet uforanderlig midt i det foranderlige feltet forstår.
28. Dersom du ser Selvet likt i alle ting vil du ikke miste veien som fører til Selv-realiserings.

29. Dersom du forstår at det er feltet alene som er ansvarlig for handling, og at Selvet ikke er handlende, vet du sannheten.
30. Frigjøring er å se klart at mangfoldighet av skapninger og objekter i feltet er en projeksjon av det ikke-dualistiske Selvet. Det tilegner seg kroppen, men Selvet, ubegrenset bevissthet, handler ikke.
31. På samme måte som det allestedsværende rommet, er upåvirket av hva som skjer i det, er Selvet upåvirket av hva som skjer i det. Akkurat som solen opplyser hele verden, opplyser Selvet hele feltet.
32. Kunnskapen om forskjellen mellom feltet og den som vet om feltet, er frigjøring.



*Kapittel 14*  
**De tre gunaene**

KRISHNA:

1. Selv-kunnskap er den høyeste form for kunnskap fordi det frigjør Selvet fra tilknytningen til kroppen.
2. De som har realisert min ikke-dualistiske natur blir ikke født når skapelsen skjer, ei heller dør de når verden oppløses.
3. Når jeg opplyser det umanifesterte blir alle vesener skapt. Uansett fra hvilken livmor skapninger blir født, Arjuna, det umanifesterte er moren og jeg er faren.
5. Det umanifesterte tar farge av tre kvaliteter og knytter Selvet til kroppen: sattva, rajasa og tamasa.
6. Sattva er bevissthetens natur og knytter seg til lyksalighet, renhet, skjønnhet og kunnskap.
7. Rajasa preger sinnet med lidenskap og tilknytning, og et bindende behov av å handle.
8. Tamasa, barn av uvitenhet, forvirrer og formørker sinnet. Det fordummer sinnet og knytter seg til søvn, passivitet, likegyldighet og sløvheter.
9. Sattva skaper avhengighet til nytelse, rajasa til handling og tamasa til apati.
10. Når sattva dominerer, reduseres rajasa og tamasa. Når rajasa dominerer, reduseres sattva og tamasa. Og når tamasa dominerer, reduseres sattva og tamasa.
11. Sattva dominerer når sansene er skarpe og sinnet klart og mottakelig for ren kunnskap.
12. Når rajasa dominerer oppstår utadvendthet, grådighet, rastløse behov og intenst begjær for underholdning og nytelse.
13. Når tamasa tar over oppleves mørke, passivitet, forvirring og tiltaksløshet.

14. Dersom sattva er mest utpreget når kroppen dør, vil beboeren av kroppen tre inn i de rene verdener av de som kjenner sannheten. Dersom rajasa dominerer når kroppen dør, blir den som har bolig i kroppen gjenfødt som en handlende, dedikert til handlinger. Dersom tamasa dominerer ved dødens ankomst, blir den som har bolig i kroppen gjenfødt uten skjelnene.

16. Sattva er årsaken til dydige aktiviteter, motivert av et rent sinn fri fra forstyrrelser.

17. Smerte og sorg er et resultat av rajasa og uvitenhet er forårsaket av tamasa. Fra sattva oppstår kunnskap og visdom, fra rajasa grådighet. Apati, uvitenhet og illusjoner kommer fra tamasa.

18. De som kultiverer sattva stiger oppover, de som dyrker rajasa forblir de samme, og de som velger tamasa degenerer.

19. Den som forstår at gunaene er det som handler, og innser at Selvet er ut over gunaene, oppnår frigjøring.

20. Ved å gå ut over gunaene, som oppfattes som årsaken til kroppen, blir den inkarnerte fri fra fødsel, død, alderdom og sorg og virkeliggjør sin sanne natur.

ARJUNA:

21. Hva kjennetegner dem som har transcendert de tre gunaene?

KRISHNA:

22. Slike personer har ingen aversjoner mot noen sinnstilstander, heller ikke når tamasa dominerer. Ei heller lengter de etter bestemte sinnstilstander når tamasa forsvinner.

23. De er uaffektete av sinnets ulike tendenser. De er fast etablert i bevisstheten, vel vitende at gunaene forårsaker alle handlinger.

24. De betrakter gunstige eller ugunstige omstendigheter likt, fast etablert i bevissthet, som bevissthet, og ser ingen forskjell på en jordklump og en klump av gull.

25. De initierer ikke lenger handlinger, er upåvirket av ros eller kritikk og ser ingen forskjell mellom venn eller fiende.

26. De som søker og tilber meg med ufravikelig hengivelse går ut over de tre gunaene og er kvalifisert til å realisere Selvet.

27. Sannelig er jeg hjemstedet til det ubegrensede udødelige Selvet, den evige dharma og gleden som aldri er gjenstand for forfall.



## Kapittel 15 Den ultimate væren

KRISHNA:

1. Maya er som et stort uforgjengelig tre med røtter i bevisstheten og med greiner som strekker seg helt ned til menneskenes verden.
2. Vedaene er bladene. Den som vet, er en med kjennskap til vedaene. Med næring fra gunaene sprer bladverket seg både oppover og nedover. Sansobjektene er knoppkuddene. Røttene som strekker seg ned og inn i verden knytter menneskene til det karmiske livshjulet.
3. I denne verden er det ikke mulig å forstå mayas natur fordi det har ingen begynnelse og ingen slutt, og tilsynelatende ingen opprinnelse.
4. Hogg av de dyptgående røttene med den kraftige øksen av ikke-tilknytning og med forankring i den åndelige veien hvor det finnes ingen vei tilbake. Selvrefleksjon vil åpne seg for deg. For å lykkes på denne veien, overgi deg til den væren hvorfra denne evige skapelsen er projisert.
5. For å oppnå uforgjengeligheten ved veiens ende, hvor fra det er ingen tilbakevendelse, fasthold sinnet på Selvet og frigjør deg fra behovet for respekt, tilknytningen til objekter og fra motsetningenes konfliktfylte krefter. Gi ikke næring til ditt behov for objekter.
6. Verken solen, månen ei heller ild, opplyser det hvorfra det finnes ingen tilbakevendelse. Det er mitt ubegrensede hjemsted.
7. I verden eksisterer en del av meg som den iboende, det evige individ.
8. Når den iboende forlater kroppen, samler det de fem sansene og sinnet og trer inn i en ny kropp, akkurat som vinden bærer duften av en blomst langt avgårde.
9. Herskende over øret, øyet, følelsen av berøring, smak og lukt og sinnet, opplever den evige personen sansobjektene.
10. Den forvirrede ser ikke Selvet verken nå, eller når det forlater kroppen. Men dem med øyne av visdom ser.
11. De som resolutt dedikerer seg til yogaens vei ser Selvet. De tankeløse, umodne, de som mangler skjelneevne og strever kun halvhjertet, gjør det ikke.

12. Lyset som får solen og månen til å skinne, lyset som får alle verdener til å skinne er meg.
13. Jeg entrer også jorden og opprettholder alle skapninger med min kraft.
14. Jeg gir næring til all vegetasjon og jeg er essensen, soma, av alle ting. Jeg er fordøyelsesilden i alle levende vesener og jeg koker maten. Jeg har entret hjertet til alle skapninger.
15. Fordi jeg er dem oppnår de kunnskap, husker og glemmer. Jeg alene er målet med vedisk kunnskap. Jeg er forfatteren av vedaene og dem som kjenner vedaene.\* (155)
16. To selv, den ene forgjengelig og den andre uforgjengelig eksisterer i verden.
17. Bevisste vesener og materie er forgjengelig, det umanifesterte er uforgjengelig.
18. Andre enn disse er Selvet ut over selvne, den tidløse, uforanderlige bevisstheten som har entret de tre verdener og opprettholder dem.
19. Fordi jeg er ut over forandring og uforanderlighet, er jeg udestruerbar, – jeg kan ikke ødelegges. Derfor er jeg kjent som den ultimate væren.
20. Arjuna, dette er den mest dyptgående lære. Ved å vite dette er du opplyst og har oppnådd alt som trenger å bli oppnådd i dette livet.



## *Kapittel 16* **De guddommelige og demoniske veier**

KRISHNA:

1. Vær fryktløs og ren, vik aldri i din beslutsomhet eller din dedikasjon til det åndelige liv. Vær gavmild. Vær selvdisciplinert, oppriktig, sannferdig, kjærlig og full av ønske om å ville tjene.
2. Erkjenn sannheten i skriftene, lær deg å være uten tilknytning og finn glede i forsakelse. Bli ikke sint eller påfør andre levende vesener skade, men vær medfølende, mild og vis velvilje til alle.
3. Kultiver utholdenhet, tålmodighet, viljestyrke og renhet, og unngå skadefryd og stolthet. Da, Arjuna, vil du oppnå din guddommelige skjebne.
4. Andre kvaliteter gjør en person stadig mer umenneskelig: hykleri, arroganse, bedrag, sinne, grusomhet og uvitenhet.
5. De guddommelige kvalitetene fører til frihet; de demoniske til fangenskap. Sørg ikke, Arjuna, du ble født med guddommelige kvaliteter.
6. Noen mennesker har guddommelige tendenser, andre demoniske. Jeg har utførlig beskrevet de guddommelige, hør nå etter når jeg beskriver de demoniske.
7. De demoniske gjør det de bør unngå, og unngår det de bør gjøre. De har ingen fornemmelse av rettskaffenhet, renhet eller sannhet.
8. «Det finnes ingen Gud,» sier de, «ingen sannhet, åndelige lover eller moralsk orden. Grunnlaget for livet er sex; hva annet kan det være?»
9. Et slikt forkvaklet syn med så dårlig dømmekraft gjør dem til fiender av verden. De forårsaker lidelse og ødeleggelse.
10. De er hykleriske, stolte og arrogante med et liv dominert av villfarelse med eneste mål av å tilfredsstillere sine behov og urene mål.
11. Tynget av frykt som fører ingen andre steder enn i døden, fastholder de fortsatt med fast overbevisning, «tilfredstillelsen av begjær er livets høyeste mål.»
12. Bundet fra alle kanter, drevet av frykt, sinne og grådighet anskaffer de seg med et hvert middel stadig mer penger for å tilfredsstillere alle sine begjær og ønsker.



13. «Dette fikk jeg i dag», sier de; «I morgen skal jeg få dette. Denne rikdommen er min, og den vil også bli min. Jeg har knust mine fiender. Og jeg skal knuse stadig flere. Er jeg ikke som Gud? Jeg nyter det jeg vil ha. Jeg er suksessfull. Jeg er mektig. Jeg er lykkelig. Jeg er rik og vellykket. Hvem kan måle seg med meg? Jeg vil utføre ofringer og gi gaver, og glede meg over min egen sjenerøsitet.»

14. Slik fortsetter de å te seg, villfarne og uvitende. Bundet av grådighet og viklet inn i nettet av forvirring, kastes de rundt av et fragmentert sinn og synker stadig lenger ned i et mørkt helvete.

17. Selvhøytidelige, hovmodige og revet med at rikdommens stolthet utfører de gjerne offerhandlinger, men uten tanke på deres dypere mening.

18. Egoistiske, voldelige, arrogante, begjærlige, sinte, misunnelige på alle, misbruker de mitt nærvær i deres egen kropp og i andres kropp.

19. Liv etter liv kaster jeg de laveste som er hatefulle, grusomme og onde inn skjød til dem med lignende demonisk natur. I stadig nye kretsløp av liv gjenfødtes de med demoniske tendenser.

20. Degradert på denne måten Arjuna, lykkes de ikke å nå meg, og synker til stadig lavere tilstander.

21. Det er tre porter til dette selvdestruktive helvete: Begjær, sinne og grådighet. Gi avkall på disse tre.

22. De som reddes fra disse tre portene av mørke, Arjuna, søker det som er best og når livets høyeste mål.

23. Andre aviser læren i skriftene. Drevet av egoistiske begjær mister de livets mål, og mister lykke og suksess.

24. Derfor la deg veilede av skriftene i alt hva du gjør, og ikke gjør. Forstå denne visdommen og la den være rettesnor for dine handlinger.



### Kapittel 17

## Å skjelne mellom tre slags tro

ARJUNA:

1. I hvilken tilstand er de som ser bort fra skriftene, men fortsatt tilber med tro? Handler de ut fra sattva, rajas eller tamas?

KRISHNA:

2. Alle skapninger er født med tro i ulik grad, enten sattvisk, rajasisk eller tamasisk. Hør etter og jeg vil beskrive hver en av dem.

3. Vår tro tilpasser seg vår natur, Arjuna. Den menneskelige natur består av tro. Sannelig, en person er sin tro.

4. Dem hvor sattva dominerer tilber for kunnskap om Gud og renselse av sinnet.

5. Dem hvor rajas dominerer tilber for makt, rikdom og for verdslige mål.

6. Dem som er dominert av tamas tilber ånder og spøkelser og ut fra frykt. Noen oppfinner harde selvpinsler. Motivert av hykleri og egoisme torturerer de sine uskyldige kropp og meg som bor i dem. Blendet av deres styrke og lidenskap, tenker og handler de som demoner.

7. De tre formene for tilbedelse kommer til uttrykk i den enkeltes vaner, maten de liker, arbeidet de gjør, disiplinene de praktiserer og gavene de gir. Hør etter og jeg vil beskrive hver av dem.

8. Den sattviske personen foretrekker mat som er mild, smakfull, naturlig, næringsrik, behagelig og som fremmer sunnhet, styrke, et lett sinn og et langt liv.

9. Den rajasiske personen tiltrekkes av mat som er salt, bitter, varm, sur og sterkt krydret, – mat som fører til smerte, ubehag og sykdom.

10. Den tamasiske personen liker maten overkøkt, råttent, bedervet, uren og uten smak og næring. \* (155)

11. Den sattviske utfører sine offerhandlinger helhjertet og med hele seg absorbert i meningen med ofringen. Uten tanke på belønning følger de skriftenes rituelle instruksjoner.

12. Den rajasiske utfører slike handlinger som et ytre skue og med tanke på hva godt det vil kunne gi dem.

13. Når den tamasiske utfører ofringer ignoreres både instruksjonene og meningen. Ritualer som bryter reglene i skriftene, hvor mantraene ikke resiteres korrekt og ikke inkluderer utdeling av mat og gaver er tamasiske.

14. Å ofre sine tjenester til gudene, til de gode, til de vise og til din åndelige lærer, samt renhet, ærlighet, selvbeherskelse og ikke å skade andre, er disiplin av kroppen.

15. Å snakke behagelig, sant, vennlig, hjelpsomt og studere skriftene, er disiplin av talen.

16. Ro, mildhet, stillhet, selvkontroll og renhet utgjør disiplin av sinnet.

17. Når disse tre nivåene av selvdisiplin blir praktisert uten tilknytning til resultatet, men i ånden av sterk tro, kaller de vise en slik praksis sattvisk.

18. Disipliner utført for å oppnå respekt, ære eller beundring er rajasisk, effekten er uforutsigbar og midlertidig.

19. Disiplin utført for å få makt over andre eller i den villfarne forestillingen om botsøvelser og selvpinsler for å straffe seg selv, er tamasisk.

20. Å gi, fordi det er riktig å gi, uten tanke på gjengjeld, til riktig tid, under riktige omstendigheter og til en verdig person, er sattvisk.

21. Å gi med anger eller med forventninger om få fordeler eller noe tilbake er rajasisk.

22. Å gi på et upassende tidspunkt, under upassende omstendigheter og til en uverdig person, uten følelser eller respekt er tamasisk.

23. Om Tat Sat er de tre ordene uttalt i begynnelsen av Skaperen. De åpenbarer og skapte vedaene og deres rituelle offerhandlinger. Derfor begynner vediske ritualer, velgjørenhet, og religiøse disipliner alltid med Om.

25. Av dem som ønsker frigjøring etter å ha sagt Tat, utføres ritualer, religiøse disipliner og velgjørende aktiviteter uten forventninger om andre resultater enn et rent sinn. Ordet Sat brukes for å skape et liv i sannhet og helliggjøre ens karma. Utførelse av ritualer, religiøse disipliner og velgjørende handlinger kalles Sat, og handlinger utført for Selvet kalles også Sat. Asat, referer til ritualer, disipliner og gaver gitt uten tro. De gir ikke resultater verken i dette livet eller i det neste.

## Kapittel 18 Frigjøring og forsakelse

ARJUNA:

1. Vær snill og forklar meg sannheten om sannyasa og tyaga.

KRISHNA:

2. Den vise sier at sannyasa er forsakelse av handlinger for ønskede objekter, og tyaga er å gi avkall på resultatet av handlingen.

3. Noen av de vise sier at uhensiktsmessige handlinger bør gis opp, og andre at ritualer, veldedige handlinger og religiøse disipliner bør ikke forsakes. Disse bør ikke oppgis fordi de renser sinnet, men disse handlingene bør utføres uten tilknytning til resultatene.

7. Det er tamasisk å gi opp obligatoriske handlinger beskrevet i skriftene. Det er rajasisk å gi opp skriftenes anbefalte handlinger ut fra frykt for fysisk ubehag. I så tilfellet vil resultatene av forsakelse utebli.

8. Det er sattvisk å utføre skriftenes anbefalte handlinger uten forventninger om personlig belønning, men rett og slett fordi skriftene anbefaler det.

10. Den som uten nølen utfører ukomfortable handlinger, ei heller er tilknyttet komfortable handlinger forsaker i den rette ånd.

11. Så lenge du har en kropp kan du ikke unngå å handle, men forsakelse er å gi avkall på resultatet av ens handlinger.

12. Dersom du ikke gir avkall på fruktene av handlingene vil resultatene være gunstige, ugunstige eller en blanding av begge. Men for dem som forsaker er det ingen resultater.

13. Fem faktorer er nødvendige for å gi resultat av en handling: den fysiske kroppen, den handlende, organene for handling, de fem energiene og de ubevisste tankemønstrene, vasanas.

14. Handlingene en person utfører gjennom kroppen, talen og sinnet vil være et resultat av disse fem faktorene.

15. Når noen er uvitende om de egentlige grunnene til handlinger vil de se på seg selv som opprinnelsen til handlingene eller se på Selvet som er fri fra handlinger, som årsaken.
16. Den som ikke har en oppfattelse av å handle vil ikke drepe, selv om han dreper, fordi den handlende har ingen tilknytning til handlingen.
18. Kunnskap, tanken som korresponderer til et objekt, objektet for kunnskap, og den som vet er årsaken til handling. Den handlende, virkemidlene anvendt av den handlende og handlingene i seg selv er de tre faktorene som konstituerer handling.
19. Kunnskap, handling og den handlende er under innflytelse av gunaene.
20. Ikke-dualistisk kunnskap hvor alle skapninger oppfattes å være én skapning, er sattvisk.
21. Oppfattelsen av at ikke-dualistisk væren er mange forskjellige skapninger er rajasisk.
22. Ureflektert dogmatisk kunnskap som oppfatter en begrenset ting blant mange å være alt, er tamasisk.
23. En handling utført uten tilknytning, ikke motivert fra preferanser om godt eller dårlig og uten bindene behov for resultatet, er sattvisk.
24. Intens anstrengelse gjort ut fra egen betydningsfullhet og med bindene behov for resultatet, er rajasisk.
25. Impulshandlinger uten tanke på egne begrensninger, konsekvenser, tap eller skade på andre, er tamasisk.
26. Den handlende som er fri fra tilknytning og egoisme, full av beslutsomhet, entusiasme, selvtillit og upåvirket av tap eller vinning, er sattvisk.
27. Den rajasisk handlende har tilknytning til resultatet, er grådig, aggressiv og impulsiv. Han kan skade andre, triumferer når det går godt, og kan bli deprimert når det går dårlig.
28. En tamasisk handlende er udisiplinert, vulgær, umoden, respektløs, uærlig, ondskapsfull, doven, utsetter ofte og lar mye forbli ugjort, gir fort opp, mister motet og kan bli deprimert.
29. Hør nå hvordan gunaene påvirker intellektet og ens beslutninger.

30. Det intellektet som vet forskjellen på å søke lykke gjennom handlinger og forsakelsen av handlinger, som vet hva som må gjøres, og hva som ikke må gjøres, hva som bør fryktes og hva som ikke bør fryktes, og vet forskjellen på ufrihet og frihet, er sattvisk.
31. Det intellektet som er forvirret om rett og galt, om riktige og feil handlinger, er rajasisk.
32. Det villfarne intellektet som tenker at det som er feil er riktig, og inntar det motsatte synet i alt, er tamasisk.
33. Å kontrollere sinnets aktiviteter, kroppens energinivå, organene for handling og kunnskap ved hjelp av tålmodig beslutning, er sattvisk.
34. Situasjonsbestemte beslutninger som den resultatorienterte personen forandrer ettersom vinden blåser for å oppnå religiøse mål, nytelse eller trygghet, er rajasisk.
35. Inngrrodde og vedvarende beslutninger motivert ut fra upassende tenkning og nekter å gi opp søvn, frykt, sorg, depresjon og skadelige vaner, er tamasisk.
36. Hør på meg nå, Arjuna, angående tre former for glede. Den gradvise gleden som oppstår fra anvendelsen av Selv-kunnskap og som transformerer lidelse til søt nektar, er sattvisk.
37. Den gleden som oppstår når det oppnås kontakt med de ettertraktede objektene som er full av nytelse i begynnelsen, men gradvis fører til smerte, er rajasisk.
38. Den sanselige berusende gleden fra søvn, dovenskap og likegyldighet som er et selvbedrag fra begynnelse til slutt, er tamasisk.
40. Ingen vesener i skapelsen er fri fra de tre gunaene.
41. Pliktene til kastene for de åndelige, krigerske, kommersielle og tjenende utgjør den sosiale orden og er bestemt av den enkeltes dominerende guna.
42. På grunn av dominansen av sattva er det den åndelige typens plikt å være rolig, behersket, religiøs, ren, gjestfri og oppriktig. De bør akseptere sannhetene i skriftene og dedikere seg til assimilering av kunnskap.
43. På grunn av dominansen av rajas og litt sattva er det kriger-, og politiker-kastens plikt å beskytte dharma. De bør tilby modig, selvsikkert lederskap, være besluttsomme, rettferdige, sjenerøse og kvalifiserte. De bør ikke unngå konflikt.

44. På grunn av dominansen av rajas og noe tamas er det handelkastens plikt å fremskaffe og bevare rikdom i samfunnet gjennom jordbruk og handel. På grunn av sinnets dominans av tamas som begrenser deres evne til å tenke klart og ta initiativ, er det arbeiderklassens plikt å tjene.

45. Den enkelte virkeliggjør sitt fulle potensial ved å gjøre sin plikt med entusiasme. Hør etter hvordan det foregår.

46. Ved hengivent å dedikere ens handlinger til Skaperen, den Ene, hvor av alt er skapt, oppnår et menneske suksess.

47. Det er bedre å gjøre ens egen plikt ufullkomment, enn å gjøre plikten til en annen fullkomment.

48. Ingen kan bebreides for å utføre handlinger i overensstemmelse med sin natur. Aksepter de karmiske konsekvensene som følge av å ha handlet ut fra din egen natur fordi alle handlinger er feilbarlige.

49. Den hvis sinn er fri fra tilknytning og lengsel og som har transformert sinnets impulser til fordel for Selv-realisering oppnår det aller høyeste mål, frihet fra handling gjennom forsakelse.

50. Nå hør kort om hvordan den som har oppnådd et rent sinn blir etablert i Selv-kunnskap.

51. Med fast og tålmodig beslutning transformeres behovene for sansemessige nytelse til beherskelse av sinnet ved å rense ens preferanser for godt og dårlig, – det en liker og det en misliker.

52. En lever et rolig liv dedikert til Selv-refleksjon, spiser lett, disiplinerer kroppen, talen og sinnet.

53. Ytre omstendigheter er ikke lenger nødvendig for å føle seg hel og komplett. I det en gir slipp på forfengelige ideer av å være handlende, eierskap og søken etter makt over ytre omstendigheter blir sinnet tiltakende tilfreds ved å være forent med meg. Dette oppmuntrer sinnet og en verken sørger eller lengter etter ting som en ikke har kontroll over.

54. På dette tidspunktet stiger det ubegrensede synet av ikke-dualisme opp i sinnet og en oppnår den hengivelsen hvor det ikke finnes noen annen.

55. Denne intense hengivelsen fører til kontinuerlig Selv-refleksjon over «Jeg er det», og den dypt forankrete forståelsen av at Selvet er ikke-dualistisk.

56. Når totaliteten av ens handlinger er dedikert til å oppnå Selv-kunnskap gjennom karma yoga oppnås Selv-realisering gjennom min nåde. \* (156)

57. Må sinnet ditt alltid hvile i den ikke-dualistiske forståelsen av at jeg er deg, og du er meg.

58. Med et slikt sinn blir livet lett og fritt. Lidelse vil oppstå dersom du ikke alltid lever i overensstemmelse med visjonen om ikke-dualisme.

59. Dersom du fortsatt egoistisk sier, «jeg vil ikke kjempe i dette slaget», vil beslutningen din være til ingen nytte. Din natur og medfødte disposisjon vil likevel drive deg til handling.

60. Din egen karma, født av din egen natur, vil drive deg til å gjøre selv det du ikke ønsker å gjøre, på grunn av din egen villfarelse.

61. Selvet har sete i hjertet av alle skapninger, Arjuna. Gjennom dets Maya får det dem til hjelpeløst å danse som om det var trådstyrte nikkedukker.

62. Helhjertet overgi deg til Selvet alene, Arjuna. Ved dets nåde vil du bli fullstendig tilfreds.

63. Jeg har nå fortalt deg den største hemmeligheten. Tenk over det grundig og gjør som du vil.

64. Dette er de siste ordene jeg vil si til deg for din åndelige fullbyrdelse. Fordi jeg er inderlig glad i deg vil jeg gjenta hemmeligheten gjennom hvilket du vil oppnå det som alltid er godt.

65. Dersom du retter ditt sinn og hjerte mot meg med hengivelse som kjenner ingen annen vil du realisere din identitet med meg. Det er mitt løfte.

66. Gi opp alle handlinger og søk tilflukt i meg alene. Jeg vil frigjøre deg fra all karma. Vær ikke redd.

67. Denne visdommen er ikke egnet til å deles med dem som mangler hengivelse eller selvkontroll, mangler ønsket om å lære eller forakter meg.

68. De som underviser denne opphøyde kunnskapen til alle som elsker meg utfører den største gjerningen av kjærlighet. Uten tvil, vil de komme til meg. Ingen kan yte meg mer hengiven tjeneste, ingen på jorden er jeg mer glad i.

70. De som mediterer på disse hellige ordene tilber meg med visdom og hengivelse. Selv de som lytter til dem med tro, fri fra tvil, vil finne en lykkeligere verden med gode mennesker.

72. Har du lyttet oppmerksomt? Er du nå kvitt din tvil og forvirring, og er din uvitenhet borte?

ARJUNA:

73. Du har fjernet min tvil, villfarelse og uvitenhet, nå forstår jeg gjennom din nåde. Troen min er nå fast, og jeg vil gjøre din vilje.

SANJYA:

74. Dette er dialogen jeg hørte mellom Krishna, sønnen til Vasudeva, og Arjuna den store sønnen av Pritha.

75. Dette vidunderlige har fått håret mitt til å reise seg. På grunn av Vyasas velvilje fikk jeg høre denne opphøyde hemmeligheten av åndelig forening direkte fra mesteren over yoga, Krishna selv.

76. Når jeg tenker på disse vidunderlige hellige ordene mellom Krishna og Arjuna blir jeg fylt med glede.

77. Og når jeg minnes den overveldende formen til Krishna, blir jeg fylt av undring og min glede har ingen grenser.

78. Jeg er helt sikker på at hvor den gudommelige Krishna og den mektige Arjuna er, vil det alltid være velstand, seier, lykke og dharma vil råde.



# Kommentarer

## Kapittel 1

### Historisk bakgrunn

1. På en stor åpen slette møtes to hærer og forbereder seg til et stort slag. Anført av deres ledere fyller tusener på tusener av soldater, hester, elefanter, stridsvogner, faner, flagg og blankslipte våpen sletten hvor slaget skal finne sted. Intens spenning gjør luften elektrisk i en blanding av frykt, redsel og uro. Stillheten griper alle i påvente av det forestående blodbadet, vel vitende at kun et fåtall vil oppleve morgendagens soloppgang.

Slik begynner fortellingen og setter scenen. Forhistorien har sin opprinnelse i det gigantiske helte- og krigseposet *Mahabharata* fra den puraniske perioden fra 200 år før og 500 år etter vår tidsregning. Mye av den vediske kunnskapen ble her popularisert og diktet inn i mytologiske fortellinger hvor *Mahabharata* og *Ramayana* er de to mest kjente. De utgjør en lignende sentral del av indisk kultur og hinduisme som Bibelen er for vestlig kultur og kristendom. Innvevd i historien er de grunnleggende reglene for riktig livsførsel i overensstemmelse med *dharma*. Det vil si den guddommelige ordens lover, på alle plan, personlig, sosialt og samfunnsmessig.

«*Dharmas slagmark*» betyr at dette er en symbolsk fortelling om den indre krigen i et hvert menneske av å kjempe mot mange av sinnets motstridene krefter. Det er et dramatisk fortellergrep og ikke en heroisering av krig slik det noen ganger blir misforstått. *Det er et skrift om dharma, riktig livsførsel og om moksha, frigjøring.*

En slik misforståelse skjedde med Hare Krishna-bevegelsens Bhagavad Gita versjon. I Russland i 2011 ble den av statsadvokaten karakterisert som religiøs ekstremisme med oppfordring til vold. I en rettsak i byen Tomsk ble den forsøkt stanset og forbudt for utgivelse. Saken skapte verdensomspennende reaksjoner, blant annet med protester fra Indias utenriksminister. Etter flere runder i rettsystemet og politisk press fra høyere hold ble saken omsider avvist. Saken ble i USAs innenriksdepartement rapportert som et tilfelle av Russlands forsøk på brudd på religionsfrihet.

Fredsaktivisten fremfor noen, *Mahatma Gandhi* hadde et nært forhold til Bhagavad Gita. Her hentet han indre styrke til å motkjempe mange av sinnets demoner og fant skriften nettopp til forsvar for ikke-vold. Førsteintrykket av krigsscenen kan



bedra og kan virke som et forsvar for gammeltestamentlig øye for øye og tann for tann, og i krig som en legitim form for konfliktløsning. Bhagavad Gita utelukker ikke at noen ganger er krig siste utvei, og det kan være en plikt og moralsk riktig å gå krig for en rettferdig sak. Dette er likevel en perifer del av Gitaen, og en dypere forståelse er nødvendig for å sette teksten inn i sin riktige kontekst.

Bhagavad Gita er et kapittel i Mahabharata, men er antakelig i ettertid smuglet inn i teksten for å havne blant sidene i en av de mest populære fortellingene i indisk mytologi og fortellertradisjoner. Det første kapittelet er derfor en brobygger for å øke troverdigheten til dette smuglerprosjektet og tilpasse denne gjøkingen i en tekst hvor den egentlig ikke hører hjemme. Den skiller seg fra den øvrige Mahabharata ved å romme en eksaltert åndelig visdom som ikke finnes med samme klarhet og kompaktet i fortellingen forøvrig. Bhagavad Gita står derfor for seg selv, og de fleste forholder seg til teksten uavhengig av Mahabharata.

Bakgrunnen for denne krigen finnes i Mahabharata. Det er en lenger historie om en strid mellom to greiner innen en stor kongefamilie. Under en stor fest hvor konger, prinser og hoffene er samlet flere dager til ende med forlyster og god mat og drikke, samles flere av overhodene av de ulike greinene av familien til et slag med terningspill. *Prins Duryodhana* har imidlertid slipt til terningen slik at det er mulig å jukse. Innsatsen i spillet stiger til stadig nye høyder. Det blir satset gods, gull, eiendommer og landområder inntil *Pandavabrødrene* mister alt de eier. Duryodhana blir eneheriker i kongeriket og de brysomme slektningene drives i eksil. I mange år lever de under harde kår og jevnlig under angrep fra Duryodhanas spioner og soldater. Etter at eksilperioden er over vil Duryodhana likevel ikke gi Pandavabrødrene deler av landet sitt tilbake som opprinnelig avtalt. Krig blir derfor den eneste løsning på konflikten.

Dhritarashtra er *Kauravaenes* kongelige overhode og far til prins Duryodhana. Han er forhindret fra å overvære slaget fordi han er født blind. *Sanjaya* er historiens forteller. I kraft av å ha blitt gitt synske evner er han i stand til å overvære det som skjer på slagmarken. Fra et fjernt sted formidler han det videre til kongen.

De fleste aktørene i dette dramaet er personifikasjoner av sinnets ulike krefter. Den blinde kongen er den siden av oss som ikke ser verden som den er. Han illustrerer Mayas slør av uvitenhet som forhindrer oss i å skille det virkelige fra det uvirkelige. Konsekvensene av denne blindheten og manglende evne til å orientere seg i verden viser seg i sønnen Duryodhana. Han symboliserer den delen i oss som er selvopptatt, egoistisk, hensynsløs, brutal, jukser, lyver og bryter livets spilleregler. Ordet betyr hardt, og antakelig opphav til ord som «durable» på engelsk og på norsk, «durabelig», i betydningen, hardt, vedvarende og voldsomt.

2. Oppramsingen av kompliserte navn vil være gjenkjennelig for dem med kjennskap til Mahabharatas omfattende persongalleri av heroiske skikkelser. De inngår i mer esoteriske sider ved fortellingen og beskriver ulike subtile sinnskrefter forbeholdt de mer avanserte perledykkene i Bhagavad Gita. Den normale leseren kan med fordel svømme raskt videre i teksten og stort sett hoppe over det første kapittelet, slik mange kommentatorer ofte gjør.

## Arjuna og Krishna

14. Arjuna og Krishna er fortellingens hovedpersoner. Arjuna er en kriger på livets slagmark. Han representerer det alminnelige menneske som leseren kan identifisere seg med. Arjuna er Duryodhanas motstykke. Han symboliserer den delen i oss som vil det gode, har ærlige hensikter, tiltrekkes av høyere idealer og med en indre lengsel av å bli fri.

Slektninger fra fjern og nær tilkalles for å delta i dette avgjørende slaget. En av dem er den forholdsvis perifere prinsen, *Krishna*. Ingen vet virkelig hvem han er, men han har en stor hær og Duryodhana og Arjuna kan velge om de vil ha hæren eller Krishna selv. De to hærførerne finner Krishna sovende på en divan og må vente til han våkner. Duryodhana stiller seg ved hodeenden, mens Arjuna står ved føttene. Siden Arjuna er den første Krishna får øye på når han våkner, får han velge først. Arjuna forstår at det er mer til Krishna enn hva han utgir seg for å være. Det er mer verdifullt å ha Krishna på sin side enn en stor hær, derfor velger han Krishna.

Symbolikken er at Arjuna dermed velger det åndelige framfor det materielle. Duryodhana er materialisten og forholder seg kun til det synlige. Derfor er han overlykkelig med å tilføye Krishnas hær til sin egen. Han regner nå slaget så godt som vunnet med en langt mer overlegen hær.

Krishna er en inkarnasjon av *Vishnu*. Treenigheten av *Brahman*, *Vishnu* og *Shiva* representerer de tre fundamentale kreftene av *skapelse, opprettholdelse og forandring*. Vishnu som den beskyttende kraft har ansvaret for opprettholdelsen av dharma og unngå kaos dersom universets lover ikke blir etterfulgt. Fra tid til annen når livet på jorden går tilstrekkelig i oppløsning, lovløsheten herjer og *adharma* florerer, kommer Vishnu ned for å rydde opp. I dette tilfellet som Krishna og veileder for Arjuna i et Armageddon som truer med å utsette tusenårige tradisjoner og legge verden i ruiner.

Det samme temaet gjentar seg for eksempel også i Ramayana, hvor Vishnu i det tilfellet lar seg inkarnere som Ram. Han har også en fiende å kjempe mot, den mektige Ravana. Også her veves åndelige verdier og kunnskap inn i fortellingen etterhvert som den utfolder seg i kompleksitet og fargerikdom. Historien om Jesus

er også en variant av denne form for guddommelig intervensjon, hvor Gud inntar menneskelig form for å rydde opp under kaotiske tilstander i jordelivet.

Det kan også tolkes på et personlig plan av hvordan kriser i livet kan mobilisere indre krefter og skape forandring. Alle har en nedre grense for hvor langt ned en vil synke til bunnen av kaos, sløvheter, stagnasjon og fornedrelse, før det mobiliseres motkrefter og en fast beslutning tas for å snu den negative retningen. Det er et vendepunkt med erkjennelsen av at det finnes kun én vei, og den går oppover. Det kan være når oppvaskbenken flyter over og det er på tide å ta seg sammen og få kjøkkenet rent og ryddig igjen. Det kan være for den overvektige som tar en fast beslutning om regelmessig trening, fornuftig kosthold og disiplinerte vaner for å starte et nytt og bedre liv. Det kan være røykeren som stumper sigaretten for siste gang. Dessverre finnes også dem som synker så dypt ned i avgrunnen av maktesløshet, håpløshet og mørke at de drukner. De vil ikke å mobilisere den siste rest av viljestyrke for å snu det negative til det positive og starte svømmeturen opp mot overflaten.

Så lenge det er liv er det imidlertid håp. Ofte kan vi oppleve at den som søker finner, som det heter, og at hjelp kommer fra uventet hold til den som har bestemt seg for å hjelpe seg selv. Få setter bedre ord på det enn *Goethe* i det berømte sitatet:

«Inntil du er dedikert er det fortsatt vegring og mulighet for tilbaketrekning. For alle handlinger av initiativ og skapelse finnes det kun én elementær sannhet hvilken uvitenhet om dreper utallige ideer og glimrende planer: I det øyeblikket du definitivt dedikerer deg, forandrer også Forsynet seg. Alle mulige ting skjer for å hjelpe deg som eller ikke ville ha skjedd. En hel strøm av hendelser oppstår fra beslutningen til din fordel av uforutsette begivenheter, møter og materiell hjelp som ingen ville ha drømt om ville komme din vei. Alt hva du kan gjøre, eller drømme at du kan gjøre, – gjør det. Mot har genialitet, makt og magi i seg. Begynn nå.»

Krishna har lovet ikke å delta i krigen, men kun assistere Arjuna. Hans rolle er å være Arjunas kusk og styre stridsvognen hans. Situasjonen er for å illustrere at *Selvet ikke er handlende. Det er et ikke-opplevende vitne*. Det beskrives som en årsak uten å være en årsak. Det er ut av bevissthetens hav alt har sin opprinnelse, det er som «det kosmiske svømmebassenget» hvor vibrasjoner av liv oppstår. Bevisstheten som eksistensens ubegrensede og uendelige potensialitet er «lerretet» livets maleri males på.

Rollefordelingen mellom Krishna og Arjuna illustrerer en relasjon mellom lærer og elev basert på vennskap og likeverdighet. Selv om Arjuna er klar til å tilbe og tjene Krishna indikert ved at han stilte seg ved Krishnas føtter, ber ikke Krishna om en opphøyd posisjon, ellers så typisk for mange guruer, åndelige overhoder og

religiøse ledere. Tvert i mot stiller læreren seg til tjeneste for eleven, slik Krishna inntar rollen av å være Arjunas nærmeste hjelper og rådgiver i dette avgjørende slaget.

Når Arjuna gjør Krishna til sin vognfører er det også et bilde på at han lar Selvet eller Isvara styre livet sitt. Han legger all sin tillit til Krishna og vil alltid ha ham ved sin side. Det er som å sette Gud først i alle sine handlinger og overgi seg til at det er Isvara som styrer denne verden. Arjuna har overgitt egoets behov av kontroll til Krishna. Et slikt avkall er vanskelig fordi oftest vil egoet være vognfører og styre livet. Egoet vil holde tømmene og styre vognen. Vi ser på oss selv av å ha kontroll over livet, alle handlinger vi gjør er for å oppnå bestemte resultater. Å vite at dette egentlig er helt utenfor min kontroll krever en viss refleksjon å forstå. For hva har jeg egentlig skapt og hva har jeg kontroll over? Kroppen har jeg i hvertfall ikke skapt. En vakker dag våkner jeg opp i en kropp og opplever livet utfolde seg. Hjertet slår, lungene puster, maten fordøyes, kroppen vokser og eldes alt sammen helt uten min innvirkning. Selv tankene vet jeg ikke kommer fra. Det er på bakgrunn av en slik erkjennelse at Arjuna som en mektig hærfører likevel overlater tømmene til Krishna og lar han styre livet hans på livets slagmark.

28. Etter å ha tatt motstandernes hær i øyesyn oppdager Arjuna at blant dem er mange av hans slektninger, onkler, fettere og tidligere lærere. Mennesker han er glad i, i slekt med og sitt eget kjøtt og blod. Til og med Bhishma, hans egen lærer i krigskunst som han elsker, beundrer og respekter befinner seg på fiendens side. Grunnen er at han i sin tid har lovet Duryodhana å støtte ham i krig. Selv om dette er en urettferdig krig motivert ut fra hensynsløshet og griskhet er det et større brudd på dharma om Bhishma ikke skulle stå ved sitt ord, enn å skifte side selv om Arjuna kjemper det godes sak.

Arjunas fiender er vår egne indre krefter av lyster, begjær, grådighet, stolthet, forfengelighet, hensynsløshet og resten av trollene som utgjør sinnets mange motstridene krefter. De oppleves så tett på og det føles smertefullt å drepe sine egne dårlige vaner, motstand, frykt, sjalusi og hva annet sinnet kan overmannes av. Ofte sitter disse tankemønstrene så dypt i personligheten og underbevisstheten at det ikke oppleves som fiender, men snarere som deler av en selv og derfor beskrives som Arjunas egne slektninger og nære venner.

Situasjonen illustrerer et enda mer sentralt poeng og selve nøkkelen til å forstå Bhagavad Gita. *Alt er beslektet*. Det finnes kun én virkelighet. Det er ingen egentlig adskilthet fordi eksistensen er ikke-dualistisk. Tilsynelatende oppleves verden dualistisk bestående av adskilte objekter. Dersom dette undersøkes nærmere finnes ikke et slikt skille. Verden oppfattes i sinnet slik et bilde ser ut i et speil. Det er ett sammenhengende hele uten grenser mellom tilsynelatende objekter og gjenstander. *Mennesket fundamentale dilemma er at på tross av at verden er ikke-dualistisk*

*oppleves den dualistisk.* Fordi jeg identifiserer meg med kroppen, følelsene og tankene opplever jeg meg selv som adskilt fra verden. På tross av milliarder av skapninger, ser jeg likevel på meg selv som den viktigste personen i universet. Å korrigere dette synet er et hovedtema i Bhagavad Gita.

Arjunas bue er ikke en hvilket som helst bue. Den har hundre strenger, er gulldekorert, er vunnet i skarp konkurranse og gitt videre gjennom generasjoner av tapre krigere. Når buen glipper ut av hendene på den største av alle bueskyttere er det et tegn på at han virkelig mister grepet. Buen brukes for å skyte mot et mål. Det representerer tenkning, konsentrasjon og handlekraft. Så når Arjuna mister buen betyr det at han har mistet evnen til å tenke klart. Han er forvirret.

-----

35. De tre verdener er det kausale, subtile og grove plan.  
Jfr. De tre verdener s. 120.

41. Samfunnskaster er bedre enn sitt rykte. Alle samfunn har en inndeling av fire sosiale grupper ut fra ulike medfødt mental konstitusjon basert på ulik fordeling av *gunaene; sattva, rajas og tamas.*  
Jfr. De tre verdener for større utdypning - s. 120

## Kapittel 2

### Essensen av Bhagavad Gita

1. Dette kapitlet er det mest berømte og mest innholdsrike. Det er Bhagavad Gita i komprimert form, slik en musikalsk overture spiller seg gjennom hovedverkets mest sentrale tema.

Dette er ingen forsiktig begynnelse. I mange skrifter i vedanta er det vanlig å servere konklusjonen med en gang med full tyngde, utilslørt og med stor kraft. Dette er av hensyn til de mest kvalifiserte. For dem er dette nok til å sette dem fri og de trenger ikke ta seg bryet med å lese videre. De resterende kapitlene er for dem med en større bagasje av uvitenhet. De trenger en mer detaljert gjennomgang, med nye eksempler og andre innfallsvinkler over samme tema.

Dette kapitlet har en stor spennvidde. Krishna begynner med å beskrive verden fra et ikke-dualistisk perspektiv. Men fordi Arjuna ikke forstår dette går han videre og foreslår en annen vei av å se det fra Arjunas dualistiske perspektiv. Slik oppstår to former for yoga, eller de to sentrale temaene i Bhagavad Gita, kunnskapen og handlingens vei. *Jnana yoga og karma yoga.*

Kort nevnes hengivelse i ulike former avhengig av de tre essensielle kvalitetene, *sattva, rajas og tamas.* Bhakti eller hengivelse er langt fra det hovedtemaet mange tolkere av Bhagavad Gita regner det for å være. Snarere er det en del av karma yoga og hvor kjærlighet eller bhakti er det oppmerksomheten rettes mot. Å forstå oppmerksomhet og bevissthet og skille det virkelige fra det uvirkelige for å bli fri, er snarere det mest essensielle i Bhagavad Gita.

I dette kapitlet vil Arjuna vite hva som kjennetegner en person som er frigjort og opplyst. Dette er et gjennomgangstema og beskrives i flere varianter i mange av kapitlene. Den frigjorte er fri fra frykt, likegyldig overfor personlige preferanser og alltid med sin identitet urokkelig etablert i Selvet. En slik person lever i verden, men er ikke av verden, slik Jesus beskrev seg selv.

Kampen er likevel ikke over selv om en slik erkjennelse er fast etablert, tilbakefall kan forekomme. Lyster og begjær vil fortsatt dukke opp i sinnet også hos den frigjorte. Kroppen er fortsatt under innflytelse av *gunaene, sattva, rajas og tamas,* så sinnstilstandene vil skifte og det må fortsatt utvises kontroll av sansene. Kunnskapen er stødig når sinnet er etablert i Selvet og oppmerksomheten trekkes vekk fra sanseobjektene slik en skilpadde trekker benene til seg inn i skallet. Behov for trygghet, rikdom, anerkjennelse og sansemessig nytelse er som et brennende bål. Det kan pustes til ilden og stadig legges på mer ved, eller ilden kan dempes og slokkes ved at den brenner ut av seg selv. Eller som Krishna uttrykker det: «For den som ikke gir næring til sansene, vandrer sinnet tilbake til Selvet, og lar lengselen være igjen.»

### Å møte livets utfordringer

Når Arjuna er ferdig med sin klaging, jamring og syting når han til punktet av overgivelse, gir opp og blir taus. Han innser at han er maktesløs. Hans tidligere erfaringer og kunnskaper er til ingen nytte i denne utfordrende livssituasjonen. Han forsøker å unngå problemet, bortforklare det og til slutt flykte fra situasjonen. Han er villig til å frasi seg posisjonen som general og en høyst respektert og mektig hærfører til fordel for å bli en fattig tigger. Et annet forslag er å trekke seg tilbake fra verden og kanskje bli en åndelig søker, asket, yogi eller huleboer. Det fremgår ikke direkte av teksten, men i India kan det også være en variant av tigg- ing, ved at kulturen gir aksept for at åndelige søkende lever av almisser. Til slutt går han tom for ideer og klamrer seg til det aller mest ydmykende og ynkelige, selv lavere enn selvmord, å la seg drepe av fienden helt uten motstand. Arjuna er desperat.

Arjuna er som en alkoholiker på sitt første møte i Anonyme Alkoholikere og klar for 12 trinns programmets første trinn : «Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor alkohol – at våre liv var blitt umulige å mestre.»

Arjunas problem kunne like godt vært avhengighet av alkohol, hvor fienden han står overfor er sinnets og hver eneste kroppscelles skrikende behov etter alkohol. Fanget i avhengighetens mektige klør under Kong Alkohols tyranniske styre. Dette kan være et av mange problemer, men Arjunas og de fleste menneskers ultimate problem er avhengighet av Maya og et dualistisk syn på seg selv og verden.

Krishna har ingen sympati med Arjunas forsøk på unngå utfordringen han står overfor. Det er ingen veier utenom. Denne krigen må Arjuna kjempe, og Krishna sier de berømte ordene: «Overkom denne motstanden, reis deg og kjemp!»

Det har universell gyldighet. Det gjelder når jeg må stå opp om morgen, forlate sengevarmen og møte dagens utfordringer. Det gjelder overfor all motstand enhver med ambisjoner om å ta konsekvensene av sine beslutninger unngåelig møter. Å overholde treningsprogrammet, ta mot til å gjøre det dysfunksjonelle forholdet slutt, slutte å røyke, meditere regelmessig eller disiplinere seg til å gjennomføre et studium, er noen eksempler små og store «krigsscener» de fleste må bekjempe hver dag i ulike varianter.

Det er ingen snarveier ut av livets små og store utfordringer. I denne verden er det unngåelig å handle, og vi må foreta valg for å handle riktig. Dette kan gjøre mennesket til en tragisk person når de gode intensjonene likevel ender med fiasko og nederlag. Eller det kan løfte en person til høyder av respekt, autoritet og berømmelse når handlingene krones med suksess.

### Å lytte med et åpent sinn

8. Arjunas taushet er ikke bare et uttrykk for hans maktesløshet, det er også et tegn på at han er klar til å lytte. Det er inngangsdøren til vedanta og fordrer at eleven har evnen til å møte ny kunnskap med et åpent sinn. Ofte når noen snakker tenker jeg mer på hva jeg selv skal si, fremfor å høre etter hva som blir sagt. Ny kunnskap vil alltid bli sammenlignet med det jeg vet fra før. Det er motstand mot å tenke i nye baner. Det krever nysgjerrighet, fantasi og fleksibilitet å tenke utenfor boksen. Vitebegjærligheten barn er så rikelig utstyrt med, avtar dessverre ofte med alderen.

Det er et problem å tilegne seg ny kunnskap når det medfører å skifte ut grunnleggende forestillinger kunnskapen hviler på. Det minner om indianeren som så et tog for første gang og lurte på hvor hestene som fikk det til å bevege seg var. Eller slik middelalderens vitenskapsmenn slet med å forstå at jorden ikke er flat, men rund. Et lignende radikalt paradigmeskifte fra et dualistisk til et ikke-dualistisk perspektiv er nødvendig for forstå Bhagavad Gita.

### Ganesh og Jesus

I andre mytologier er dette enda mer dramatisk illustrert. For eksempel den indiske elefantguden Ganesh. Opprinnelig var han Guds sønn og barn av Shiva og Parvati. Ved en misforståelse kom Shiva til å hogge hodet av sønnen. For å reparere skaden erstattet han det med et elefanhode. Symbolikken er at for å tilegne seg ny kunnskap og få elefantens hukommelse og klokskap, må det gamle hodet hogges av først.

Den samme symbolikken finnes også i Jesus korsfestelse. Dessverre tolker de fleste dette bokstavelig, men symbolikken er snarere at de gamle idéene må dø på korset av fornuft, før ny kunnskap og frigjøring kan gjenoppstå.

Jesus ble etter sin død lagt i en grav blokkert med en stor stein. Det var når denne steinen av uvitenhet var borte at oppstandelsen skjedde og han ble Selv-realisert.

Navnelikheten mellom Krishna og Kristus tyder på at også Jesus representerer Selvet. Jesus som veien, sannheten og livet og at ingen kommer til Faderen utenom gjennom ham, får en helt annet betydning i en slik kontekst. Likedan Jesus utsagn om å være verdens lys, eller at Guds rike er inne i oss.

### Lærer-elev forholdet

Arjuna innser sin uvitenhet og begrensning. Han er klar til å bli en elev og aksepterer Krishna som kvalifisert for oppgaven. Det går også opp for Arjuna at Krishna er noe mer enn en lærer, men er i besittelse av åndelige krefter han enda ikke har opplevd rekkevidden av. Arjuna er klar for en større overgivelse enn kun å høre på hvilke råd vognførerens hans har å gi. Han søker tilflukt og med det viser tillit og respekt. Til gjengjeld forventer han beskyttelse og trygghet gjennom sann kunnskap og riktig veiledning.

Arjuna lar seg innrullere i et guru-elev forhold, en relasjon som særlig i India medfører den totale underkastelse av guruen. Krishna inntar ikke den posisjonen i forhold til Arjuna, men tilbyr å være hans venn og hjelper i hans livs største kamp. Dette i kontrast til den øvrige guruscenens hierarkiske inndeling med guruen tronende på toppen med privilegier, makt, rikdom og berømmelse. De fleste i Vesten er ukritiske overfor guruer og stiller nokså uforberedt i et fremmed landskap. De mangler den kulturelle ballasten hvor guruers troverdighet bør undersøkes grundig og kritisk før en viser tilliten og forpliktelsene en slik relasjon ofte innebærer.



## Krishnas smil

10. Krishna smiler forsiktig av overbærenhet, medfølelse, oppgittethet, sympati og kanskje til og med forakt overfor problemene Arjuna strir med. Situasjonen er tragikomisk og derfor Krishnas berømte smil like omdiskutert og kjent som Mona Lisas. Krishna ser ikke Arjuna som en person, men han ser bevisstheten under innflytelse av Maya. Arjuna er som folk flest fanget i dualisme og ser på seg selv som en begrenset, mangelfull og liten person uvitende om sin egentlige natur som ikke-dualistisk, ubegrenset, bevissthet. Fra dette perspektivet er det nesten latterlig at Arjuna har slike små og ynkelige tanker om seg selv.

## Ikke-dualisme

11. Det er først når Krishna tar ordet at Bhagavad Gita egentlig begynner. Til nå har det kun vært en rolig oppvarming inntil Krishna serverer den ene rakettopp-skytingen etter den andre i et fargesprakende fyrverkeri av åndelig visdom og kosmiske vyer.

At den kloke ikke sørger når nære personer havner i vanskeligheter, blir syke, utsettes for ulykker eller dør, kan være vanskelig å forstå. Fra Krishnas eller bevissthetens perspektiv finnes det ingen død. Det er kun bevisstheten som forvandles til nye former. *Verden er kun tilsynelatende virkelig. Det er en drømmeverden hvor alt forandrer seg, i en kontinuerlig strøm av bevegelse, mens bevisstheten er det eneste virkelige og uforanderlige.* Mennesket er som lyspærer, de ryker før eller senere, skiftes ut og ingen sørger over det. Strømmen forblir uendret og den samme. Fra et dualistisk perspektiv er jeg en lyspære. Fra et ikke-dualistisk perspektiv er jeg strømmen som får pæren til å lyse.

Før noe ble skapt fantes kun bevissthet, eksistens eller ren væren. Bevissthet er som verdensrommet uendelig, det kan ikke ha noen begynnelse eller slutt. Det er ingenting å oppleve, ingenting er skapt og tid og rom eksisterer ikke. Det er ikke tomhet, men en form for potensialitet. Fysikeren *Nassim Hamarein* illustrerer dette med et kosmisk svømmebasseng hvor vannet står helt stille. Det ser ut som ingenting skjer og det kan virke som tomhet, men bassenget er fullt. I det øyeblikk det oppstår en liten hvirvel i vannet er det plutselig noe å oppleve. Hvirvelen har en bestemt form, varighet, kan måles og eksisterer i tid og rom. Et objekt i bevisstheten har oppstått.

Slik kan en forestille seg at den første polariteten av spenningsforskjeller, pluss og minus, yin og yang, shiva og shakti, maskulint og feminint, ånd og materie oppstår. Dette fortsetter så å ekspandere i uendelige varianter inntil en hel kompleks verden utfolder seg eller projiseres i bevisstheten, lignende slik en drøm oppstår hos den

sovende. «I begynnelsen skapte Gud himmelen og jorden», er den første setningen i Bibelen, og henviser til hvordan ut av det ene, oppstår to motsatte krefter. I skuespillet *Et drømmespel* fremstiller August Strindberg det på denne måten:

«Alt kan skje, alt er mulig og sannsynlig.  
Tid og rom eksisterer ikke.  
På et ubetydelig virkelighetsgrunnlag spinner  
fantasien nye former og vever nye mønstre»

## Hva er virkelig?

Et dataspill eller en film på en TV- eller dataskjerm er teknisk sett en kompleks matematisk organisering av to tall, en og null. Forskjellen er at Maya som er navnet på verden slik vi opplever den, er så godt laget og så overbevisende at de fleste tror det er virkelig. *Verden eksisterer, den finnes, men den er bare ikke virkelig.* Den er tilsynelatende virkelig. Internett eksisterer, men i det øyeblikket alle datamaskinene som opprettholder internett ble skrudd av, vil det forsvinne like raskt som fjernsynsskjermen blir svart når ledningen trekkes ut eller strømmen går. Verden og internett eksisterer i et felt av kontinuerlig forandring, slik en film får faste bilder til å fremtre som i bevegelse. Selve feltet hvor forandringene skjer er virkelig fordi det forandrer seg ikke, mens forandringene er forbigående med begrenset eksistens i tid og rom.

Derfor virker verden så uåndgripelig og flyktig. For hvor blir dagene, månedene og årene egentlig av? Dersom en dag var virkelig skulle en tro at det var mulig å hente den fram igjen, men straks en dag er over er den forsvunnet for alltid. Selv ikke øyeblikket kan fastholdes. Straks jeg prøver å gripe det er det forsvunnet. Slik eksisterer verden som en kontinuerlige strøm av bevegelse. Hvirvler i tid og rom i det kosmiske svømmebassenget.

Svømmebassenget er ikke-dualistisk, én virkelighet som rommer alt. Hvirvlene er dualistiske og eksisterer i tid og rom. Det er ingen motsetning mellom ikke-dualisme og dualisme, på samme måten som det er ingen motsetning mellom havet og bølgene på havet, - det er begge deler vann. Bevisstheten er virkelig i betydningen av at den ikke forandrer seg. Opplevelsene er midlertidige, forbigående og forsvinner og er derfor ikke virkelige. Opplevelsene eksisterer, men er kun tilsynelatende virkelige. Den kloke ser derfor det som er virkelig, fremfor å tro på en flyktig verden som kontinuerlig forandrer seg og hvor ingenting er varig. Den tibetanske buddhistmunken Kalu Rinpoche sier det på denne måten:



Vi lever i en verden av illusjon og tingenes fremtredelse  
 Det finnes en virkelighet  
 Og vi er denne virkeligheten  
 Når du forstår dette blir du ingenting  
 Når du blir ingenting blir du samtidig alt  
 Og det er alt.

### Subjekt og objekt

Et brød er et objekt. Det kan deles i to og gir to halve brød. Et menneske kan ikke deles på denne måten. Et menneske uten armer, ben eller andre fysiske mangler er fortsatt et helt menneske. Grunnen er at mennesket har en subjektiv kvalitet i kraft av å være følende, tenkende og bevisst. Mennesket kan holdes ansvarlig for sine handlinger, det kan ikke en maskin. Et objekt har utstrekning, kan måles, veies, telles og eksisterer i tid og rom. Et subjekt har ingen fysisk lokalitet, det eksisterer ikke i tid og rom. Et subjekt har ingen begynnelse og ingen slutt, det har alltid eksistert og vil alltid eksistere. Subjektet kan ikke gjøres til et objekt. Subjektet kan ikke erfare eller observere seg selv. Det kan kun være seg selv. Subjektivitet og bevissthet er det samme. Subjektivitet kan ikke eksistere uten at det er bevisst.

Denne åpenbare iaktakelsen at det ikke er kroppen som gjør oss til mennesker, men bevisstheten og vår subjektivitet, har gått både vestlig vitenskap og filosofi hus forbi. Det tas for gitt at det finnes et subjekt som kan observere en objektiv verden, uten at det stilles spørsmål med hvem og hva dette subjektet som opplever er. Videre antas det at subjektet er et resultat av objektet, når materialistisk vitenskap tror at bevissthet er en effekt av hjernen.

I analogien fra kvantefysikken er bevisstheten og subjektet svømmebassenget og hvirvlene objektene. Hvirvlene er ikke årsak til svømmebassenget. Hvirvlene er tvert i mot avhengig av vannet for sin eksistens, mens vannet er uavhengig av hvirvlene. Verden er ikke årsak og bevisstheten en effekt. Bevissthet finnes ikke fordi den opplever verden. Det er omvendt. Verden finnes fordi bevissthet opplever den. Opplevelsene er avhengig av bevissthet, men bevissthet er fri fra opplevelsene.

### Navn og form

Alt i Maya beveger seg. Det som beveger seg er ikke virkelig. Det eneste som er virkelig er subjektet, bevisstheten, alt annet er objekter i bevisstheten. Dette inkluderer også et menneske som i dette perspektivet kun er en mental konstruksjon. På samme måten som en skjorte er en idé egentlig laget av bomull, er alle objekter former med et navn med eksistens i bevisstheten. Verden er én stor

sammenhengende helhet som sinnet ut fra et behov av å skape orden, organiserer i ulike former og setter navn på. Jeg ser kun formene, men ikke den felles eksistensen i alle former. På lignende måte ser jeg en blomst, uten å inkludere lyset som er et vilkår for å se noe i det hele tatt.

«Tar du livsløgnen fra et gjennomsnittsmenneske, tar du lykken fra ham med det samme.» Selv om det neppe var i denne sammenhengen Ibsen mente det, er det likevel grunn til å omgås denne form for kunnskap med forsiktighet. Ikke alle er verken klar for eller interessert i å få sin virkelighetsoppfatning revet vekk under seg. Det er en form for *avhengighet* de fleste har motstand mot å forandre.

For den som er klar til å se realitetene i øynene, er den personen jeg tror jeg er, med en fysisk kropp, alder, kjønn, nasjonalitet, personlighet, stjernebilde og et sted å bo ikke virkelig. Den eksisterer, men som en fantasi, fiksjon, og mental konstruksjon jeg opplever som et objekt i bevisstheten. De gode nyhetene er at jeg er bevisstheten. Alt som skal til for å bli fri er å se denne forskjellen på subjekt og objekt, på det som er virkelig og det som ikke er virkelig. Så enkelt er det, men likevel så vanskelig.

### Lokaliseringen av objekter

14. Verden oppleves gjennom sansene. Sansinntrykkene transporteres gjennom nervesystemet som kjemiske og elektriske impulser til hjernen. I sinnet omformes disse impulsene til opplevelser i form av mentale bilder, lyder, lukt, smak og følelse og utgjør slik vi opplever omverden. Det ser ut som verden er der ute et sted, men når vi undersøker dette nærmere er det umulig å oppleve verden slik den er. *Det jeg opplever er mitt eget bilde av verden.* Verden er det som foregår på den indre mentale skjermen i sinnet. I prinsippet på samme måte som en dataskjerm eller et filmlerret. Det ser ut som verden er tredimensjonal, men egentlig er sinnet en «flatskjerm» som skaper illusjonen av rom. Et speil gjengir romfølelse, men egentlig er et speil helt flatt. Tid er ytterligere en dimensjon basert på hukommelse og for å måle avstanden mellom opplevelsene. *Livet er en sinnstilstand.*

### Fri vilje

Opplevelsene gjennom sansene er utenfor personlig kontroll. Det er ikke annet valg enn å oppleve dem. Verden styres ikke av oss. Vi er på «kino» og det ikke vi som har laget filmen. Alt vi kan gjøre er å oppleve den. Dette blir ytterligere en grunn til ikke å sørge over levende og døde, fordi det som skjer i livet er ikke opp til oss.

Jeg liker å tro at jeg har kontroll over mitt liv, men hva har jeg egentlig kontroll over? Jeg har ikke skapt min egen kropp. Plutselig en dag våkner jeg opp og

befinner meg i en fysisk kropp, slik jeg hver dag våkner, og så er kroppen der igjen. Kroppen fungerer for det meste helt utenfor min kontroll, hjertet slår, lungene puster, maten blir fordøyet og håret vokser. Følelser er også noe som kommer og går, avhengig av hvordan jeg tolker og senere følelsesmessig reagerer. Tanker dukker plutselig opp. Jeg kan bestemme meg for at jeg vil tenke på en lyserød elefant, men jeg vet ikke hvor den idéen kom fra. Tankene oppstår utenfor min kontroll, men egoet tar umiddelbart eierskap og tror det var egoets idé.

Det er til og med vitenskapelig bevist ved flere anledninger at jeg ikke styrer mine tanker. Det var først introdusert av franskmannen *Benjamin Libet (1916-2007)*. Han viste at hjernen foretar en beslutning før sinnet får idéen. I et forsøk ved Max Planck instituttet viste de at beslutninger oppstår i sinnet flere sekunder før forsøkspersonene blir oppmerksom på dem. I studiet ble deltakerne bedt om å presse en knapp med enten høyre eller venstre hånd, og legge merke til når de bestemte seg for hvilken hånd de ville bruke. Ved hjelp av skanning av hjernen kunne forskerne forutsi hvilken hånd de valgte å bruke 7 sekunder før deltakerne opplevde at de bestemte seg.

Livet er ikke opp til meg. Jeg blir levd og livet er noe som skjer med meg. Jeg er en marionettdukke på livets teaterscene og det er ikke jeg som trekker i trådene. *Bevisstheten handler ikke, den er kun vitende om opplevelsene i Maya*. Fra bevissthetens synspunkt er det ingen fri vilje. Det er Isvara, dharmafeltet eller kosmisk intelligens som styrer verden. Bevisstheten er som solen som skinner på jorden. Det som skjer på jorden har ingen effekt på solen, den bare skinner. Den bare er og opprettholder alt liv med sin rene væren. *Ved å identifisere meg med bevisstheten og ikke den kropp-sinn organismen jeg tror jeg er, er det ingen fri vilje. Det er ikke meg som handler, men Isvara eller dharmafeltet.*

Dersom jeg som folk flest identifiserer meg med kroppen, og den personen jeg tror jeg er, gjelder andre spilleregler. Da er det fri vilje. I en dualistisk verden har handlingene konsekvenser og jeg står hele tiden overfor valg. Disse valgene er likevel langt mindre frie enn de virker fordi tankene og impulsene til å handle er oftest et direkte effekt av *vasanas*, det vil si, ubevisste tankemønstre, tendenser og vaner.

Dette kan virke motsetningsfullt, men ikke-dualisme og dualisme kan eksistere samtidig. Å forene denne motsetningen er et hovedtema i Bhagavad Gita. Det er et av de vanskeligste temaene å forstå. Selv Krishna innrømmer at det er vanskelig.

## Kvalifikasjoner

15. *En må være moden for frigjøring*. Å bryte illusjonens lenker krever et sinn som er forberedt til å takle denne forståelsen. Som med alle store oppgaver krever det forberedelse og kvalifikasjoner. Bare å være interessert i denne kunnskapen er en

kvalifikasjon i seg selv. Det oppstår ikke uten en viss sjelelig modenhet. Karma i form av erfaringer fra tidligere liv som følge av å ha vært i kontakt med lignende kunnskap bærer frukt. Det vekker gjenkjennelse og er en grunn til at for noen faller denne kunnskapen lettere enn for andre.

Flere moderne lærere i ikke-dualisme har blitt populære ved å fremstille frigjøring som en spontan og vilkårlig hendelse hvor ingen kvalifikasjoner er nødvendige. Vedanta er imidlertid tydelig på at frigjøring krever kvalifikasjoner og beskriver de 10 viktigste. *Å forstå, forbedre og kultivere ens personlige kvalifikasjoner blir på denne måten en konkret form for åndelig praksis.*

### 1. Diskriminering

En av sinnets funksjoner er å være kritisk. Når ny informasjon dukker opp skjer en spontan vurdering, analyse og tvil for ikke å orientere seg feil, misforstå eller utsette seg for fare. Slik fordøyelsens oppgave er å skille det vesentlige fra det uvesentlige, har sinnet en lignende funksjon av å bearbeide de mentale inntrykkene.

Å tenke er en ferdighet som må læres og trenes. Sinnet må behandles med forsiktighet og gis positiv og oppbyggelig næring fra riktig kunnskap, harmoniske opplevelser, gode sosiale omgivelser og gavende personlige relasjoner. *Feil kunnskap er mer skadelig, enn ingen kunnskap.*

Diskriminering er å utvikle intellektet til klar tenkning, forstå forskjellen mellom tanker og følelser, og mellom kunnskap og opplevelser. Diskriminering i sin essens er å skille det virkelige fra det uvirkelige. Konstant å være etablert i Selvet som ens ufravikelige identitet er en vedvarende praksis av et diskriminerende sinn.

*Diskriminering er også forståelsen av at det er ingen varig lykke i objekter*. Det er en kortvarig tilfredsstillelse i et godt måltid mat, en ny eiendel, sex eller andre typer opplevelser. Nytelsen går alltid over og et nytt begjær oppstår. Å bli forelsket er en deilig følelse, men følelsen kommer ikke fra ham eller henne. Følelsen kommer fra meg. Grunnen til at lykkefølelsen oppstår er fordi ensomheten og følelsen av mangel forsvinner straks en partner dukker opp til å ta hånd om problemet.

En gutt har lyst på en lekebil, men foreldrene sier nei. Etter en stund blir gråtingen og skrikingen så uutholdelig at de til slutt gir etter. Han kan få leke bilen likevel. Imidlertid er lekebutikken stengt, så det vil gå noen dager innen han kan få bilen sin. Gråt og skrik opphører likevel umiddelbart når denne nyheten kommer gutten for øre. Han blir lykkelig ved utsiktene til at leke bilen er innen rekkevidde, selv om det fysisk ikke har dukket om noen lekebil enda.

Dersom lykken er i objektet burde gråten først opphøre når han får bilen sin. Dersom lykken er i bilen burde alle som får en slik lekebil bli lykkelig, men det er

nepe tilfellet. Lykken er ikke i bilen, men i gutten selv. Så hvorfor gå omveien om objekter, når lykken er i meg selv? De færreste forstår denne opplagte logikken. Livet igjennom går med til å søke etter lykken i objekter, og forsøke å presse lykke ut av en verden hvor lykken ikke finnes.

## 2. Kontroll over sinnet

Sinnet er essensielt fordi alt vi opplever skjer her. Det som er i sinnet til enhver tid er livet vårt. Se på sinnet som en tankeboks, en mental dataskjerm som samler alle inntrykkene fra de fem sansene. I tillegg til følelser, ego, intellekt og hukommelse.

Å oppdage at det er mulig å observere sinnet og bli oppmerksom på dets innhold er for mange en sterk opplevelse. Det er ofte innledningen til mange former for meditasjon og øvelser i mindfulness. Å kontrollere sinnet gjøres først og fremst ved å akseptere dets innhold. Ulike former for konsentrasjon i form av å fastholde oppmerksomheten på en bestemt oppgave eller mål på kort og lang sikt er mental trening. Slik muskler blir sterkere ved trening gjelder det også for sinnet. Sinnet sløves om det ikke tas i bruk, eller fores med ferdige overstimulerende opplevelser gjennom film, TV og massemedia. Sinnet styrkes gjennom oppgaver, utfordringer og læring. Sinnskontroll er essensielt. Buddha i det berømte skriftet *Dhammapada*, sa det på denne måten:

Mer enn de som hater deg  
og mer enn dine verste fiender,  
et udisiplinert sinn gjør mer skade.  
Mer enn dine foreldre, mer enn dine venner  
og mer enn alle dem som elsker deg,  
et disiplinert sinn gjør mer godt.

## 3. Kontroll over sansene

De fleste sykdommer skyldes feil bruk av sansene. Behov for mat, drikke, sex og nytelse er noen av sinnets mest grådige krefter som i ulik grad må temmes for et harmonisk og lykkelig sinn. Slik vi holder hus og hjem rent, må vi også sørge for en viss mental hygiene. De fleste eksponerer sinnet ukritisk for inntrykk. Etter revolusjonen i informasjonsteknologi gjennom TV, massemedia og internett er dette blitt stadig vanskeligere.

Også venner og sosiale relasjoner bør velges med omhu. For den åndelige sökende er det av stor verdi å søke fellesskap med likesinnede. *Omgivelsene er sterkere enn viljen*. Det er lettere å være disiplinert i fellesskap med andre.

Naturen har en balanserende effekt på sansene. Vi tiltrekkes og søker naturen fordi det har en slik regenererende, beroligende og harmoniserende virkning på oss. I urbane omgivelser kommer vi nærmere naturen gjennom planter, naturlige materialer, sunn mat og kjæledyr.

For en korreksjon og harmonisering av sanseintrykkene har meditasjon en rensende effekt på sinnet. Slik mat må forbrennes og fordøyes må de mentale inntrykkene det også. Dette er noe av drømmenes funksjon hvor rester fra dagens opplevelser blir bearbeidet, renses og gjør sinnet klar for nye inntrykk. Meditasjon har en lignende effekt. Det er en form for komprimert søvn. Særlig bruken av mantra og enkelte pusteøvelser har en ytterligere forsterket utrensningseffekt. Å være alene i stillhet kan ha en korrigerende funksjon. Dyp og rolig søvn er også essensielt hvor sansene blir koblet fra og hverdagsbevisstheten forsvinner. I flere timer er bevisstheten uten objekter og hviler kun i seg selv.

## 4. Ikke-tilknytning

Å bli fri fra opplevelser oppstår med forståelsen av at opplevelser er som alt annet, objekter i bevisstheten. I prinsippet er det ingen forskjell på en stol, et bord eller en fysisk ting og mentale «gjenstander» i form av tanker og følelser. Sultfølelse, smaken av sjokolade, lengsel, glede, depresjon, tretthet, forelskelse, en god idé og alle former for opplevelser i sinnet er også objekter på et finere energiplan. En tanke er fysisk, det er en vibrasjon med eksistens i tid og rom. Ingen vil si at «jeg er stolen jeg sitter på». Men de fleste har ingen problemer med å si at «jeg er sulten, jeg er trett, jeg er forelsket.» Ikke-tilknytning er å bryte denne formen for feilaktig identifikasjon. Det er å plassere min identitet i bevisstheten og ikke i objektene i bevisstheten.

*Testen på om dette lykkes er frihet fra det jeg liker eller misliker.* Behovene vil ikke forsvinne, men *tilknytningen* avtar og opphører. Det er frigjøring. Eller slik en zenmester formulerte det: «Frigjøring er lett for den som ikke har noen preferanser.»

## 5. Å følge sin egen dharma

Det sies at den største gleden er å glede andre. Til syvende og sist er det likevel meg selv jeg gjør glad. Alle handlinger gjør jeg for meg selv. Så den største gleden er egentlig å glede seg selv. Selv å hate noen gjøres fordi det gir en egen tilfredsstillelse å hate. Dårlig humør er å velge de følelsene fordi jeg tror det gir en gevinst. Fordi jeg elsker meg selv så høyt, fordi jeg er det mest verdifulle som finnes, er alle handlinger motivert ut fra å ha det så godt som mulig til enhver tid. Ingen starter dagen med intensjonen om at dette skal gjøres til en elendig dag.

Velgjørere er ofte personer med en trang til å gjøre godt for andre, for å lindre den dårlige samvittigheten overfor egen følelse av utilstrekkelighet. Jeg trenger å se på motivasjonen bak velgjørende handlinger. Er det en kompensasjon fordi jeg ikke føler meg god nok, i håp om at å være god for andre vil hjelpe? Det er vanskelig å være god, hvis motivasjonen er dårlig.

Bunnlinjen er ofte at jeg ikke er fornøyd med meg selv. Derfor forsøker jeg å leve opp til et ideal istedenfor å være meg selv. Derfor er jeg oppsatt på å forandre



verden, å gjøre en forskjell, som om verden ikke er bra nok som den er. Å følge min egen dharma betyr å akseptere meg selv.

I motsetning til de fleste selvfornektende religioner, livsfilosofier og psykologiske retninger som mener at det er noe grunnleggende galt med oss, er vedanta av den motsatte oppfatning. Alt med oss er både riktig og akkurat som det skal være. *Bevisstheten er hel, komplett, fullkommen og mangler ingenting.* Det er Maya og Isvara som har skapt meg, og hva feil og mangler det må være er der ansvaret ligger. Jeg kan ikke for at jeg er født med stor nese, blondt hår og et bestemt utseende.

Et hvert menneske har en livsplan. Jeg blir født inn i verden med visse sjelelige disposisjoner og det finnes en usynlig vei gjennom livet. Glede og tilfredshet er ofte tegn på at jeg følger denne veien og følger min personlige dharma. Når jeg kommer til et veiskille kan det være vanskelig å velge. Å følge gleden og det som får hjerte til å synge er ofte veien å gå. Eller: «Follow your bliss», som *Joseph Campbell* uttrykte det.

Mange velger utdannelse for å tilfredsstille andres forventninger fremfor å følge egne behov. Mange havner i relasjoner og ekteskap hvor de tilsidesetter egne behov til fordel for partnerens. De lever andres liv istedenfor sitt eget. Mange følger ikke sine drømmer av frykt for å satse, kaste seg ut i det ukjente og ta sjansen på å lykkes. *Bronnie Ware* er en sykepleier som pleiet mange døende. Hun spurte dem alltid fem spørsmål om noe de angret på i livet. Det øverste på denne listen var alltid; «Jeg skulle ønske at jeg hadde mot til å leve et liv hvor jeg var sann mot meg selv, og ikke det livet andre forventet av meg.»<sup>1</sup>

Det sies at sjelen først snakker med en stille stemme, så litt høyere for til slutt å kaste med murstein. Det indre kompasset og det interne varslingsystemet begynner med å sende små signaler; forsnakkelse, drømmer og ulike følelser av ubehag oppstår med beskjed om at noe er galt. Dersom disse signalene overstyres øker ubehaget, og med en stadig voksende følelse av ikke å være seg selv. I tillegg oppstår spenninger, smerter, dårlig søvn, mangel på evne til å slappe av og andre hverdagsplager. Dersom jeg fortsatt kjører på uten å skifte kurs oppstår de store krisene, alvorlig sykdom, utbrenthet, ulykker og hvor jeg til slutt møter veggen med full styrke. Det er som sjelen eller underbevisstheten konspirerer for å legge indre og ytre forhold til rette for at jeg omsider skal ta signalene, våkne opp og vende tilbake til å leve livet i overensstemmelse med min personlige dharma og livsplan.

<sup>1</sup> *Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing.* Hay House 2011.

## 6. Vedvarende fokus

Konsentrasjon er ikke bare å fastholde oppmerksomheten i tiden det tar å lese en bok, løse en oppgave eller å konsentrere på et mantra i meditasjon. Konsentrasjon er også å holde fokus på en aktivitet over en lang tidsperiode; regelmessig trening, sunt kosthold, studier og hva ellers som skal til for å lykkes med noe av betydning i livet.

Det mangler ikke på selvhjelpsmetoder, NLP-teknikker og andre psykologiske grep for å skape motivasjon til å fastholde sine beslutninger, være konsistent i sin praksis og nå sine mål. På tross av alle slike magiske formler koker det til syvende sist ned til god gammeldags selvdisciplin og mitt eget personlige engasjement i å gjennomføre mine planer og beslutninger. Med andre ord, å mobilisere viljestyrke.

Likevel er motivasjon ut fra hva jeg elsker bedre. Det er kjærligheten til sunnhet som bør motivere meg til å spise og leve sunt. Kjærligheten til å være i god form virker bedre enn å trene fordi jeg føler jeg må, er redd for å legge på meg og pisker meg gjennom joggeløypene for å være i forkant av badesesongen. Kjærlighet til kunnskap er den viktigste motivasjonen for frigjøring. Følger jeg det jeg elsker, vil viljen følge etter som en trofast og god venn.

## 7. Overbærenhet

Livet er en blanding av glede og sorg, velvære og smerte, håp og skuffelser. Jeg kan ikke få det ene uten det andre. Overbærenhet er en holdning av aksept og utstå de små og store myggestikkene livet uunngåelig påfører.

*Livet går ut i null.* Når jeg oppnår noe, taper jeg samtidig noe annet. Med fødsel følger uunngåelig død, med en begynnelse følger uunngåelig en slutt. Når jeg velger noe, velger jeg samtidig bort noe annet. Dersom jeg bruker penger på en bil, er jeg prisen på bilen fattigere. Teknologisk utvikling har gitt et løft i levestandard, men prisen vi betaler er massiv ødeleggelse av naturen. Alt har en oppside og en nedside. De utligner hverandre. Den enes brød er den andres død. En fisketur kan være en positiv opplevelse med fiskelykke, god fangst og gå i pluss, men fisken går i minus. Et parforhold gir trygghet, intimitet og nærhet, men til prisen av frihet og frykten for at partneren skal forsvinne og finne en annen. Singellivet gir frihet, men intimitet er borte og erstattet av ensomhet. Tilfredstillelse fører til lidelse, fordi den gode opplevelsen etterlater savnet etter å oppleve det en gang til. Et kjærlighetsforhold kan være kortvarig, berusende og ekstatisk, men kan etterlate sorg og savn med lenger varighet enn forholdet. *I en dualistisk verden blir alt utlignet og summen er alltid null.* Det er ingen vinnere her, jeg forlater verden like tomhendt som da jeg kom.

## 8. Tro

I all kunnskap er det et visst element av tro. Jeg må kunne stole på min egen fornuft, selv om jeg ikke kan være hundre prosent sikker på at den leverer sannhet.

At jeg finnes virker som en sannhet umulig å betvile. Likedan at  $2+2=4$ . Likevel er det en tro at intellektet er siste skanse for min realitetsorientering.

Tro befinner seg på en glidende skala mellom vitenskap og religion, med filosofi som en kritisk dommer i midten. Vitenskapen stiller strenge krav til fornuft, logikk og etterprøvnbarhet. Religion foretrekker at fornuften parkeres utenfor kirkedøren i en verden i hovedsak basert på tro. Tvil og kritiske spørsmål hører riktig nok hjemme her, men er sjeldent velkommen. Troen befinner seg også på sin egen glideskala avhengig av styrken på de religiøse brilleglassene, med ulike varianter av synsforstyrrelser, med alt fra transsynthet til den totale blindhet.

De fleste religioner forbyr å tenke rasjonelt. Det er en urgammel oppskrift på ideologisk kontroll å innføre forbud mot selvstendig og kritisk tenkning. *Å sette tro over fornuft legitimerer å handle irrasjonelt.* Å handle rasjonelt er grunnlag for vår menneskelighet.

Vedanta er en metode av å undersøke og reflektere over egne erfaringer. Det er ingen tro, men en metode av systematisk selvrefleksjon. Det innebærer likevel en tro på at dette er en riktig metode, og en tillit til at læreren er kvalifisert til å undervise og veilede. Inntil kunnskapen er blitt dypt forankret anbefales en provisorisk tro. Det er en tillit til at jeg har havnet på riktig buss og at endestasjonen bringer den åndelige søken til opphør.

### 9. Hengivelse

Følelser, ego og intellekt er ikke tre adskilte krefter i sinnet, men fungerer alltid sammen. Vedanta i sin vektlegging av frigjøring som en forståelse fremfor en opplevelse kan gi en mental slagside. Det kan føre til en form for intellektuell arroganse og forakt overfor de mer følelses- og opplevelsesorienterte på den åndelige vei. På den annen side er tendensen til å havne i den motsatte grøften av å la følelsene dominere mer utbredt. Det er populært å lytte til hjertet. Det er blitt vanlig å starte setninger med; «jeg føler», når det egentlig uttrykkes en mening. Hodet antas å lyve, mens hjertet forteller sannheten. En anti-intellektuell holdning er utbredt i mange åndelige kretser hvor opplevelse, stemning og den rette energien er i fokus, mens kunnskap og forståelse anses å ha liten verdi.

Vi må være som små barn for å komme til himmelen, sa Jesus. Barn er hengivne, de tar livet på alvor med reservasjonsløs tillit og møter verden med et rent og åpent hjerte. Bevissthetens iboende natur av kjærlighet og glede skinner ut av øynene deres. Små barn smiler til andres øyne, ikke fordi de gjenkjenner et ansikt eller person, men fordi bevisstheten gjenkjenner seg selv. I møte med en hard verden lukker hjertet seg. Gradvis setter frykten inn, forsvarsverkene fester seg og hengivelsen avtar i takt med at reservasjonene overfor omgivelsene øker.

Hengivelse er å gjenopprette tilliten til kjærligheten og kontakten med min egen væren. Det kan aktiveres gjennom å velge et symbol eller bilde å projisere kjærligheten til. Alt jeg måtte betrakte som hellig er gangbart for hengivelse, bønn og tilbedelse. «Alle bønner gjort med hengivelse kommer til meg», sier Krishna. Hva jeg tilber betyr mindre, handlingen av hengivelse er alt.

### 10. Brennende behov for frigjøring

Da *Ramakrishna* en gang ble spurt av en av sine elever hvor sterkt ønsket om frigjøring måtte være, ignorerte han spørsmålet. Dagen etter tok de morgenbad sammen i det solen steg opp over Gangeselven. Da eleven dukket hodet som en del av morgenbønnen holdt Ramakrishna det fortsatt under vannet. Eleven ble stadig mer desperat og kjempet for livet. Til slutt slapp mesteren taket og svarte på spørsmålet hans:

- Så mye som du ønsket luft når du holdt på å drukne, så sterkt må du ønske frigjøring.

De færreste er nok der, men behovet kan likevel være større enn mange er klar over. *Dypest sett er alle mine behov motivert ut fra ønsket om å være fri.* I likhet med de fleste av disse kvalifikasjonene vil behovet for frigjøring utvikles over tid. *Etterhvert som forståelsen siver inn av at det er ingen lykke i objekter; og at livet går ut i null, skaper det en lengsel etter frihet.*

*Dualisme medfører uunngåelig en følelse av mangel.* Når denne tomheten ikke lenger kan fylles med materielle ting og opplevelser begynner de fleste å lete andre steder. De blir åndelig søkere og leter etter en dypere mening med tilværelsen. Ofte fører det over i den alternative verden av selvutvikling, terapi, kosthold, naturmedisin, astrologi, yoga, mindfulness, guruer, sjamaner, healere og en spektakulær scene fylt med fascinerende opplevelser. Det gjennomgående budskapet er at en eller annen grensesprengende opplevelse vil kunne løse det eksistensielle dilemmaet, fylle tomheten og føre til varig frihet, lykke, tilfredshet og kjærlighet. Dette fører til en form for *åndelig materialisme*, fordi opplevelser fortsatt er objekter i bevisstheten.

Ekstatiske opplevelser gir ingen varig løsning, fordi før eller senere kommer hverdagen tilbake og alt er som før. Så lenge det dualistiske perspektivet er intakt vil følelsen av adskilthet, mangel og begrensning uunngåelig være virksomt. Istedenfor å søke etter opplevelser, er det neste stadiet å søke kunnskap og forståelse. Dit kommer de fleste først etter å ha blitt desillusjonert over de ulike opplevelsesbaserte metodene etter lang tid med søken etter mening, holdt i live av i varierende grad av et brennende behov for å finne svar.



## Reinkarnasjon

22. En fascinerende egenskap ved tilværelsen er hukommelse. På samme måte som en datamaskin ikke kan fungere uten internminne gjelder det også for naturen. Alt fra de minste atomer til de ytterste galakser, fra bakterier til urskog og fra amøber til mennesker, er basert på lagring av informasjon. Slik en datamaskin er tilknyttet en harddisk for lagring av større informasjonsmengder og ytterligere koblet på internett med tilgang på en kollektiv databank, inngår naturen også i mer komplekse systemer for hukommelse.

Uten hukommelse ville jeg ikke huske noen ting. Jeg ville ikke ha språk, fordi det forutsetter at jeg kan huske hva ordene betyr. Jeg ville heller ikke ha noen fornemmelse av tid. Det ville ikke være mulig å huske når jeg stod opp om morgenen, hvilken dag det er eller hvem jeg var i går. Jeg ville ikke kunne ha glede av å se en film fordi jeg ville ikke huske handlingen. Partner, kjæreste, barn, foreldre, slekt og venner kan jeg også bare glemme, fordi jeg ville jo huske hvem de var. Hukommelse er essensielt og foreløpig langt utenfor vitenskapens rekkevidde. DNA molekylens biologiske minnepinner er kun en fraksjon av hukommelsens kompleksitet og omfang.

*Tilværelsen er en kontinuerlig prosess av bevegelse og forvandling, fra det umanifesterte til det manifestere og tilbake til det umanifesterte.* Det er livets formel. En tanke oppstår i sinnet, for et øyeblikks oppmerksomhet, for så å forsvinne. En drøm viser seg i søvne, oppleves og er forsvunnet neste morgen. En blomst vokser opp om våren, spirer, gror og blomstrer, for så å visne og dø om høsten. En dag begynner om morgenen, utfolder seg og glir over i nattens søvn. Et liv består av fødsel, livsutfoldelse og død. En begrenset hvirvel oppstår i tid og rom i det ubegrensede kosmiske svømmebassenget utenfor tid og rom.

*Alt reinkarnerer.* Ingenting oppstår og blir manifestet uten en viss mengde underliggende informasjon. En tanke har en årsak, et frø har hukommelse for hvordan å bli en blomst. En dag utfolder seg på bakgrunn av ubevisste tankemønstre fra foregående dager. Et menneske kommer inn i verden med en viss mengde karma, opplagret informasjon, medfødte talenter, interesser, utfordringer og egenskaper, i tillegg til den biologiske programmeringen til å bli et menneske og ikke en hund, katt eller en hest.

Reinkarnasjon omfatter også planeter, stjerner, solsystemer, galakser og universet. Det kalles en *kalpa* når universet går inn og ut av fysisk form i en syklus med milliarder av års mellomrom for hver kosmisk tidsalder. For hver ny tidsalder lagres informasjonen fra den foregående og skaper livsutfoldelse med en uendelighet av kreativitet, variasjon og kompleksitet.

Krishna henviser hyppig til reinkarnasjon. Ofte med henvisning bare til en tanke eller opplevelse som kommer og går, og andre ganger til konkret sjelevandring fra et liv til et annet. Det finnes omfattende dokumentasjon på mennesker som husker tidligere liv og hvor reinkarnasjon er den mest sannsynlige forklaringen. Likedan når Mozart komponerte symfonier i 9 års alderen, Magnus Carlsen ble et sjakkgeni, Knut Hamsun en berømt forfatter eller når andre utviser uvanlige talenter uten tilsynelatende årsak, kan reinkarnasjon være en viktig faktor.

Problemet med reinkarnasjon er at det bør ikke tas for personlig. Jeg er ikke den samme personen i dette livet som jeg var i det forrige. Det er ingen kontinuitet i den personen jeg opplever meg selv å være. En person er fortsatt del av Maya og et tankeprogram, en mental konstruksjon bestående av minner, historikk, personlighet, vaner, karakter og slik jeg oppfatter meg selv som en person. Det er den subtile kroppen og kalles en *jiva*. De fleste tar dette veldig alvorlig. Frihet er å bli fri fra denne innbilte personen og heller identifisere meg med den jeg egentlig er, bevisstheten som opplever personen.

Livet slutter ikke med døden. Kroppen dør, men store deler av mentale funksjoner fortsetter. Utallige rapporter på nær døden-opplevelser bekrefter at selv om kroppen dør forsetter personen å oppleve. Den døde kroppen kan observeres fra utsiden, samtalene i rommet kan høres, og ofte inntreer clairvoyante evner hvor andres liv, aktiviteter, tanker og følelser oppleves selv om de geografisk er helt andre steder enn hvor døden inntreffer. Ulike stadier av dødsprosessen er kartlagt gjennom omfattende undersøkelser av personer med nær døden-opplevelser og med mange felles mønstre. Passasjen gjennom en lysende tunnel, en følelse av tidløshet hvor all tid er komprimert i ett stort uendelig øyeblikk, total fred og møte med engler, lysvesener og tidligere slektninger er typisk. Sjeldent oppleves frykt, men tvert imot er den gjennomgående og dominerende delen av opplevelsen en totalt overveldende, grensesprengende følelse av kjærlighet, så stor og ufattelig at det er umulig å sette ord på.

Krishna omtaler reinkarnasjon som å skifte gamle klær med nye. Gamle klær kastes og nye klær bør ikke tillegges særlig betydning. Det skaper kun forfengelighet slik egoet selvsagt elsker idéen om å ha vært noe stort og flott i tidligere liv. Vi spiller kun roller på livets scene. Slik skuespillerne går hjem for kvelden og ikke tenker mer på rollen sin og er seg selv, bør vi også være i forhold det livet vi lever nå, og eventuelle tidligere roller vi har spilt i andre tilværelser.

Reinkarnasjon kan ha terapeutisk relevans i enkelte tilfeller hvor traumer, fobier og sjokk fra tidligere liv påvirker og forstyrrer dette. Den omfattende dokumentasjonen på tilfeller av reinkarnasjon og nær døden-opplevelser kan også ha en viktig pedagogisk funksjon overfor materialister som trenger å komme på andre tanker. Generelt tillegges vedanta reinkarnasjon mindre betydning og oppfordrer til å se

karma og gjenfødelse i en større sammenheng, – av alle formers syklus av forvandling.

Døden er den ultimate forvandling, alt dør med unntak av bevissthet. Yogier mediterer gjerne på hodeskaller for å minnes livets forgjengelighet. Andre tilber gudinnen Kali med sitt skrekkinngytende vesen med et langt halskjede av hodeskaller. Hun er ikke et symbol på døden, men på transformasjon og forvandling.

## Dharma

31. Krishna skifter nå taktikk for å motivere Arjuna fra en annen innfallsvinkel til å kjempe. Til nå har Krishna vist Arjuna hvordan situasjonen ser ut fra bevissthetsens ikke-dualistiske perspektiv. Nå viser Krishna situasjonen fra egoets eller jivaens dualistiske synsvinkel, slik Arjuna og folk flest opplever verden

Krishna appellerer nå til dharma og minner Arjuna om at han er en høyst respektert hærfører og følgelig er hans rolle i livet å være en kriger. Det er derfor hans plikt å sloss og spesielt er en rettferdig krig en ren gave. Å utføre sin plikt samvittighetsfullt, helhjertet og etter beste evne er alle menneskers viktigste oppgave. Det vil bli kronet med god karma og sikrer en god fremtid i dette i livet, i etterlivet og i fremtidige inkarnasjoner. Ikke å gjøre sin plikt, unngå livets utfordringer, ta snarveier og ikke følge dharma er den sikre veien til smerte, lidelse, fornedrelse og fortapelse.

Universet er styrt av lover. Naturlovene gjør verden forutsigbar og trygg. Tyngdekraften er den samme hver dag. Salt slutter ikke å være salt. Ild avgir alltid varme og ikke noen ganger kulde. Solen kommer til syne hver morgen. Planetene beveger seg i baner omkring solen med matematisk presisjon. Som et komplisert urverk regulerer solsystemet dagene, månedene, årene og større livssykluser. Dette er ikke styrt av tilfeldigheter, men med presisjon fra de ytterste galakser og ned til hvert eneste atom.

Lovmessighet gjelder ikke bare naturen, men alle livets forhold. I vestlig kultur er det vanlig å oppfatte alle andre lover enn naturlovene som menneskeskapte. I fravær av rasjonell begrunnelse og for ekstra autoritet ble løsningen på etiske lover å la Moses stige ned fra Sinaiberget med De ti bud skrevet i stein direkte overlevert fra Gud. I takt med det økende skillet mellom vitenskap og religion, mellom stat og kirke, fulgte de etiske lovene med på troens område. Etiske lover ble en privatsak innlemmet i det postmoderne evangelium hvor én tro er like god som en annen, uten en egen gullstandard for etiske lover, men de er relative.

Etiske lover er universelle og trenger ingen begrunnelse. «Elsk din neste som deg selv, eller gjør mot andre, slik du vil andre skal gjøre mot deg», er essensen av all

etikk. Ikke skade, lyve eller stjele er allmennmenneskelig av den enkle grunn at ingen ønsker å bli skadet, løyet til eller bestjålet.

Gjennom blant annet Bhagavad Gita har forståelsen av dharma og livets etiske grunnregler vevd seg inn i indisk kultur og satt sitt preg på tradisjoner, mentalitet og tenkemåte. *India er et dharma- og pliktorientert samfunn, hvor plikt trumfer personlige behov.* I Vesten er det omvendt. Vesten er en behovsorientert kultur, hvor samfunnet skal stå til tjeneste for individet og ikke omvendt. John F. Kennedys berømte ord; «Ask not what the country can do for you, but what you can do for your country», høres flott ut i en tale, men i praksis dyrker Vesten individualisme og konkurranse i langt større grad enn fellesskap og likeverdighet.

Respekten for dharma gjør det lettere å forstå hvordan India kan frembringe en mann som Mahatma Gandhi. Det utvikler en spesiell styrke når et menneske heller vil dø fremfor å bryte sitt ord, utøve vold eller sine personlige prinsipper. Eller som Professor Gilbert Murray uttrykte det;

«Vær forsiktig med en mann som overhodet ikke bryr seg om nytelse, kom fort, prestisje eller posisjon, men som rett og slett er bestemt på å gjøre det som han oppfatter som det riktige. Han er en farlig og ubehagelig motstander, fordi kroppens hans som du alltid kan beseire gir deg likevel ingen makt over hans sjel.»

Dharma skiller seg fra forestillingen om synd. Konsekvensene av å forbryte seg mot tyngdekraften kan resultere i at jeg faller ned fra taket og slår meg. Å forbryte seg mot dharma har tilsvarende negative konsekvenser fordi det før eller senere fører til lidelse. Skyldfølelse eller svoveldampende fordømmelse trenger ikke komme i tillegg, annet enn at feil er til å lære av. Neste gang forsøker jeg å gjøre det bedre og er mer forsiktig. Følgelig er livet en kontinuerlig praksis av å leve i størst mulig overensstemmelse med dharma, fordi det er den sikre veien til lykke, gode relasjoner og et fredelig samfunn.

Dharma kan også forstås som Guds vilje. Stort sett byr det ikke på problemer å vite hva som er riktig og galt. Samvittighet og sunn fornuft er et godt nok indre kompass i de fleste tilfeller.

I tillegg til de rasjonelt baserte og universelle etiske lovene har religionene supplert med en god del trosbaserte etiske lover. Ikke å slå ihjel er rasjonelt, men ikke at det er syndig å arbeide på en søndag fordi hviledagen skal holdes hellig. Julefeiring, omskjæring eller burka er religiøse og kulturelle tradisjoner knyttet til tro. *Dharma er ikke basert på tro, men er universet, naturens og sosiale relasjoners universelle orden.*

Mange sider ved religionene er i overensstemmelse med dharma, andre er det ikke. Religion fremmer ofte unaturlige levemåter, gjennom dogmer, tabu og rigide trosbaserte forestillinger i konflikt med dharma. Ingenting skaper mer mentale fengsler av sneversynte og livsfiendtlige forestiller enn religion, kun med variasjoner i størrelsen på fengselscellene og soningsforholdene. Ingenting skaper mer konflikt mellom mennesker og kulturer enn religion, ofte med kriger til følge hvor partene alltid har Gud på sin side. Religion setter tro over fornuft. Det legitimerer å handle irrasjonelt. Ikke å handle og forholde seg rasjonelt til hverandre er grunnleggende destruktivt og umenneskelig. Dyr er styrt av instinkter, mennesket av sin fornuft. Når fornuften erstattes av tro oppfyller ikke mennesket lenger sine muligheter og fraskriver seg ansvar for sitt liv. Et sivilisert samfunn er basert på rasjonalitet. Derfor er religionene sekularisert, stat og kirke er adskilt, politikk og religion er uforenelig og religion er en privatsak.

Bhagavad Gita oppfordrer til en religiøs innstilling, men klassifiserer tre former for religiøsitet ut fra gunaene. Blind tro, basert på dogmer, frykt og trygghetsbehov er tamasisk. Tro for å oppnå resultater og personlige fordeler er rajasisk. Tro for å søke viten, kunnskap og forståelse er sattvisk. Å erkjenne sin uvitenhet er rasjonelt. Det gir rom for tro og religiøsitet der hvor fornuften slutter og undringen, ydmykheten og respekten over livets storhet og i siste instans uforklarighet og mysterium tar over.

I krig, hvor det fortsatt praktiseres dødsstraff og overfor slaktning av dyr gjør de fleste religioner unntak fra regelen om ikke å slå i hjel. Foreldre som irettesetter sine barn gjør også unntak fra regelen om ikke å skade og likedan ordensmakten som setter folk i fengsel. Noen ganger er det å følge dharma å gå i krig, selv om det er brudd på det aller viktigste prinsippet av ikke å skade. Dharma er ikke absolutt og noen ganger situasjonsbestemt. Noen ganger er det et valg mellom kryssende hensyn og gjenstand for tvil og diskusjon.

## Etiske grunnregler

Krishna sier: «Du bør vite hvilke handlinger skriftene godkjenner og hvilke de avviser.» For mer konkrete anvisninger må en her søke til andre vedantiske kilder. Her finnes det flere varianter av grunnleggende etiske kjøreregler og mye å forsyne seg fra. Her er de fem viktigste.

### 1. Ikke-skade

Den jødisk-kristne varianten av dette er det femte budet; «Du skal ikke slå ihjel.» Dette kan virke lett å overholde. De færreste er mordere. Imidlertid ved å adressere alle former for utøvelse av skade på seg selv og andre, blir dette langt mer omfattende. For mange vil det inkludere å avstå fra å spise kjøtt for å unngå og redusere dyrenes lidelse. Ingenting er mer miljøbesparende enn å la kjøttindustrien

få én mindre forbruker. Til dette føyer seg også større miljøbevissthet og unngå å forgifte og forurense naturen mer enn nødvendig. På det personlige plan er tobakk, alkohol, rusmidler og usunn mat også lite miljøvennlig, skadelig og selvdestruktivt. Ikke-vold er en omfattende praksis på alle plan, i tanker, ord og gjerninger.

De positive effektene av å praktisere en holdning av ikke-vold er fred. Personlig, sosialt og globalt. Eller som Gandhi sa det: «Det er ingen veier til fred, fred er veien.» Paradoksalt nok var mannen som revolusjonerte verden og overvant engelskmennenes koloniherrdømme over India med ikke-vold, muligens nokså voldelig mot seg selv. Kanskje overtrådte Gandhi grensen hvor selvdisiplin ble til selvpining og var den karmiske årsaken til at en mann som dyrket fred hele livet, likevel tiltrakk seg en voldelig død? Yogier kultiverer ikke-vold blant annet for å kunne sitte uforstyrret i jungelen å meditere uten å bli spist av sultne rovdyr. Selv dyrene vil ikke forstyrre en slik indre fred.

### 2. Ikke-lyve

Jeg er ofte nøye med å overholde de avtalene jeg gjør med andre, men avtalene jeg gjør med meg selv kan lettere feies under teppet. Dersom jeg bryter avtaler med andre mister de respekt for meg, jeg mister tillit og blir oppfattet som en person det ikke går an å stole på. Det samme trer i kraft på det indre plan når ordene ikke blir til handling. Når jeg tenker en ting, sier noe annet og gjør noe tredje. En slik mangel på integritet fører til tap av selvrespekt og jeg mister stadig mer tro på meg selv. Dette virker begge veier. Når det er samsvar mellom tanker, ord og handlinger øker selvrespekten og personlig tilfredshet av å mestre seg selv. Å holde ord og avtaler er en metode til personlig integritet. Det er samtidig en advarsel om at veien til helvete er brolagt med gode forsetter.

### 3. Ikke-stjele

Det er mange andre former for tyveri enn dem utført med brekkjern og knuste ruter. Å stjele andres tid og oppmerksomhet er en annen mulighet jeg ikke alltid tenker over når jeg poster enda et nytt bilde av ferieturen på sosiale medier. TV- og data omtales ofte som en tidstyv, selv om den ansvarlige selvfølgelig er den som har kjøpt TV'en og ikke makter å kontrollere av- og på knappen. Ikke-stjele er en kritisk og nøktern bruk av egne og andres ressurser.

### 4. Ikke-grådighet

Dette er en variant av ikke å stjele. Det er når jeg forsyner meg med mer enn det er plass til på tallerkenen. Det er når jeg tar fra livet mer enn hva jeg har bruk for. «There is enough for everybody's needs, but not for everybody's greed», var slik Gandhi formulerte det. Livstil, vaner og ressursforbruk er aktuelt å ta nærmere i øyesyn både i personlig og i global sammenheng. I tillegg til å se på de dypereliggende motivene forårsaket av dualismens medfølgende følelse av mangel. Forbrukersamfunnets grådighetskultur hvor shopping for mange er blitt deres mest

meningsfulle fritidsaktivitet er et symptom og en diagnose på et samfunn ute av kurs. «Vi har alt i Norge, men det er også alt vi har», var slik Ole Paus formulerte det. Mange ironiserer over kjøpegalskapen, men med et økonomisk system hvor vekst er til for å tjene økonomien og ikke menneskelige behov blir det uunngåelig resultatet. Før kjøpte de ting av nødvendighet, nå kjøper vi for det meste unødvendige ting.

### 5. Ikke seksuelt misbruk

Det har fått passere blant de skriftlærde at De ti bud gjengitt i 2. Mosebok i senere tid er redigert. Bud er utelatt, andre omskrevet og andre lagt til. Det største tapet er det saftige budet; «Du skal ikke drive hor.» Martin Luther endret det til det langt mer tannløse budet; «Du skal ikke bryte ekteskapet.» Å drive hor adresserer selv-sagt hele spekteret av tanker, ord og handlinger. Det omfatter intensjoner, motiver og sex med eller uten gjensidig respekt og samtykke.

Spesielt i en åndelig sammenheng er kontroll av seksualiteten av betydning. Seksuell avholdenhet og sølibat er ikke forbeholdt kristne nonner og munk, men finnes i de fleste åndelige tradisjoner. De fleste er slaver av sine behov. For dem med ambisjoner om å mestre seg selv bør det være omvendt. Sex mestres ikke gjennom fortregning, undertrykkelse og botsøvelser, men krever en dypere forståelse og aksept av kroppens naturlige behov. Den seksuelle energien danner grunnlaget for høyere meditative tilstander, mental klarhet og åndelig inspirasjon. Å økonomisere og transformere denne energien fra et grovere til et finere plan er poenget med mange yogateknikker. Selv kunstnere og idrettsfolk har oppdaget at før viktige prestasjoner er det en fordel å spare på kruttet.

Dette springer ikke ut av en seksualfiendtlig kultur. Et besøk til noen av de forhistoriske erotiske templene i India tyder på en kultur som verdsatte, dyrket og feiret sex. Hva vi i vår kultur har et ambivalent, anstrengt og nærmest nevrotisk besatt forhold til, lagde de flotte statuer av og dekorerte templene sine i en hyllest til guder de antok likte sex.

### To former for yoga

39. Dersom Krishnas introduksjon til ikke-dualisme er vanskelig å forstå er det ingen grunn til å fortvile, – Arjuna forstår det nemlig heller ikke. Krishna innser at dette har gått over hodet på Arjuna. På ny velger han en annen innfallsvinkel og inntar det dualistiske perspektivet. Dette er et sentralt vendepunkt hvor Krishna introduserer to veier til frigjøring eller to former for yoga. Til nå har Krishna beskrevet kunnskapens yoga eller jnana yoga. For dem som finner denne læringskurven for bratt og ikke er tilstrekkelig kvalifisert finnes det en annen vei; handlingens yoga eller karma yoga. Krishna omtaler det bare som yoga, og i de aller fleste referansene til yoga i teksten, menes karma yoga.

### Forvirringen om yogaens fire veier

Swami Vivekananda introduserte i sin tid forestillingen om de fire yogaveiene: *raja yoga*, *bhakti yoga*, *karma yoga* og *jnana yoga*. Tanken er at det finnes ulike veier til frigjøring avhengig av personlighetstype, temperament og den enkeltes psykologi. Ofte vil disse veiene gå over i hverandre. Det anbefales å praktisere alle, men med hovedvekt på en av dem.

**Raja yoga** innledes med ti etiske grunnregler, Yama og Niyama. De gikk tapt under transporten av yoga til Vesten og er for de fleste vestlige yogautøvere ukjent. Resten består av yogateknikker i form av fysiske øvelser og stillinger, avspennings-teknikker, pusteøvelser og meditasjon. Andre teknikker som kundalini yoga, kriya yoga, laya yoga, mantra yoga, ashtanga yoga og hatha yoga er også del av raja yoga. Dette er metoder til frigjøring beregnet på den mer rasjonelle og ikke-religiøse typen. Dette er for den åndelig oppdagelsesreisende i indre territorier. Her venter utenom sunnhet, energi og selverkjennelse også spektakulære opplevelser. For de aller mest avanserte følger det også med overnaturlige evner som healing, levitasjon, clairvoyance, å være flere steder samtidig, vise seg etter sin død og en rekke andre grensesprengende fenomener. Målet med raja yoga er *samadhi*, eller opplysning og ofte definert og beskrevet som en opplevelse.

**Bhakti yoga** er kjærligheten og hengivelsens vei. Den inkluderer de fleste former for religion og er for de mer emosjonelle. Dem som vil nærme seg det gudommelige gjennom hjertet og følelsesmessige opplevelser. Her er metodene bønn, lovsang, ofring og kjærlighet til det gudommelige. Mange regner bhakti yoga som den viktigste yogaformen fordi det anates at hengivelse, følelser og kjærlighet er veien til å forene seg med det guddommelige.

**Karma yoga** i denne forståelsen av fire yogaveier, er for de mer enfoldige blant åndelige søkere. Heldigvis er det håp også for dem gjennom uselvisk og praktisk arbeid. Mens raja yoga betyr den kongelige vei, tilhører karma yoga «arbeiderklassens» i yoga. Dette er yogaveien med lavest status og reduseres ofte til rengjøring, kjøkkentjeneste og annet ulønnet arbeid. Dersom jeg ikke kan nå Gud på andre måter, kan jeg alltid arbeide for Gud.

Karma yoga er blant de mest misforståtte praksisene i yoga og ofte gjenstand for utnyttelse og misbruk. Tallrike guruer og åndelige institusjoner har benyttet karma yoga for å skaffe seg gratis arbeidskraft. Arbeidsbestemmelsene er ofte hinsides Arbeidsmiljøloven under påskudd av å være åndelig praksis og definert som uselvisk arbeid. Ofte virker det kun fordommende dess mindre det foreligger en forståelse for hva karma yoga egentlig er. Det finnes også mer psykologiske varianter av karma yoga som en metode for å bryte gjennom personlig motstand, påta seg utfordringer og overkomme frykt, latskap og andre begrensninger. Mye praktisk



arbeid kan bli gjort på denne måten, men det er mer arbeidstrening enn karma yoga.

**Jnana yoga**, fortsatt ut fra denne forståelsen, anses å være for de intellektuelle, tenkerne og dem som liker å bruke hodet. Ofte reduseres det til spørsmålet, hvem er jeg? I håp om at dersom spørsmålet gjentas tilstrekkelige mange ganger kommer svaret til slutt. Fordi yoga generelt er opplevelsesbasert anses studier selv av klassiske skrifter å være av mindre betydning. Jnana yoga er generelt nedprioritert hovedsakelig på grunn av mangel på forståelse.

De fire yogaveiene kan virke vakkert og systematisk, men ut fra Bhagavad Gita og vedanta er dette helt feil. Her introduseres kun to former for yoga, jnana- og karma yoga. Sistnevnte yogaform inkluderer alle former for handling. Bønn og tilbedelse, meditasjon eller å lese åndelige bøker er alt sammen ulike former for handling. Selv i jnana yoga er det bhakti, i form av kjærlighet til kunnskap.

Denne misforståelsen har skapt en anti-intellektuell holdning nokså typisk for det åndelige miljøet og forhindret mange i å tilegne seg en mer helhetlig yogaforståelse og praksis. Videre styrker det ytterligere misforståelsen av at frigjøring er en opplevelse, mens det egentlig er en forståelse. Selvet kan ikke oppleves, like lite som et øye kan se seg selv. Selvet kan kun forstås. Det er ingen veier til frigjøring fordi Selvet er allerede fritt. Det er ingen oppvåkning, fordi Selvet har aldri sovet og er alltid våkent. I den grad jnana yoga er en vei eller metode er det kunnskap om å bli kvitt uvitenheten over et slikt faktum. Derfor er jnana yoga og lignende metoder for fjerning av uvitenhet, den eneste veien til frigjøring. Karma yoga fører ikke til frigjøring, men det fører til jnana yoga. Karma yoga er derfor en forberedelse til jnana yoga.

## Opplevelse og kunnskap

Raja yoga er oftest basert på Patanjalis dualisme hvor yoga er en opplevelsesreise. Det ultimate målet er at personen blir opplyst i form av en grensesprengende opplevelse; Samadhi, Nirvana, Satori eller enhet med Gud. Det skjedde med Buddha da han satt under Bodhi-treet og meditererte hele natten. Da de første solstrålene opprant, sies det at sinnet hans våknet og han ble opplyst. Dette er den dualistiske varianten av Buddhas opplysning. I den ikke-dualistiske varianten åpner sinnet seg til den fulle forståelsen av hvem han er, at han er Buddha eller Selvet. Det er frigjøring. Ikke en opplevelse, men en forståelse.

Å tro at det er personen som blir opplyst er dualistisk. *Fra et ikke-dualistisk perspektiv er det ikke personen som blir fri, men bevisstheten blir fri fra personen.* En hvilken som helst opplevelse uansett hvor spektakulær og fantastisk er fortsatt et objekt i bevisstheten. Frigjøring er å forstå forskjellen. En person blir ikke fri ved å

ha hatt en opplevelse, hvis ikke vedkommende er i stand til å trekke kunnskap av opplevelsen. I stedet for å fortape seg i opplevelsen bør en heller forstå hvem som opplever. En slik forståelse har gitt grunnlag for det kjente utsagnet: «Når du møter Buddha, så drep ham.»

Dualisme gjennomsyrrer det meste av yoga, religion og den åndelige verden generelt. Det første dette avstedkommer er en forsterkning av den dualistiske opplevelsen av mangel. Det er noe galt med den personen jeg er. Jeg er en synder, nevrotisk, egoistisk og må gjennom et langt selvforbedringsprogram for å bli rensset og komme til himmelen i ulike varianter. Mennesket er en forlatt, ynkelig, håpløs og forstyrret skapning moden for reparasjon. Kirken har selvsagt melket dette for alt det er verdt og skapt et selvbylde basert på frykt, skyldfølelse og skam. Både psykologi og senere selvutvikling og yoga spiller på de samme strengene. Tonen er ny, men melodien er den samme.

Vedanta er av den stikk motsatte oppfatning. *Essensen av vedanta er dette: Jeg er vakker, perfekt, enestående, fullkommen, hel, komplett og mangler ingenting. Jeg er Selvet, jeg er bevissthet, jeg er alt som er. Alt har sin eksistens i meg.*

Problemet er imidlertid for de fleste at det er ikke slik jeg opplever det. Det skyldes at forståelsen ikke har sunket dypt nok inn. Kunnskapen er enda ikke tilstrekkelig integrert til å danne grunnlag for et slikt fornyet selvbylde. I tillegg er personen fortsatt under innflytelse av sine *vasanas*: underbevisste forestillinger, tanker, uforløste behov, lyster, begjær og inngrodde tankevaner av å være en adskilt, liten, begrenset, utilfreds, mangelfull og dødelig person fortsatt identifisert med kroppen i en dualistisk verden. Eller som poeten *W.B. Yeats* uttrykte det: «...sick with desire and fastened to a dying animal.»

Med frigjøring følger selvtillit, tilfredshet og fred av å hvile i seg selv. Selv om jeg allerede er fri er frigjøring likevel en prosess. Det er den gradvise avlæring av gamle tankevaner og systematisk fjerning av uvitenhet ved kontinuerlig bli eksponert for kunnskap om virkelighetens natur. Denne prosessen er i stor grad avhengig av den enkeltes kvalifikasjoner og «bagasjen» eller byrden av *vasanas* og karma.

Det neste problemet med dualistisk åndelighet er at det skaper hierarki. Mens penger gir anerkjennelse, respekt, makt, berømmelse og status i den materielle verden, er opplevelser den harde valuta i den åndelige. Noen personer blir mer spesielle enn andre fordi de har hatt spesielle opplevelser. Slik oppstår åndelig fjellklatring hvor den enkelte åndelige søker befinner seg et eller annet sted i fjellveggen på vei opp mot toppen. Aller øverst troner Jesus, Buddha og andre åndelige fyrtårn. Lenger ned finnes yogier, lærere og andre åndelige strebere av ulikt format. Disse statusforskjellene danner grunnlag for gurusenen og hakkeorden innenfor



kirker og de aller fleste åndelige organisasjoner. Maktmisbruk, sexskandaler, persondyrkelse og økonomisk utnyttelse er omfattende. Det må være en lettelse å vite at denne modellen er feil og mange kan bli helbredet for ulike former for ånds-snobberi.

Et ytterligere problem med opplevelser er at de går over. Opplevelser er ikke virkelige, de er som drømmer og forsvinner etter en stund. Dette avstedkommer ofte frustrasjon når høye åndelige opplevelser alltid etterfølges av hverdagen med all sin trivialitet. Etter en stund er alt akkurat det samme som før. Det gjelder for alle opplevelser. *Jeg er alltid den samme både før og etter en opplevelse.* Neste gang på meditasjonsputen er det med håp om at det samme skal skje igjen. Oftest skjer det ikke, fordi slike opplevelser er sjeldne og utenfor personlig kontroll. Ulempen med den slags opplevelser er at det skaper en avhengighet etter mer. I det lange løp fører det ofte til en desillusjonering overfor den åndelige verden og i beste fall modenhet for vedanta og lignende kunnskap.

Det skjedde for *James Swartz*. En åndelig opplevelse på vei til postkontoret førte til en umiddelbar avvikling av jetset-livet som vellykket forretningsmann fylt av kvinner, alkoholmisbruk, kjederøyking, biler og luksus. Etter eksperimentering med LSD og andre rusmidler gikk turen til India. Fem år med intens søken, askese, yogapraksis og huleboertilværelse i Himalaya ga de mest sublimе åndelige opplevelsene, men problemet var alltid det samme. De gikk over. Til slutt ga han opp og bestemte seg for å gå tilbake til universitetet, få seg en utdanning og leve et normalt liv. Samme dag møtte han sin guru, *Swami Chinmayananda* og ble introdusert til vedanta. Det som virkelig overbeviste ham var at han så med sin egne øyne en person som virkelig var fri, og den selvtilliten, freden, kraften og autoriteten han med det utstrålte. Denne kunnskapen satte ham etter noen år fri.

Yoga, meditasjon og åndelige opplevelser er ikke uten verdi. De dypere grense-sprengende opplevelsene som kan oppstå i samadhi av ikke-dualisme kan være en stor hjelp til Selv-realiserings. Et rent og klart sinn er en forutsetning for jnana yoga. Meditasjon og mange former for religiøs praksis er derfor ikke i motsetning til kunnskapens vei, men med riktig forståelse er til gjensidig støtte. Vedanta oppfordrer til en slik praksis, men med evne til å skille mellom kunnskap og opplevelser.

Selvet kan ikke oppleves i seg selv, bortsett fra at jeg opplever Selvets utfoldelse i form av opplevelser hele tiden. *Alt jeg opplever er Selvet.* Det er ingenting å oppleve ut over det. Jeg har en kropp med fem sanser, et sinn med følelser, et intellekt som kan tenke og en reflektert bevissthet til å oppleve. Jeg befinner meg i en verden med en ufattelig mangfoldighet og rikdom av medskapninger fra de vakreste blomster til de skjønneste medmennesker. Jeg er omgitt av natur som er fullkommen i alle sine uttrykk, på en planet i et solsystem og i et univers som

funger med den aller største presisjon, perfektjon og ufattelige harmoni og skjønnhet. Hva mer er det å be om? Frigjøring er ikke mer opplevelser. Det er kun noe å forstå.

### Karma yoga

Karma yoga er kort definert å avstå fra resultatene av handlingene. Det vil si å kunne arbeide og yte uten å forvente noen som helst form for resultat. Verken i form av penger, belønning, gaver, takknemlighet eller andre påskyndelser. Det betyr også heller ingen forventninger og preferanser til utfallet av handlingen.

Dette er stikk motsatt av slik jeg ofte handler. Jeg er nettopp opptatt av at mine handlinger fører til ønsket resultat. Det er jo selve grunnen til at jeg utfører handlingen. Med handlinger innenfor personlig rekkevidde går dette som regel greit. Resultatene blir som forventet uten ubehagelige overraskelser. Å tilberede et måltid mat går som oftest etter planen, men det er likevel mange variabler å holde styr på. Støvsuging er også relativt uproblematisk dess mindre støvsugerposen er full. Datamaskiner er et mer lunefullt område hvor faktorene utenfor for personlig kontroll øker betraktelig. Andre mennesker kan også være uforutsigbare. Å søke på en jobb medfører at andre fatter avgjørelser. Å dra på tur innebærer muligheter for dårlig vær.

*Jeg kan handle, men resultatene av handlingene er ikke opp til meg.* Likevel fortsetter jeg å handle i håp om å slå systemet. Fortsatt med sterke preferanser på at utfallet, – med triumf eller frustrasjon avhengig av resultatet.

Selv idéen om å utføre en bestemt handling er utenfor min kontroll. Den bare oppstår som en impuls i form av en tanke jeg ikke vet hvor kom fra. Kosmisk intelligens, dharmafeltet, eller Isvara kontrollerer denne verden ned til hver minste detalj. Karma yoga er å forstå dette og dermed oppgi enhver personlig tilknytning til handlingene. Det er å handle ut fra en motivasjon av hva som er nødvendig og uten personlige preferanser om resultatene.

Problemet med å handle med personlige preferanser for resultatene er at det skaper vasanas og karma. Det vil si opplagring av ubevisste tankemønstre. De er igjen årsaken til impulsene for nye handlinger. Etterhvert som handlinger gjentas blir de til vaner og avhengighet til bestemte resultater. For eksempel liker mange å kjøpe nye eiendeler. Shopping er i dag manges største fritidsinteresse. Opplevelsen av betydningsfullhet, innflytelse og butikkpersonalets oppmerksomhet er en kortvarig glede det er mulig å kjøpe med penger. Straks ute av butikken er det over. Etter en stund er gleden og nyhetens interesse ved det innkjøpte også borte. Det var likevel en såpass positiv opplevelse at det ønskes opplevd en gang til. Tankene blir stadig mer opptatt av ting og varer for å fylle en følelse av mangel, og tankemønstre formes

med stadig større kraft i sinnet. Slik oppstår vasantas og karma av alle typer lyster, begjær og ønsker jeg vil oppnå; trygghet, kjærlighet, penger, makt, berømmelse, godhet og så videre.

Begjær fører til lidelse, fordi tilfredstilteheten er kortvarig. Det fører til nye og forsterkede begjær og tar aldri slutt. *Dette er livshjulet av samsara.* Det fanger hver enkelt sjel til stadig gjenfødelse drevet av dets egen karma av uløste oppgaver og urealiserte lyster og begjær.

Dette er den dårlige nyheten. Nå kommer den gode. Ved å handle uten å ta eierskap over handlingene og forventede bestemte resultater skapes ikke ny karma. Det har ytterligere en positiv effekt fordi det rensker sinnet for gammel karma. Den personlige karmakontoen kan gå i null og all karmisk gjeld kan slettes. Jeg kan ikke handle feil med en karma yoga innstilling fordi motivasjonen trumfer resultatene.

Karma yoga kan være en form ofring. Livet en gave. Det er godt å leve og livet er en kontinuerlig velsignelse av fascinerende opplevelser. Til og med det dårlige er godt. Karma yoga kan derfor også være en handling av å ofre alle mine handlinger til det guddommelige ut fra takknemlighet over å bli gitt livet i gave, slik jeg vanligvis har lyst å gi noe tilbake hvis jeg mottar noe stort og flott. Slik sett er det også mye bhakti og kjærlighet i karma yoga.

Karma yoga er å skifte perspektiv fra en innadvendt selvsentrert innstilling hvor verden er til for meg, til et utadvendt perspektiv hvor jeg er til for verden. Livets påvirkninger krever kontinuerlig min respons. Jeg kan velge å tenke på meg om mine behov først, eller jeg kan tilby meg å yte ut fra hva som er nødvendig i en hver gitt situasjon. Livet er et tempel og det er meningen at jeg skal ofre og tilbe. Det gjør jeg best i å ofre mine handlinger i alle livets gjøremål.

Selvet handler ikke. En jnani vet at han er Selvet og handler derfor ikke. Maya, dharmafeltet, Isvara, verden og kroppen handler. Selvet er en ikke-handler. Dette er vanskelig å forstå, og særlig for en person som Arjuna som står på kanten av en krig og er tvunget til å involvere seg i livet fullt og helt. Karma yoga er for den handlende. Dem med fortsatt et dualistisk syn og tror de har fri vilje. I den dualistiske verden er det uunnngåelig å handle. Karma yoga er hvordan å handle med riktig innstilling.

### **Bhagavad Gita og Bibelen**

De to veiene av kunnskap og handling er interessant nok også temaene i de to første historiene i Bibelen, riktignok i en annen variant. I Edens hage spiser Adam og Eva av Kunnskapens tre. «For Gud vet at på den dag dere eter av det, skal deres øyne åpnes, og dere skal bli liksom Gud og kjenne godt og ondt.» (1. Mosebok 3.5.) Dette er slangens ord til Eva. En slange som kan snakke bør parkere enhver

bokstavelig tolkning og illustrerer det opplagte at historien er symbolsk. Slangen kan forstås som et symbol på transformasjon og forvandling.

En måte å forstå dette er et bilde på et evolusjonsmessig sprang hvor mennesket forlater sin dyriske tilværelse styrt av instinkter til fordel for å styres av egne tanker og fri vilje. Eller for å illustrere denne grunnleggende forskjellen mellom dyr og mennesker, og at mennesket er et dyr som kan tenke. Det første tegnet på dette er at Adam og Eva blir klar over at de er nakne og blir bluferdige. Det er en sjenanse dyr er forskånet for. De er fortsatt nakne uten at det byr på problemer. De er styrt av instinktive programmer, mens mennesket overstyrer sine instinkter gjennom tanker og mentale forestillinger.

Dette er blitt kalt syndefallet, men kan også oppfattes som en introduksjon av Maya og en dualistisk virkelighetsoppfatning. Med tenkning oppstår forestillingen om å være et individ adskilt fra omverdenen. Identifikasjonen oppstår til kroppen, tankene, følelsene og til jivaen eller den personen jeg tror jeg er. Adam og Eva mistet dermed sin paradisiske ikke-dualistiske tilstand. De ble fordrevet fra Paradis og møter en verden av smerte og lidelse fordi de nå opplever seg selv som adskilt fra verden.

Gud sier interessant nok; «Se mennesket er blitt som en av oss.....» (1. Mosebok 3.22.) Her får menneske gudestatus. At mennesket hører til blant gudene forstod verken Adam og Eva, kirken eller lesere av Bibelen flest. Derfor kommer det en historie til, fortellingen om deres to sønner, Kain og Abel. Det samme skjer for Arjuna. Han forstår ikke Krishnas første belæring, derfor kommer det et nytt forsøk med en annen tilnærming hvor Krishna lærer Arjuna om karma yoga. Fortellingen om Kain og Abel er for dem som er kastet ut av paradiset. De som ikke forstår sin ikke-dualistiske natur. De som befinner seg i den dualistiske verden og tror som folk flest, at den er virkelig.

Kain og Abel er brødre og kan symbolisere at dette er to sider i oss selv. Kain er bonde og dyrker jorden. Abel er fårehyrde. De bringer begge hvert sitt offer til Gud. Kain bringer korn og grønnsaker, mens Abel ofrer det førstefødte lammet. Gud er tilfreds med Abels offer, men ikke med Kains. Dette fører til at Kain siden dreper Abel. Kain ble deretter fordrevet fra landet og blir hjemløs.

Det moralsk oppbyggelige i denne historien er vanskelig å få øye på uten å forstå symbolene. Å dyrke jorden betyr å dyrke det materielle, objekter og ting. Et offerbål er ikke bokstavelig, men et symbol på hva den indre flammen av oppmerksomheten rettes mot. Når Kain ofrer fra markens grøde betyr det at han følger sine begjær og søker etter lykken i objekter. Hans oppmerksomhet er rettet mot hva den fysiske verden kan fremskaffe av nytelse. Kain er materialisten hvor penger, sex, anerkjennelse, makt og status har høyest verdi.

Å være fårehyrde i bibelsk betydning er å holde styr på den indre saueflokket av tanker og følelser som kaotisk går i alle retninger uten kontroll av en gjeter. Hyrdestaven er også et symbol på ryggsøylen og hjernen som det fysiologiske grunnlaget for mentale funksjoner. *Å ofre det førstefødte lammet til Gud betyr at den første tanken Abel har til enhver tid er hvordan han kan tjene Gud og ikke egne behov.* Abel er en karma yogi og søker det åndelige fremfor det materielle. At Kain siden dreper Abel er for å vise at den materialistiske siden i de fleste dominerer over den åndelige. Kain er som følge blitt hjemløs. Han har mistet sin kontakt med sin egentlige identitet i bevissthet fanget i Mayas verden av dualisme og adskilthet.

### Gunaene – de tre kvalitetene

45. De tre kvalitetene *sattva, raja og tamas* kalles *gunaene*. Det betyr, det som binder. Disse begrepene har ikke funnet veien inn i vestlig tenkning og dekkende ord er tilsvarende fraværende. De tre aggregattilstandene av gass, fast stoff og flytende er kanskje det nærmeste vi kommer, men det er langt fra en dekkende beskrivelse av disse dynamiske prinsippene.

De tre gunaene er selve universets fundamentale drivkrefter. Alle fenomener er under innflytelse av og sammensatt av disse tre kreftene, *sattva, raja og tamas*. I all korthet betyr det *informasjon, energi og stoff*.

Når en kunstner vil lage en vakker statue starter det med en idé. I et opplyst og klart øyeblikk når sinnet er rolig oppstår en inspirasjon og en impuls av å ville skape. I tillegg har han utdanning, erfaring og vet hvordan å sette idéen ut i praksis. Denne tilstanden er *sattva*. Så bestiller han en stor marmorblokk. Den blir levert med lastebil, heisekran og profesjonelle flyttefolk får den plassert i ateliét. Denne massive marmorblokken med all sin tyngde, treghet og kompakthet er *tamas*. Deretter begynner arbeidet med å hogge vekk all overflødig marmor og hente fram skulpturen gjemt inne i marmorblokken. Dette arbeidet, energien og aktiviteten er *rajas*.

Det samme skjer når en arkitekt tegner et hus. Det begynner med en plan, så følger materialene og til slutt utføres arbeidet. Skapelsen av et univers følger samme oppskrift. *Sattva* er kunnskap, informasjon og kreativitet. *Rajas* er energi, aktivitet og forandring. *Tamas* er materie, treghet og motstand.

Slik vi opplever verden er det ikke umiddelbart innlysende at fast stoff og materie er bevissthet. Litt kvantefysikk kan hjelpe oss. Går vi tilstrekkelig langt inn i atomet finnes det ikke lenger noe fast stoff, men kun energi og da er vi tilbake til den første hvirvelen i det kosmiske svømmebassenget. Det springende punktet er hvordan bevissthet kan bli til *sattva, raja og tamas*. Det er Maya, - kraften i bevisstheten som får det umulige til å bli mulig.

Tidligere har vi lokalisert objekter og konstatert at det finnes ingen ytre verden. Alt vi opplever skjer i sinnet, og hvor sinnet er en «flatskjerm» som projiserer tid og rom på opplevelsene. Det vi ser i et speil ser ut som det er tredimensjonalt, men faktisk er et speil flatt med kun to dimensjoner, lengde og høyde og romfølelsen er en illusjon. Lignende er bevisstheten en slik kosmisk «flatskjerm» som ser ut som et univers. Materie og fast stoff er del av denne illusjonen, men oppleves så virkelig at det overbeviser de fleste om at det er virkelig. Kunnskap og undersøkelse må til for å oppdage at det vi opplever som en verden av fast stoff, er en projeksjon i bevissthet og at *sattva, raja og tamas* er ulike aspekter av bevissthet uttrykt gjennom Maya.

Alle livets gjøremål er preget av de tre gunaene. Når vekkerklokken ringer om morgenen befinner de fleste seg i en *tamasisk* tilstand. Tretthet dominerer og det er motstand mot å ville forlate den varme dynen. Så mobiliseres tilstrekkelig *rajas* til å stå opp. Dagen begynner og fylles med aktiviteter. Det er *rajas*. Inn i mellom oppstår perioder av ro, inspirasjon og kreativitet. Øynene faller gjerne på et vakkert landskap, en vakker melodi høres på radioen, et barn smiler og en indre glede dukker opp. Det er *sattva*.

*Sattva* er opplysende og oppklarende. Det er personen som går til legen straks det oppstår et mistenkelig symptom, søker klarhet, fakta og sannhet. *Rajas* er projiserende. Da gripes person av frykt ved et slikt symptom, bekymrer seg og forestiller seg det verst tenkelige som kan skje. *Tamas* er fortregende og tildekkende. Da fortrenger personen problemet, fortsetter som ingenting har skjedd, bortforklarer og foretrekker uvitenhet. *Rajas* og *tamas* skaper forstyrrelser. *Sattva* bringer klarhet.

### Den opplyste

54. I den åndelige verden og på guruscenen florerer det med opplyste personer, enten selvutnevnt eller av andre. Nå vil Arjuna gjerne vite hva som kjennetegner en slik person. Her og flere steder i Gitaen leverer Krishna en sjekkliste med konkrete vilkår for hva som kjennetegner opplysning eller frigjøring. Mange moderne guruer vil her kunne velges fra.

Frihet fra det jeg liker eller misliker er sentralt. For en person som er fri spiller det ingen rolle om de bor på et jordgulv i en fjellhule eller i en luksusleilighet. Dette oppstår ikke gjennom intens disiplin og askese, men er en spontan reaksjon når Selvet virkelig forstås. Når kunnskapen er etablert forsvinner personlige preferanser, tilknytning og jakten etter å søke lykke i objekter opphører.

Frihet fra frykt oppstår med forståelsen av at frykt kun er en fantasi i sinnet. Frykt er en projeksjon om noe jeg tror kan skje, og som oftest ikke skjer likevel. Fra denne forståelsen er det likevel langt igjen til fryktløshet i enhver situasjon. Selv



overfor sykdom, ulykker, smerte og død skal det mye til ikke å miste fatningen. Også det er objekter i sinnet.

Det er ikke slik at begjær eller følelser opphører, men *tilknytningen* til dem opphører. På sikt mister de sin påvirkningskraft på sinnet, dempes og opphører når deres karma er oppbrukt.

Å leve uten preferanser, vinne og tape med samme sinn og ikke la seg rive med over seier og bli deprimert over nederlag er ikke likegyldighet. Det springer ut av forståelsen av at livet kun er tilsynelatende virkelig. Det er realiseringen av den iboende gleden og tilfredsheten av at jeg er hel, komplett og fullkommen. Ingenting kan trekkes fra eller legges til, fordi jeg er allerede full. Det er ingen grunn til å la seg forstyrre av opplevelser, gode eller dårlige. Alt er godt, og verden er en kun en tilsynelatende virkelighet av motstridene krefter i en kosmisk dans.

### Sinnets tilbaketrekning fra sansene

58. Å trekke sinnet vekk fra sansene, slik en skilpadde trekker føttene til seg kalles *pratyahara*. Det skjer hver gang vi sover, eller konsentrerer på noe, hvor lydene i bakgrunnen dempes for helt å forsvinne.

En slik person forstår at tankene går forut for opplevelsene. Et behov utløses av en forutgående tanke i sinnet. En tanke og idé dukker opp: «Nå, ville det være godt med litt sjokolade.» Så følger behovet. En person som kontrollerer sinnet fanger tanken før den når å komme så langt. Det gjenkjennes som et objekt i sinnet, på nivå med border, stoler og andre objekter. Så hvorfor skal en slik tanke ha mer makt over meg enn andre objekter?

59. Den vise gjennomskuer straks noen av fiendens angrep dukker opp i sinnet i form av lyster, begjær og enhver tanke med overbevisningskraft til å tro at den er virkelig. Med kunnskap er det mulig å nøytralisere tankene, de mister kraft og gjenoppretter identifikasjonen med Selvet. Dette er en pågående prosess, fiendens hær har mange soldater, og hver dag er en kontinuerlig kamp om å kontrollere sinnets krefter. Øving gjør dog mester, slik at for den frigjorte, når kunnskapen er stødig og etablert, er det lettere å forbli hvilende i Selvet. Frigjøring er ikke en permanent tilstand. Det er fort gjort å glemme sin identitet, fordi Maya er forførende, hypnotiserende og vanskelig å gjennomskue uten en vedvarende repetisjon av kunnskap, inntil den er fast etablert.

### Essensen av terapi

62. De færreste er tilfreds i vår kultur. Allerede fra barnsben ble jeg spurt om hva jeg skal bli når jeg blir stor. Underforstått at jeg er ikke bra nok som jeg er. Jeg er

hele tiden på vei, mot noe annet enn der jeg er akkurat nå. Dette øyeblikket er ikke bra nok, men kontinuerlig er jeg på utkikk etter noe nytt, mer eller forskjellig.

Religion var først ute med å utnytte dette og fikk innbilt de fleste at det er noe galt med å være menneske. Mennesket er syndig, fortapt og det eneste som hjelper er rennelse og ved høyere makters nåde venter frelsen. Senere kom Freud og innbilte en hel verden at grunnen til at jeg ikke er tilfreds ligger i fortiden. Ofte har det sammenheng med undertrykt seksualitet, feilslåtte foreldre og andre traumer som hemmer naturlig livsutfoldelse. Om jeg ikke har barndommen å skylde på kan jeg gå til astrologien å legge skylden på planetene og et uheldig fødselshoroskop.

Det er egentlig en form for dødsdyrkelse som ligger i hjertet av vår kultur. Religionenes løfter om paradisiske tilstander etter døden hvor alt er mye bedre enn livet på jorden er en form for livsfornektelse. Enkelte martyrer og selvmordsbombere tar det helt til sin ytterlighet og kan ikke oppsøke døden raskt nok for å komme til himmelen. I mer moderate former er det likevel mangelen av å verdsette tilstedeværelsen her og nå som ofte fører til å plassere livet inn i fremtiden et sted. Livet blir som *John Lennon* formulerte; «Life is what happens when I am busy making other plans.» *Stig Johanson* sier det slik; «Alla dessa dagar som kom och gick, – inte visste jag at det var livet.»

*Den egentlige grunnen til at jeg ikke er tilfreds, er fordi jeg ikke får det jeg vil ha.* Det har ingenting med foreldrene mine, omgivelsene eller andre ytre krefter å gjøre, men skyldes mine begjær. Her er Krishna og Buddha helt på linje: Årsaken til lidelse skyldes begjær. Hemning av begjær fører til sinne, det fører til forvirring, retningen tapes av syne, starter en nedadgående spiral mot lidelse og til slutt et ødelagt liv.

Det begynner med å dvele med objekter. En attraktiv kvinne eller mann, en ny bil, et flott hus eller en annen opplevelse. Det glemmes at Selvet er helt og komplett, og at all varig lykke er i meg selv. Likevel går jeg ut og kjøper brus, når jeg har champagne i kjøleskapet.

Med en enkel setning kan det settes strek over hele den moderne religionen av psykologi hvor Freud skiftet skriftstolen ut med en sofa. Det moderne mennesket syndet ikke lenger mot Gud, men mot sin egen seksualitet og behovstilfredsstillelse. Det er selvsagt en forenkling å utelukke alle former for terapi. Traumer og dypere mentale forstyrrelser vil fortsatt trenge adekvat behandling. Å innse at de fleste former for frustrasjon skyldes mangel på aksept av at jeg ikke kan få alt det pekes på her i livet, tar likevel hånd om svært mange typer moderne problemer. *Å bli kjent med det indre barnet er vel og bra, men langt de fleste trenger å mobilisere sin indre voksne.*

## Kapittel 3

### De tre verdener

22. De tre verdener er de tre eksistensplanene: *Det kausale, subtile og grove*. På et individuelt menneskelig plan tilsvarer det *underbevissthet, sinnet og kroppen*. Dette er livet i sin totalitet og alt skjer i en dynamisk interaksjon mellom disse planene. Dette er Maya i aksjon.

Ut av bevissthet oppstår Maya, en kraft til å skape en tilsynelatende virkelighet. Maya uttrykker seg gjennom de tre kvalitetene: sattva, rajas og tamas i deres kombinasjoner.

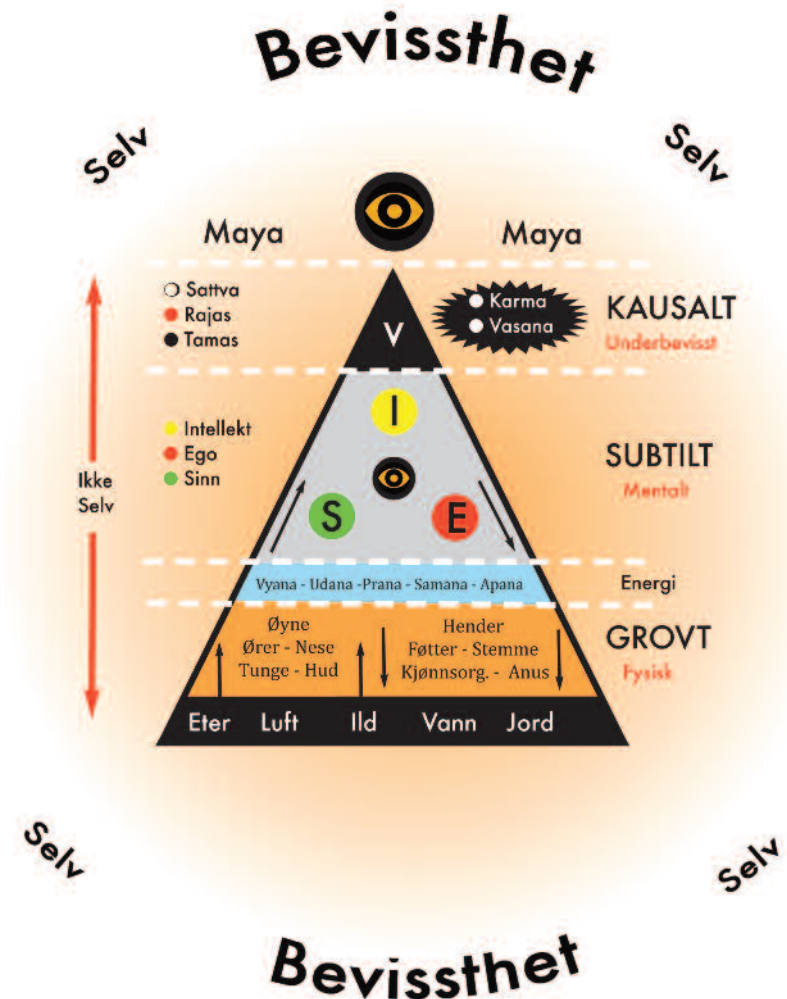
**Sattva:** Idéer, inspirasjon, kreativitet, glede, intelligens, harmoni, godhet, tålmodighet, toleranse, tilgivelse, aksept, forståelse, opplysning.

**Rajas:** Energi, handling, forandring, rastløshet, smerte, spenning, ubalanse, sykdom, projeksjon.

**Tamas:** Fysisk stoff, styrke, utholdenhet, bevaring, fasthet, treghet, motstand, sløvhet, stagnasjon, fornektelse, uvitenhet, søvn.

I indisk mytologi tilsvarer dette treenigheten av *Brahman, Shiva og Vishnu*. Brahman er det skapende, Vishnu opprettholderen og Shiva er forandrende. Alle prosjekter er under innflytelse av disse tre kreftene. Fra skapelsen av et univers til de mest trivielle ting. Å planlegge en reise, snekre en fuglekasse, starte et firma eller løse en hvilket som helst oppgave. Det starter med en idé, så skaffes objektene som skal flyttes fra et sted til et annet, og så settes prosjektet i aksjon ved å handle. De tre kvalitetene gjennomtrenger alt, men i en uendelighet av kombinasjoner som frembringer utallige livsformer og fenomener. En kvalitet er alltid dominerende i forhold til en annen. Det skaper en kontinuerlig spenning og en verden hvor alt er i konstant forandring.

Denne trioen finnes i andre mytologiske varianter. I kristendommen som treenigheten mellom *Faderen, Sønnen og Den hellige ånd*. Eller i astrologien som de tre kvalitetene av *kardinal, fast og bevegelig*. Isvara er ikke bevissthet eller Selvet. Bevisstheten sammen med Maya skaper Isvara, Bhagawan eller dharmafeltet. Det er den kosmiske intelligensen som skaper, styrer, kontrollerer, forandrer og opprettholder verden. Fra de ytterste galakser og ned til hvert minste atom, fra planetenes bevegelser til hver minste celledeling.



#### Det kausale plan

Det første eksistensplanet er det kausale plan. Det er universets kosmiske databank av hukommelse hvor all informasjon fra tidligere tidsaldre er lagret. Her er informasjonen om hvordan å skape nye solsystemer, planeter, mineraler, planter, dyr, mennesker og andre skapninger i en ordnet lovregulert verden. Dette er intelligent designet, i motsetning til vitenskapens oppfatning av tilfeldig utvelgelse hvor en ufattelig orden oppstår ut av kaos fordi det er mest overlevelsesdyktig.

Det er vel og bra at Bibelens skapelsesmyte hvor verdens ble skapt på en snau uke i sin bokstavelige tolkning er naiv, men naturvitenskapens eksplosjonsteori overgår selv dette. Det er ufattelig at mennesker med høy akademisk utdanning i fullt alvor



kan tro at blomster som springer ut hver vår, barn som fødes, fugler som kan fly og hva annen naturen oppviser av spektakulære grensesprengende fenomener oppstår ut av kaotiske tilfeldigheter etter lang nok tids prøving og feiling. Det er som å forvente at tusen apekatter med hver sin datamaskin til slutt vil produsere verdenslitteratur. Eller å ta alle byggematerialene i et hus, samle dem i en haug og forvente at det bygger seg av selv.

Det kausale plan kan oppfattes som en form for kosmisk internett. Informasjonen ligger antakeligvis ikke i genene, men genene «laster ned» informasjon. Lignende slik radioprogrammene ikke er inne i radioen, men det er kun en mottaker. Derfor blir en eikenøtt til et eiketre, fordi frøet kan laste ned informasjonen til å bli et tre. Slik naturen ut fra matematiske forhold genererer stadige nye former, reproduseres skapelse i en uendelighet av former fra det aller minste til det mest komplekse.

Skapelsen av et menneske følger samme modell. Det kausale plan tilsvarer utenom gener og biologisk hukommelse også det underbevisste hvor tidligere opplevelser, erfaringer, kunnskaper og ferdigheter blir lagret. Her finnes karmiske mønstre fra tidligere liv som dypereleggende bevissthetsspor som riller i en grammofonplate eller mønstre i sanden på en havbunn.

*Vasanas* er tendenser som blir til karma om de gjentas og forsterkes tilstrekkelig. For eksempel en mann kan ha en sterk sex-vasana. Når han ser en vakker kvinne er sex dermed det første han tenker på. Det er en vane oppstått med langvarig repetisjon av et slikt mentalt reaksjonsmønster. Menn er biologisk programmert til å ha en livslang fascinasjon for sex, men interessen kan styrkes eller dempes avhengig av i hvilken grad tankene får lov å engasjere seg i temaet. Tendenser blir til vaner, vaner blir til karakter og karakter blir til skjebne. Fascinasjon for sex gjelder selvsagt ikke bare for menn, men menns seksualitet er oftest mer offensiv og pågående enn hos kvinner. Bortsett fra at «menn er fra Mars og kvinner fra Venus», og menn er yang og kvinner yin, har det også evolusjonsmessige årsaker. I dyreriket må hannen alltid være klar på kort varsel til å parre seg når anledningen byr seg, mens hunnene oftest har løpetid og varierende perioder med ulik interesse for denne form for dyrisk aktivitet.

Det kausale plan kan ikke observeres eller oppleves. Det er usynlig, kun effektene er synlige. Herfra har alle handlinger sin årsak og opprinnelse. Tilsynelatende ser det ut som jeg handler spontant og fritt, men en idé, tanke, impuls som uvilkarlig oppstår i sinnet er frø fra underbevisstheten som spirer og gir frukt. Det umanifesterte blir manifestert. Det kausale plan er utenfor personlig kontroll, det styres og kontrolleres av Isvara eller kosmisk intelligens.

Fri vilje er en sannhet med modifikasjoner fordi de fleste handlinger er resultat av hvordan tidligere handlinger og erfaringer har satt sitt preg på den enkeltes under-

bevissthet. Karma og vasanas vil bære frukt og lar seg ikke undertrykke. Eller som Buddha sa det: «Av negative tanker følger lidelse, like sikkert som en kjerre følger oksen som trekker den.» Oppsamlet karma er vanskelig å gjøre noe med, men fremtidig karma er innenfor personlig kontroll og skapes ut fra den enkeltes mulighet til å velge.

### Det grove plan

Foreløpig er ingenting skapt, det finnes ingen synlig verden ennå, men alt finnes på det kausale plan som kunnskap, informasjon, ideer og potensialitet. Nå trengs materialer. Gjennom en matematisk inndeling av de tre kvalitetene oppstår de fem elementene: *Eter, luft, ild, vann og jord*. Dette er krefter for skapelse og ut av disse oppstår grunnstoffer og videre den fysiske verden. Eter, er atmosfære og et finere energiplan. Elektromagnetisk energi fra radiobølger, infrarødt lys og annet vil være del av eteren.

Den fysiske verden er tilsynelatende virkelig. Det skulle være nok å slå seg med en hammer, banke i bordplaten, brenne seg på en flamme eller se på et stort fjell for å forsikre seg om at den fysiske verden er solid, fast og fungerer ut fra fysiske lover, og følgelig er virkelig. Handlinger i denne verden har konsekvenser, å falle ned fra en stige kan være helseskadelig. Å innta gift dødelig eller å bli truffet av en bil i stor fart kan være fatalt. Den fysiske verdens overbevisningskraft om sin eksistens er formidabel og viser hvor sterkt grep Maya har. Å forstå at den fysiske verden ikke er virkelig, men en projeksjon av bevissthet krever en omprogrammering og tenke på en ny måte.

Kvantefysikken har gjort det klart at fast stoff ikke finnes, men det som oppleves som fast stoff er energi i bevegelse. Slik et stjerneskudd som et lysende punkt i natten beveget raskt i ring ser ut som en sirkel, lignende danner atomer i tilstrekkelig hastighet former som oppleves som fysiske og virkelige. Det føles som fast stoff, men i realiteten er det energi i bevegelse.

Det neste argumentet er det tidligere resonnementet av lokaliseringen av objekter. En tekopp ser ut som å være ute i den fysiske verden, men eksisterer kun som et bilde i sinnet. *Jeg ser ikke verden slik den er, men det jeg ser og erfarer er slik verden fremstår i sinnet*. Inntrykkene i sinnet kan ikke erfares uten bevissthet, og slik oppstår en opplevelse. Maya får det til å se ut som tekoppen er utenfor meg og adskilt fra meg. Det er dualisme og basert på forestillingen av at jeg er kroppen. Imidlertid kan jeg oppleve kroppen, og følgelig er kroppen et objekt i bevisstheten.

Fra et ikke-dualistisk perspektiv er det ingen adskilthet mellom bevisstheten og tekoppen, det er begge deler bevissthet. Tekoppen er kun en form med et navn, men egentlig er den laget av leire. Tekoppen kan ødelegges, men det vil fortsatt være leire igjen, som kan formes til en tallerken eller en annen form. Tilsvarende er alle

ting og objekter former med et navn, og «stoffet» er bevissthet. *Bevissthet er objektene, men objektene er ikke bevisstheten.* Leire er en tekopp, men tekoppen kan ikke eksistere uten leire. *Bevisstheten er subjektet, men er fri fra objektet.* Tenk på den tidligere referansen til svømmebassenget og hvirvlene som oppstår i vann. På samme måte eksisterer bevisstheten utenfor tid og rom, mens alle fenomener i tid og rom er kun bevegelser, kun tilsynelatende virkelige fordi de kommer og går og har ingen varig eksistens, som er definisjonen på at noe skal være virkelig.

På det grove plan oppstår alt som har fysisk form. For at den fysiske kroppen skal kunne ta inn informasjon fra omverdenen oppstår ut av de fem elementene fem sanser: *hørsel, følelse, syn, smak og lukt* korresponderende til hvert element. For at kroppen skal kunne handle og påvirke omverdenen oppstår utenom sanseorganene også fem egenskaper for handling: *hender, føtter, tunge, kjønnsorganer og endetarm.* For å regulere kroppens ulike funksjoner oppstår fem energier: *respirasjon, sirkulasjon, utskillelse, absorpsjon og reproduksjon.* Slik oppstår kroppen som en biologisk maskin av sanser, bevegelse og energi. Selvsagt er kroppen langt mer kompleks, men dette er hovedkategorier for de mest sentrale kroppslige funksjonene.

#### Det subtile plan

Sanseinntrykkene fra det fysiske plan og impulsene fra det kausale plan oppstår i sinnet i form av sanseintrykk og tanker. Det er det subtile plan og består av tre funksjoner, *følelser, ego og intellekt* eller *Manas, Ahamkar og Budhi.*

Sinnet har ikke en form i seg selv, men tar form av alt som oppstår i sinnet. Ser jeg en katt oppstår bildet av katt, straks jeg skifter fokus til et tre, forsvinner bildet av katten umiddelbart og bildet av treet dukker opp. *Sinnet er sant i forhold til dets objekter.* Sinnet er som en dataskjerm hvor all innkommende informasjon og alle tankeprosesser utføres. Den reflekterte bevisstheten opplever det som er på skjermen.

Sinnet er utstyrt med en kritisk funksjon. Når ny informasjon dukker opp oppstår tvil og en seleksjonsprosess starter i forhold til tidligere erfaringer. Er det venn eller fiende, er det godt eller skadelig, føles det trygt eller utrygt? Videre synkroniseres sanseintrykkene til en helhetlig opplevelse med en situasjonstilpasset justering av de ulike sansene. For eksempel når jeg leser en bok dempes bakgrunnslydene og varmen i rommet kjennes ikke dess mindre jeg retter oppmerksomheten mot det.

Engasjementet i forhold til sanseintrykk og tanker vekker følelser. En god lukt vekker velbehag, en vond lukt vemmelse og kvalme. Et gjensyn med en venn vekker glede, informasjon om ulykker og nød vekker frykt og sorg. Det finnes to typer følelsesmessige reaksjoner. Følelser som oppstår i reaksjon på en energimesig tilstand, stemningen i et rom, smerte, nytelse, berøring, overraskelse, seksuell

oppvisselse, latter eller gråt. De er utenfor mental kontroll. Den største delen av følelsesmessige reaksjoner utløses av tanker, hvor tankene går forut for følelsene. En dårlig nyhet i avisen utløser frykt, en god nyhet utløser glede og så videre. Når ting ikke går som forventet oppstår følelser av frustrasjon. Når begjær blokkeres oppstår sinne.

Enda en funksjon i sinnet er egoet. Omtrent i ett-års alderen får barnet en opplevelse av eierskap over kroppen og at det er en person. Egofunksjonen setter inn og skaper en identifikasjon med min personlige verden. Min kropp, mine foreldre, mitt rom, mine leker, mine tanker, mine ideer, mine følelser og så videre. Egoet har en viktig biologisk instinktiv overlevelsesfunksjon nedlagt i alle dyr for selvforsvar og selvoppholdelse. Mennesket ekspanderer ofte denne funksjonen til overdreven oppfatning av egen betydningsfullhet. I tillegg fører det til sammenligning med andre og rangering i forhold til status.

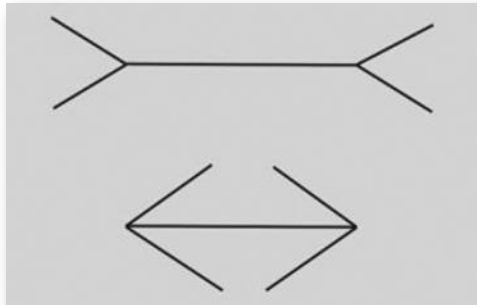
Dette er en form for arroganse og uvitenhet med en fremmedgjørende virkning overfor seg selv, hverandre, andre dyr og naturen. Menneskets artsarroganse overfor dyrene tas for de fleste for gitt, men har resultert med industrielt dyrehold til dyreplageri i nærmest ufattelige proporsjoner. Utrydding av dyrearter er en annen pris naturen må betale for menneskeartens dominans og utbredelse på jorden. Gud sa til Adam og Eva at de ville dø dersom de spiste av Kunnskapens tre. Det var kanskje det han mente?

Over følelser, diskriminering og ego står intellektet. Det er evnen til å tenke, foreta logiske resonnementer, samle kunnskap og ta avgjørelser. I intellektet finnes også hukommelse, evnen til å huske, sammenligne med tidligere erfaringer, lære ferdigheter og lagre forestillinger. Det er ikke nødvendig å undersøke om gulvet holder hver gang jeg går inn i et rom. Når jeg har lært å sykle husker jeg det for livet. Gjennom erfaringer skapes en virkelighetsoppfatning, mentale vaner, fordommer og forutinntatte meninger basert på læring, oppdragelse, miljø og kultur. De fleste avgjørelser fattes på et slikt grunnlag fremfor å være basert på rasjonalitet og kunnskap.

Det er en naturlig balanse mellom følelser, ego og intellektet, men intellektet er den i siste instans kontrollerende og styrende funksjonen. Kunnskap er det eneste det er mulig å stole på, følelser og opplevelser er subjektive. Kunnskap er objektivt. Sannhet er uavhengig av personlige meninger. Den enkeltes tilgang på sannhet er et annet spørsmål, til det trengs kunnskap.

Sinnet og det subtile plan er hvor livet foregår. Livet er en sinnstilstand. Det er som en dataskjerm hvor all informasjon kommer inn, og er feltet for menneskelig erfaring og opplevelse. Det er ikke mulig å oppleve ut over hva sansene er kalibrert for. Det er ikke mulig å se infrarødt lys eller utenfor det elektromagnetiske

spekteret av synlig lys. Det er ikke mulig å høre lyder utenfor frekvensområdet for menneskelig hørsel. Det er ikke mulig å erfare utenfor sinnet.



*Hvilken strek er den lengste? Vil følelsene gi riktig svar, eller er det bedre å stole på hva linjalen viser?*

Spektakulære opplevelser i kraft av overfølsomme sanser med synske evner er mulig. Syner, visjoner, drømmer, fremkalt av søvn, rusmidler, meditasjon eller religiøs ekstase skjer i sinnet. Tilgang på astrale verdener med alver, nisser, engler og andre åndskrefter er også mulig, men opplevelsene skjer fortsatt i sinnet. Det er objekter i bevisstheten. Tanker er fortsatt fysiske objekter bestående av subtile vibrasjoner i tid og rom.

Sinnet og det subtile planet fortsetter å eksistere også etter at kroppen dør. Opplevelser i nær døden-tilstander skjer fortsatt i sinnet. Etter døden fortsetter sinnet og sjelens eksistens i ulike overgangstilstander. Det oppstår en lenger søvn, slik sinnet opphører hver gang jeg går inn i drømmeløs dyp søvn. I motsetning til når jeg våkner etter nattens søvn og husker hvem jeg var dagen før, er dette forskjellig når jeg etter en ny fødsel våkner opp i en ny kropp. Da er det gamle sinnet glemt og en ny personlighet oppstår kun med vage og ubevisste bevissthetsspør fra tidligere liv.

### Verden er perfekt

Hva Krishna angår er alt i de tre verdener perfekt. En rask gjennomgang av de fleste nyhetssendinger tyder imidlertid på det motsatte. I en verden med krig, sult, fattigdom, sykdommer, ulykker, død og lidelse, hvor er det perfekte?

Skapelsen slik den er designet er perfekt, eller som Lao Tzu uttrykker det i Tao Te King: «naturen kan ikke forbedres.» Isvara er den sattviske delen av Maya. Den er ren, harmonisk, fullkommen og perfekt. Rajas og tamas fører til spenninger og forstyrrer den opprinnelige harmonien.

I kraft av menneskets evne til å velge i den dualistiske verden har slike valg konsekvenser. Derfor oppstår lidelse fordi det handles i uoverensstemmelse med dharma og universets lovmessighet. Slik lidelse oppstår når en forbryter seg mot tyngdekraften og faller ned fra taket, oppstår lidelse når lovene for dharma ikke etterfølges. Det vil være naivt at Gud skulle opptre som Supermann og redde noen når de faller ut av et vindu, like lite som det kan forventes at Gud skal gripe inn når dharmalovene brytes. I en perfekt verden virker lovene og har konsekvenser. Om jeg ikke liker resultatene skyldes det ikke Isvara, men min egen uvitenhet og manglende vilje til å følge dharma.

Temaet er langt fra enkelt eller utfyllende og inneholder flere ukjente faktorer. Livet er utvilsomt en blanding av glede og smerte hvor det er umulig å få det ene uten det andre. Skapelsen kan også betraktes som en pervers innretning hvor mennesker og dyr fanges inn i en verden av uvitenhet med et medfødt dualistisk syn i kraft av å identifisere seg med sin egen kropp. Det skaper en verden av alles kamp mot alle i en darwinistisk kamp for overlevelse og konkurranse på liv og død.

Fra bevissthetens perspektiv er alt godt. En av verdens eldste holocaust overlevende *Alice Hertz-Sommer (1903-2014)* sier det slik: «Selv det dårlige er godt.» Dette er vanskelig å forstå. Og enda vanskeligere når slike ord kommer fra en person som har opplevd de verst tenkelige av lidelser mennesker kan utsettes for. Det handler om å se bak opplevelsene, hvor opplevelser i seg selv gode fordi de oppstår i en eksistens som er grunnleggende god. Å være til, å være bevisst er i seg selv godt, kjærlighetsfullt, fritt og vakkert ut over alle grenser. Det er å være upåvirket av opplevelsene, gode eller dårlige. Det er friheten vedanta viser vei til. Alice Hertz-Sommer fant denne friheten i musikk. Det var hennes liv, det reddet henne og var det hun levde for i sitt 111 år lange liv.

### Aksept

26. Bhagavad Gita er befriende ikke-misjonerende. Krishna oppfordrer ikke slik Jesus gjør i Bergprekenen til å gå ut og gjøre alle folkeslag til sine disipler. Tvert i mot bør jeg avstå fra å belære andre, men heller være en inspirasjon til etterfølgelse gjennom eksempelets makt.

Å ville dele kunnskaper og erfaringer er naturlig. Spesielt med noe så enestående som vedanta, hvor svarene på livets evige spørsmål og essensen av all åndelig visdom serveres på et sølvfat. De fleste har et avhengighetsforhold til sin oppfatning av virkeligheten. De finner det ubehagelig og provoserende å tenke utenfor boksen. Det skal stort sett en livskrise til for å forlate den mentale komfortsonen og begi seg i kast med ukjente og nye tanker. En må som Arjuna nå et sammenbrudd og erkjennelse av at de gamle veiene ikke fungerer lenger. Da er det modenhet for en så radikal kunnskap som vedanta. Selv blant de fleste åndelige

søkende er det motstand mot vedanta, fordi de fleste søker opplevelser og forstår ikke den frigjørende kraften i kunnskap.

Hver enkelt har en mental konstitusjon og medfødte sjelelige disposisjoner i forhold til gunaene. Det ligger i den enkeltes natur å følge sine egne interesser. Derfor er det ingen grunn til kontroll. Dette bør kurere de fleste for misjonering, overbevisning av andre og ambisjonene om å gjøre en forskjell. I vedanta terminologi kalles det for «*enlightenment sickness*».

### Livets matrix

27. Enda en grunn til ikke å kontrollere andre og la omgivelsene være i fred er fordi verden er utenfor personlig kontroll. Kropp-sinn-sanse-komplekset aktiveres uvilkårlig, reguleres av gunaene og styres av Maya og kosmisk intelligens. Jeg har ikke skapt meg selv. Plutselig en dag våkner jeg opp i kroppen. Den er selvregulerende, puster, fordøyer, sirkulerer blod, regenerer, vokser og lever helt av seg selv. Tanker oppstår uten at jeg vet hvor de kommer fra og uten anelse om hva neste tanke og opplevelse kommer til å bli. Derfor, ta livet med ro, sett deg i baksetet og la Maya og Isvara overta styringen. Det gjør Arjuna, illustrert ved at han lar Krishna styre stridsvognen.

Tilsynelatende er det en motsetning mellom på den ene siden å oppfordres til å følge dharma og gjøre riktige valg, for i neste øyeblikk bli fortalt at valg og fri vilje likevel er utenfor personlig kontroll. Dilemmaet er tidligere omtalt og selv Krishna innrømmer at dette er vanskelig å forstå. Det er avhengig av perspektivet.

Gitaen anviser hele tiden to veier til frigjøring, jnana yoga og karma yoga, kunnskapens og handlings vei. Fra Selvets ikke-dualistiske perspektiv er det ikke fri vilje, men alle handlinger er Maya i aksjon i et gigantisk kosmisk drama. Alle opplevelser er objekter i bevisstheten eller hvirvler i det kosmiske svømmebassenget. Verden er en projeksjon i bevisstheten. Dersom bevisstheten ikke opplever verden, vil verden ikke finnes. Bevisstheten er den eneste konstante og virkelige faktoren, alt annet er kun en tilsynelatende virkelighet. Livets matrix er en drømmeverden, men så godt lagt at den oppleves som den virkelige verden.

Det er likevel i denne verden jeg lever og må forholde meg til. Naturlovene virker. Verken tyngdekraften eller skattemyndighetene tar hensyn til at livet egentlig er en illusjon. Innenfor den dualistiske verden av tid og rom har handlinger konsekvenser. Den som tror at denne verden er virkelig har fri vilje.

Også den frigjorte gjør klokt i å følge livets spilleregler. Den frigjorte vil fortsatt leve livet sitt som før. Den eneste endringen er forståelsen av hva som er virkelig og uvirkelig. Med dette følger fred, frihet, ubegrenset og varig tilfredshet.

### Historien om slangen og brønntauet

Dette illustreres med en kjent historie i Vedanta.

Etter en lang dags vandring er det blitt skumring og en tørst mann finner endelig en brønn. I det han nærmer seg brønnen ser han en kobraslange klar til hogg. Han stivner av skrekk. Står fastfrossen, paralysert, kritthvit i an siktet og svetten pipler fra pannen. Han tørr verken bevege seg forover eller bakover.

En gammel mann dukker opp og spør hva som er problemet, han virker jo så anspent.

- Ser du ikke kobraslangen, sier mannen med skjelvende stemme.
- Nei, det er ingen kobra, ler den gamle mannen, det er brønntauet.

Med mannens nye kunnskap om situasjonen forsvinner forestillingen om kobraen umiddelbart, han slapper av igjen, kan endelig slukke tørsten, og de får seg begge en god latter.

Ved høylys dag ville denne misforståelsen ikke kunne oppstå, og heller ikke midt om natten hvis det var helt mørkt, men episoden skjer i skumringen. Sikten er dårlig i gråsonen mellom lys og mørke. I vår verden under innflytelse av Maya er det på samme måte, ting er uklare og ikke hva de utgir seg for å være, det er lett å ta feil. Full kunnskap og total uvitenhet er ikke noe problem, blandingen av kunnskap og uvitenhet er. Den gamle mannen representerer vedanta eller kunnskapen som skal til for å oppklare at verden langt fra er så faretruende som den virker. Skift perspektiv og frigjøring oppstår umiddelbart, med samme letthet som å se at det ikke var en kobra, men bare et tau.

### Kunnskap frigjør

En lignende episode kan være personen som oppdager et mistenkelig symptom i kroppen og lur på om det kan være noe farlig. Det vekker bekymring, søvnen blir urolig, tankene kverner stadig mer om problemet og frykten bare øker. Ulike metoder for å stresse ned forsøkes; yoga, avspenning, pusteøvelser, hypnose, akupunktur, nervetabletter og hele listen av tilbud. Det hjelper alt sammen. Det demper symptomene, men frykten vender hele tiden tilbake. Omsider tar personen seg sammen, bestemmer seg for å se sannheten i øynene og går til legen. Her settes hele moderne medisins arsenal av undersøkelser i verk. Resultatet er at personen feiler ingenting. Problemet var en bagatell og kurert i løpet av et par dager. En enorm lettelse oppstår umiddelbart og alle stress-symptomer forsvinner i løpet av sekunder. Så effektivt kan kunnskap løse denne form for stress basert på feil oppfatning av realitetene.



## Begjær

36. Hvorfor svikter nyttårsforsettene? Hvorfor springer noen opp som en løve og kommer ned som en fell? Hvorfor ender det mange ganger med dårlige handlinger, på tross av gode intensjoner?

Sinnet er kontinuerlig under innflytelse av gunaene. I en tilstand av sattva er det klarhet, tilfredshet, fred, ro, visdom og aksept. Det ikke noe behov for å forandre noen ting eller bli noe annet enn det jeg er. Bevisstheten kan ikke bli noe mer når den allerede er alt som er. Evigheten kan ikke forlenges. Når jeg vet at jeg er bevissthet, er jeg tilfreds, hel, komplett, full og mangler ingenting. Alt er perfekt og akkurat som det skal være.

I den dualistiske tilstanden når bevisstheten identifiserer seg med kroppen er det aldri ro. Kroppen er kontinuerlig i bevegelse og går som en Duracell-kanin livet igjennom helt til batteriet omsider tar slutt. En slik begrensning i seg selv er bekymringsfullt, og enda verre når døden er et lån med ukjent forfallsdato. Personen er hele tiden på vei mot noe, drevet av en indre rastløshet, følelse av mangel og det er aldri riktig godt nok. Når ett behov tilfredsstilles, står et nytt klar til å ta over. Eller som *George Bernhard Shaw* uttrykte det; «Det er to skuffelser i livet. Det ene er ikke å få det du vil ha. Det andre er å få det.»

Dette skyldes at det er en selvsaboterende mekanisme i rajas. Begjærenes egentlige mål er frihet. Når jeg vil bli sunn er det for å bli fri fra følelsen av usunnhet, smerte og sykdom. Begjær etter rikdom er for å bli fri fra følelsen av økonomisk begrensning. Lengselen etter nærhet og intimitet i et kjærlighetsforhold er for å bli fri fra ensomhet.

Når disse målene oppnås er det som å nå en fjelltopp og oppdage at det stadig er flere fjelltopper. Begjærene tar aldri slutt fordi de springer ut fra den dualistiske tilstanden av tomhet, mangel og begrensning. Den gode nyheten er at jeg er allerede fri, dersom perspektivet skiftes til det ikke-dualistiske. Når jeg allerede er fri, kan jeg ikke gjøre noe for å bli noe jeg allerede er. Handlinger kan derfor ikke sette meg fri. Tvert i mot forsterker handlinger dualismen fordi det styrker forestillingen om at jeg kan få de opplevelsene jeg ønsker meg, bare innsatsen er iherdig, hard eller smart nok.

Det er menneskets skjebne å handle. Vi lever i tid og rom med en kropp og må følge den dualistiske verdens spilleregler. Etter beste evne forsøker jeg derfor å styre mitt liv. Derfor tar jeg beslutninger om å trene, meditere, leve sunt, øve på et musikkinstrument eller andre konstruktive mål for bedret livskvalitet. Det er et element av sattva i slike selvforbedringstiltak og blir ofte unnfanget i en optimistisk, inspirert tilstand av overskudd og selvtillit. Det er positivt å ville forandre livet

til det bedre og tilstrebe stadig høyere nivåer av sattva. Her er hver enkelt på forskjellige nivåer. Dersom en alkoholiker slutter å drikke og bestemmer seg for å starte en forretning for å bli mangemillionær vil det betraktes positivt for på denne måten å gå fra *tamas* til *rajas*. Dersom Gandhi skulle gått lei av å være en åndelig inspirator og heller ville gjøre det samme og bli rik, ville en slik vandring fra *sattva* til *rajas* være et tilbakeskritt.

*Rajas* fører uvilkårlig til *tamas* og omvendt. Spenning fører til avspenning, aktivitet fører til passivitet, etter en lang dag er det godt å sove. *Rajas* og *tamas* er som *yin* og *yang*, motpoler i konstant forandring. Sterk *rajas* fører til sterk *tamas*. Jo større anstrengelse, jo mer behov for hvile. Når sinnet er dominert av *rajas* føler jeg meg sterk, offensiv, handlekraftig, beslutsom, konsentrert og energisk. Da gjennomføres planer med letthet, motstand overkommes og ting går riktig vei.

Når *tamas* overtar sinnet havner *rajas* og *sattva* langt ut av syne. *Tamas* skjuler, fortrenger, glemmer, sløver, fordummer og pakker sinnet inn i en tåke av tretthet, søvn og bevisstløshet. I en slik tilstand har beslutningene tatt i en *sattvisk* og *rajasisk* tilstand dårlige vilkår. Det kan overmanne de fleste og det krever viljestyrke å stå i mot når kortsiktige behov plutselig er mye viktigere å tilfredsstille enn de langsiktige. Manglende forståelse for sinnets skiftende tilstander av *sattva*, *rajas* og *tamas* er en grunn til at veien fra beslutninger til mål ikke alltid er en rett linje.

38. Begjær har varierende styrke avhengig av hvor personlig viktige de er, og hvor mye konsentrasjon, energi og repetisjon som er nedlagt i dem. Her beskrives tre nivåer av *vasanas*. Røyk som dekker ild kan viftes vekk, støv på et speil er fort gjort å rense, men et foster gjemt i livmoren tar sin egen tid å forløse. Dypereliggende karma er utenfor personlig rekkevidde og må som regel leves ut før det kan nøytraliseres. Karma er en forståelse av at det føres en form for regnskap med alle våre handlinger, det som gis ut kommer tilbake, smil til verden og verden smiler til deg. Det er ikke noen «instant» tilgivelse og alle mine synder blir opphevet straks jeg tar i mot Jesus, slik de har det i kristendommen. Tvert i mot, som du sår vil du også høste. Selv om en korrigerer sitt liv, lever i overensstemmelse med *dharma*, vil selv en fri person oppleve at tidligere karma enda ikke er nøytralisert. Begjær forsvinner ikke bare fordi om en blir fri. Sinnet vil fortsatt være under innflytelse av *gunaene* og gå gjennom ulike tilstander. Tilknytningen til begjærene forsvinner, de er ikke lenger bindene og vil gradvist avta i styrke og miste sin påvirkningskraft.

Buddhas sentrale lære er at begjær er årsak til lidelse. Han sier imidlertid ikke noe om at årsaken til begjærene springer ut av dualismens følelse av mangel. *Det er en misforståelse at begjærene må beseires, undertrykkes og fjernes med makt, massiv viljestyrke og sammenbitte tenner.* Det er ikke veien å gå. Kunnskap og forståelse oppløser begjærenes makt over sinnet mer effektivt. Begjær er fortsatt en fiende.

Venner skal en holde nær, men fiendene nærmere. Begjær skal behandles både med selvdisiplin og forståelse. Det er først når en er fri at det spiller ingen rolle om suksess eller fiasko. Det spiller ingen rolle om sinnet er sattvisk, rajasisk eller tamasisk, det er fortsatt Maya. Den som er fri er et vitne til livets drama, tar den rollen som blir tildelt og deltar etter beste evne.

## Kapittel 4

### Tidsaldre

8. Livet utfolder seg i sykluser innen sykluser. Den største syklusen er *Brahmans åndedrett* hvor universet går ut og inn av eksistens, fra det umanifesterte til det manifesterte og tilbake til det umanifesterte. Det kalles en dag og en natt av Brahman eller en *kalpa*. Meningene er delte om varigheten på en slik kosmisk tidsalder, men 4,32 milliarder år inngår ofte både i en hinduistisk og buddhistisk sammenheng. I en kalpa finnes tusen sykluser bestående av fire kosmiske årstider kalt en *yuga*. Disse tidsaldrene har en viktig innflytelse på livet på jorden med ulikt intelligensmessig, moralsk og åndelig nivå i de ulike kosmiske årstidene avhengig av graden av kraft jorden mottar fra resten av galaksen og universet.

I følge Manus lover hvor de første tekstene finnes om yugaene varer *Satya-*, *Treta-*, *Dwapara-* og *Kali-yuga* henholdsvis 4800 år, 3600 år, 2400 år og 1200 år, i forholdstallene på 4:3:2:1. To slike sykluser varer 24 000 år og sammenfaller med syklusen i vestlig astrologi som kalles for et kosmisk år. Den deles videre inn i tolv tidsaldre med 2000 års varighet i hvert stjernetegn. I de siste 2000 årene har vi vært i *Fiskenes tidsalder* og er i overgangen inn i *Vannmannens tidsalder*.

Yugaene er karakterisert med graden av dharmas tilstedeværelse i naturen, mennesket, samfunnet og kulturen. Satya yuga er en galaktisk «sommerperiode» med innstråling av maksimal kosmisk energi. Det er en gullalder med sannhet, perfeksjon og høy intelligens. Menneskene lever i tusenvis av år. Fred, harmoni, sunnhet og glede er over alt i et samfunn helt i overensstemmelse med dharma. I den neste tidsalderen Treta yuga inntreer forfall. Dharma reduseres med en tredjedel. Kriger bryter ut, arbeidsdeling og klasseskiller oppstår. Konflikter og uro må holdes i sjakk med lover, våpenmakt, ledere og konger. I Dwarapa yuga fortsetter forfallet og dharma er redusert til halvdelen. Tamasiske egenskaper brer om seg, samfunnet og store deler av befolkningen synker stadig lenger ned i uvitenhet. I Kali yuga er det kun en tredjedel av dharma tilbake. Dette er en galaktisk «vinterperiode» og mørkealder. Kriger florerer, samfunnet forfaller, kunnskap går tapt og religiøs fanatisme tar over. Løgn, bedrag og moralsk forfall fører til barbariske og brutale samfunn, strenge straffer, slaveri, klassesdeling med privilegier for de rike og nød og fattigdom for massene.

Meningene er delte om tidsaldrenes både varighet og når de ulike periodene er aktive. Noen mener at Kali yuga startet i år 3102 før vår tidsregning, da krigen i Mahabharata antas å ha sluttet og Krishna forlot jorden, og vi har vært i Kali yuga like siden. Selv om den vestlige verden har sett opplysningstid, oppblomstring av kunst og kultur, teknologisk og industriell revolusjon, vitenskapelige gjennombrudd, et mer humant samfunn og høynet levestandard er det fortsatt en periode hvor moral, intelligens og samfunnsorden er på et lavmål. Andre, for eksempel *Paramahansa Yoganandas* guru *Sri Yukteswar*, er mer optimistisk. Etter den mørke middelalderen gikk det framover og i dag befinner vi oss i Dwapara yuga. Verden viser med tydelighet at store deler av dharma mangler i en blanding av konstruktive og destruktive krefter.

### Avatarer

Til tidsaldrene hører det også med forestillingen om guddommelig intervensjon hvor ulike guder eller høyerestående åndelige mestre inntar menneskelig form og innleder nye tidsaldre og perioder. Ram, Krishna, Buddha og Jesus antas å ha spilt en slik rolle og kalles for *avatarer*. Når Krishna sier at dette er hans rolle i verden er det for å tilfredsstille dem som fortsatt befinner seg i en dualistisk religiøs forestillingsverden med statusforskjeller og åndelig hierarki.

I den åndelige verden er det ikke lenger nok å være opplyst, men det finnes også enda høyere nivåer. Det har gått inflasjon i begrepet. Når guruer eller deres tilhengere føler for å oppjustere statusnivået blir de gjerne avatarer. Når noen sier at de er opplyst eller en avatar er det et sikkert tegn på en fortsatt dualistisk forestilling om at det er personen som blir opplyst basert på den enkeltes spesielle opplevelser.

Fra et ikke-dualistisk perspektiv finnes ikke et slikt hierarki. Den som kjenner Selvet ser ingen forskjeller i ulike livsformer, det er alt sammen uttrykk for én og samme bevissthet. Forestillingen om avatarer og at noen er mer spesielle enn andre faller på sin egen urimelighet, og må betraktes som et mytologisk fortellergrep.

Krishna representerer Selvet, og hans inngripen i verden er symbolsk. Krigen hvor han deltar som rådgiver og åndelig inspirator er den indre krigen i et hvert menneskes sinn. Krishnas rolle kan symbolisere hvordan de fleste tar seg sammen når kaoskreftene i livet når et visst bunnivå. Det er ofte når det oppstår en personlig krise at det mobiliseres viljestyrke, kunnskap og klarhet til å finne vei ut av problemene. Mange kan oppleve hvordan en bok plutselig dukker opp, ny informasjon kommer en for øre og tilsynelatende tilfeldigheter åpner nye dører på magisk vis for den som søker.

## Bønn

11. Hinduisme kalles alle religioners mor. Hun har mange barn med et vrimmel av guder i det hinduistiske guderegneriet. Her finner vi blant annet *Ganesh* med elefanthode, den fryktinngytende *Kali* med et halsbånd av bloddryppende avhogde hoder, *Shiva* som mediterende yogi eller som *Nataraj* dansende over lik, barnet *Gopala*, kjelenavnet til *Krishna* i sin barndom, visdomsgudinnen *Saraswati* og gudinnen *Laxmi* for overflod, fruktbarhet og velstand for å nevne noen. Det guddommelige er likevel kun ett prinsipp, Brahman, men kan tilbes i mange former.

I hinduismen er det plass til de fleste religioner fordi som Krishna sier, alle bønner gjort med hengivelse kommer til ham. Det spiller ingen rolle hva eller hvem jeg tilber. Alt er uansett kun ytre former på den samme virkeligheten. *Form betyr mindre, men innholdet av hengivelse, kjærlighet og det jeg retter oppmerksomheten mot betyr mer.*

I tider med religiøs intoleranse og eksklusivitet er dette utvilsomt et frigjørende konsept. Den eneste rette religionen finnes ikke, men alle religioner er farbare veier så lenge de åpner hjertene, vekker kjærligheten til det guddommelige og gir kunnskap. Heller ikke vedanta er den eneste rette veien, men som Krishna sier, «min vei kan følges på mange måter.» Heller ikke vedanta har monopol på sannheten. Slik uttrykker *Swami Chinmayananda* det: «I vedaene er ikke sannheten beskrevet. Den er ikke definert. Det er kun en indikasjon.»

12. Å be er det jeg konsentrerer på og retter min oppmerksomhet mot. Guden jeg tilber eller ofrer til, er det jeg setter høyest i livet. For en person hvor penger er det viktigste, er penger gud. For en person opptatt av helse, er sunnhet den personlige guden. I vår kultur er vitenskapen blitt den nye guden. Leger og vitenskapsmenn det nye presteskapet. Våre verdier viser hvilke guder vi tilber. Naturen betraktes fra et økonomisk synspunkt som en gratis og ubegrenset ressurs. En sunn natur burde være like viktig for oss som en sunn kropp, fordi livet er totalt avhengig av naturen. I valget mellom økonomisk vekst, arbeidsplasser og aksjonærenes utbytte taper naturen hver gang. Penger er samfunnets høyeste verdi. Naturen kommer langt nede på listen. Å prioritere penger fremfor helse sier seg selv er idiotisk, men slik er tilstanden.

Resultatene i forhold til hva jeg konsentrerer på i den ytre verden kommer raskt. Noen timers rengjøring og rydding kan være nok til å få det trivelig i huset, noen måneder i et helsestudio kan gi sterkere muskler, et par uker på en fornuftig diett kan gi bedre helse og noen år med gitarøving kan skape en flink musiker. Resultatene i den indre verden av å tilegne seg kunnskap, endre vaner, forbrenne vasanas, nøytralisere karma, bli fri fra frykt, preferanser og bli fri, tar oftest lenger tid.

## De fire sosiale lagene

13. Selv i en ikke-dualistisk virkelighet er det forskjell på folk. Hver enkelt har en medfødt mental og sjelelig konstitusjon ut fra gunaene med forskjellige variasjoner av sammensetningen mellom sattva, rajas og tamas. Dette skal ikke forveksles med de tre doshaene som er de tre konstitusjonene, *vata*, *pitta* og *kapha* i ayurvedisk medisin. Det er fysiske kroppstyper og ulike psykologiske mentaliteter. Det er andre varianter av gunaene, men er ikke det samme. En vata-person vil ha en større tilbøyelighet til sattva, og likedan en pitta-person til rajas og en kapha-person til tamas. En vata-person kommer lett ut av balanse og kan raskt skifte til både rajasiske og tamasiske tilstander. En kapha-person har mer utholdenhet og stabilitet og kan kultivere en langt mer robust og varig tilstand av sattva. En pitta-person kan også svinge, blir fort rastløs, men har som regel handlekraft til å forandre en stagnert situasjon av tamas til rajas, eller en nervøs tilstand av rajas til sattva.

Talenter og egenskaper er ujevnt fordelt. Utseende, helsetilstand, intelligens, musikalitet, kunstneriske evner, praktisk sans, fingerferdighet, økonomisk sans, sjarm, utstråling og en rekke andre kvaliteter er medfødt i kraft av sjelelige disposisjoner og naturens øvrige variasjonsbehov regulert av de tre gunaene. Dette danner grunnlag for fire sosiale universelle grupper som oppstår naturlig i de aller fleste samfunn.

Det indiske kastesystemet har tatt dette til følge, men i en degenerert variant hvor gruppene er basert på arv og ikke medfødte kvalifikasjoner uavhengig av familietilhørighet. Dette motvirker mobilitet i samfunnet med en reaksjonær og hemmende samfunnsorden som det indiske samfunnet fortsatt lider under. Fortsatt er det sterke inngrodde tradisjoner i India om kastetilhørighet og tabu mot å blande kastene.

Personer med dominans av sattva har talent for ideer, kunnskap, kunst og kultur. De utgjør de intellektuelle, kunstnere, lærere, forskere, prester, leger, psykologer, journalister og andre som yter til samfunnet gjennom kreativitet, ideer og kunnskap.

Den neste gruppen er dominert av en kombinasjon av sattva og rajas. De blir ledere, politikere, advokater, ingeniører, arkitekter og andre med en oppgave av opprettholde og beskytte samfunnets lover og regler, sørge for riktige og strategiske beslutninger og tilby god planlegging.

Deretter følger handelsstanden dominert av rajas og tamas. Deres oppgave er å skape, opprettholde og distribuere velstanden i samfunnet.

Den siste gruppen er dominert av tamas. De fortrekker en jobb med minst mulig ansvar, hvor de slipper å tenke etter at de har stemplet ut for dagen og kan gå hjem



og se på TV. De foretrekker å bli fortalt hva de skal gjøre, og har de ikke en jobb å gå til vet de ikke hva de skal gjøre med livet. Dette er arbeidere og store deler av serviceyrkene basert på mekanisk og manuelt arbeid.

Det er kanskje urettferdig og udemokratisk at ikke alle får være direktører, profesorer og leger. Det er mer tragisk med et utdanningssystem som ikke forstår slike åpenbare menneskelige forskjeller, og i større grad ikke tilpasser undervisningen etter den enkeltes elevs læringsbehov, interesser og konstitusjon.

## Kapittel 6

### Livets stadier

10. I en dharma-basert kultur og i følge hinduistiske tradisjoner, deles livet inn i fire faser. Hver fase kalles en ashrama. Den første fasen er barndom, oppvekst og studietid og varer fram til 24 års alderen. Deretter følger ekteskap, familie og yrkesliv fram til 48 år. Nå anses familie- og samfunnspliktene overstått. Muligheten åpner seg hvis en ønsker, å forlate familien, trekke seg tilbake og innlede pensjonstilværelsen. Etter 72 år inntreer den siste fasen, *sannyasin*. Det er en ytterligere tilbaketrekning hvor det gis avkall på eiendeler, kutter alle sosiale bånd, lever asketisk og alene for å bli frigjort. Denne siste fasen er imidlertid mer fleksibel og kan dersom foreldrene tillater det, inntas på et hvilket som helst tidspunkt i livet. Dersom denne siste fasen også varer 24 år anses normal livslengde å være 96 år eller omtrentlig 100 år. Dette var muligens tilfelle i tidligere tider, men er ikke realitetene i India i dag, hvor gjennomsnittlig levealder for kvinner er 68 år og for menn 65 år.

I astrologi finnes en lignende forståelse. I den grad en 24 års syklus er relatert til planetene kan dette tilsvare to Jupitersykluser på hver 12 år. Jupiter representerer kunnskap, visdom, ekspansjon og livets muligheter. Det er en inspirerende kraft og markerer ulike lærestadier i livet.

I vestlig astrologi deles livet inn i tre faser på hver 28 år i korrespondanse med en *Saturnsyklus*. En planetsyklus er planetens omløpstid omkring solen. Saturn representerer begrensning, ansvar, forpliktelser og livets utfordringer. Det er en strengere læremester. Den kan gi respekt og autoritet når livets utfordringer mestres, eller straff, ulykker og motgang når livets lover brytes. Lenge var det den ytterste planeten i solsystemet og markerte grensene ut over vår verden av tid og rom. Saturn symboliserer tiden. Det er livets timeglass og når de siste sandkornene renner ut kommer Mannen med ljåen, døden selv og setter en endelig stopper for livets vandring.

Saturnsyklusen kan deles inn i fire 7 års perioder. Lenge begynte barn på skolen i 7 års alderen. Samfunnet kommer inn i barnets liv og stiller krav. Det møter autoriteter i form av lærere, dagen og uken blir regulert av en timeplan og barnet blir bedømt og målt med karakterer. 14 år er en ny utfordrende periode, hvor møte med hormonelle forandringer innleder puberteten og ungdomstid. 21 år er ofte studietid og valg i forhold til yrkesliv og karriere. 28 år markerer en ny syklus og innleder den andre fasen av livet med familie og ytelse til samfunnet. Denne perioden varer fram til 56 års alderen. Det er ofte et vendepunkt hvor interessene vendes innover mot selvrefleksjon, sannhetssøking og med pensjonstilværelsen innen rekkevidde. I Frankrike kalles det *den tredje alder*. Det er den siste livsfasen og varer fram til 84 år og sammenfaller med gjennomsnittlig levealder. I Norge er den 84 år for kvinner og 80 for menn.

Saturns omløpstid er 29,4 år. Effekten av de ulike fasene varer minst 1-2 år på hver side. Av hensyn til delbarheten med 7 år regnes den ofte som en 28 års syklus. De fleste vil kunne observere i sitt eget liv at viktige endringer og veiskiller ofte inntreer hvert syvende år i forhold til Saturnsyklusen.

### Å leve alene

Å leve alene er mer naturlig i de to siste hinduistiske periodene av livet, og i den siste Saturnsyklusen. Den er ingen betingelse for frigjøring, men i prosessen av læring og omprogrammering fra Mayas slør av uvitenhet er det ofte en hjelp. Flere berømte yogier levde også i ekteskap, men langt de fleste velger et liv av tilbaketrekning som ensom vandrer eller et kontemplativt liv i en ashram.

En *ashram* er den indiske varianten av et kloster. Det er stor spennvidde mellom ulike ashramer, men felles er at det ofte følges en tradisjon, lærer eller guru. Noen ashramer er strukturerte med faste tider for meditasjon, yoga, måltider, arbeid og studier i en rigorøs timeplan fra grytidlig morgen til langt på kveld. Andre er løsere i formen uten fastboende, og besøkende kommer og går mer fritt.

I India er det både en kultur og stor respekt for at personer kan trekke seg vekk fra samfunnet og dedikere livet sitt til åndelig søken. Oransje klær er kjennetegnet på en som har valgt et slikt liv. Vanligvis har de latt seg innvie i en munkeorden. De blir da en *swami*, *sadhu* eller *sannyasin* og avlegger bestemte løfter for sin fremtidige livsførsel. Det kan være å oppholde seg på et sted ikke mer enn i tre dager, ikke oppbevare mat, aldri ta i penger, kun be om mat to ganger om dagen, faste på bestemte dager, gi avkall på eiendeler, kutte alle sosiale bånd og leve i sølibat, for å nevne noen av de viktigste kravene i en slik livsførsel. Dette er karma yoga, forsakelse og avkall i stor stil. Her er ikke noe sikkerhetsnett, men fullstendig overgivelse, aksept og tillit til at Den guddommelige mor passer på sine barn. En slik levemåte vil neppe gå i en vestlig kultur, men i India er disse tradisjonene



fortsatt levende og integrert i samfunnet. Den åndelige og religiøse scenen i India er mangfoldig og fargerik. Blant de oransjekledde er det også variasjoner fra de seriøse og autentiske til sjarlataner, tiggere og andre som utnytter og snylter på dette systemet.

Å være alene og ensomhet vekker for de fleste negative assosiasjoner. Det engelske ordet «solitude», har en mer positiv klang og det mangler noe tilsvarende på norsk. Mange finner det ubehagelig å være alene fordi med stillhet og ro stiger underbevisste tankemønstre av frykt, bekymringer, lengsler, lyster og begjær uunngåelig til overflaten. Mange er redd for ensomhet, og må hele tiden fylle på med opplevelser og aktiviteter til enhver tid. Det fyller tomheten, mangelen og ensomheten de fleste føler med en dualistisk selvpoppfatning basert på en identifikasjon med kroppen. Oppmerksomheten rettes ut mot den ytre verden og det søkes bekreftelse i objekter og særlig i andre menneskers oppmerksomhet. Å være sammen med andre er mer underholdende og stimulerende enn å være sammen med ting og gjenstander. Det oppleves levende fordi bevisstheten speiler seg i seg selv. Det er naturlig og dypt menneskelig å søke venner, være sosial og ønske nærhet og intimitet med andre. Det kinesiske tegnet for et menneske er to streker som støtter seg til hverandre. Det viser at de fleste trenger et medmenneske på vandringen på livets vei.

Svært mye av sosial omgang er imidlertid meningsløst babbel. Sosialt samvær er også under innflytelse av gunaene hvor samtaler kan være dominert av sattva, rajas eller tamas. Eller sagt på en annen måte: «Great people talk about ideas, average people talk about events and small people talk about people.»

Jeg er imidlertid alltid alene. Jeg er alltid singel, også i et parforhold. Selv sammen med andre mennesker er jeg fortsatt alene, fordi alle opplevelser skjer i meg. Fra et dualistisk syn er jeg adskilt fra verden og den eksisterer der ute et sted. Per definisjon er jeg da isolert og adskilt fra verden og jeg griper ut etter å finne lykke og tilfredstillelse i objekter i den ytre verden. Det er lykke i objekter, men den er alltid kortvarig og går over. Fra et ikke-dualistisk perspektiv er verden ikke der ute, men verden er i meg. Alle opplevelser skjer i meg og oppstår på sinnets indre data-skjerm. Jeg er bevisstheten som opplever dette, og det jeg opplever, er meg selv. Skjønnheten i en soloppgang er ikke i solen, men i meg. Skjønnheten er i øynene som ser. Gleden jeg føler ved å se et barn smile, er gleden i meg. Tristheten jeg føler ved en venns avskjed, er min tristhet. De vakre harmoniene i musikk, er min egen harmoni.

Å være seg selv er derfor ikke et ensomt sted, men det er en forståelse av at jeg er alt jeg opplever. Når jeg forstår dette og plasserer min identitet i Selvet oppstår frigjøring. Jeg forstår at bevisstheten er fri, ubegrenset, evig, udødelig og alt som er. Det skal ikke forveksles med en bestemt opplevelse, men er en viten. Det er en til-

fredshet uavhengig av sinnets innhold av gode eller dårlige opplevelser. Å ha 100 millioner kroner på bankkontoen er ikke en opplevelse, men en viten. Det gir økonomisk selvtilit og en varig tilfredshet hva penger angår. Å være fri tilsvarer å ha alt, fra atomer til galakser fordi alt er meg. Med dette følger selvtilit, tilfredshet og en viten av rikdom ut over alle grenser. Bevisstheten er ikke tom, men full. Bevisstheten er ikke ensom, den hviler i lykksaligheten av min egen væren.

## Begrensninger

Problemet er imidlertid at dette er ikke slik jeg opplever det. Jeg kan forstå dette intellektuelt, men føler meg fortsatt ensom og langt fra denne lykksaligheten som omtales i blomstrende og vakre vendinger. Dette har to årsaker. For det første at kunnskapen ikke er tilstrekkelig etablert. Identifikasjonen er fortsatt til kroppen og ikke i bevisstheten. Sinnet, språket, tenkemåten og selve grunnmuren i min virkelighetsoppfatning er fortsatt under kontroll av koordinatene av tid og rom i den dualistiske verden. Jeg reagerer fortsatt på følelsene og tankene som om de er virkelige. Frykt og preferanser styrer fortsatt livet. Muren av uvitenhet er så massiv at det med sleggen av kunnskap må hamres igjen og igjen og igjen, for at den skal bryte sammen. Kunnskapen må derfor repeteres tilsvarende for til slutt at sinnets tankevaner gir etter.

Den andre årsaken er vasana og karma. Underbevisstheten er fylt opp med så mange lag av uforløste behov, lyster og ønsker som kontinuerlig presser på. De forårsaker tanker, begjær, fantasier og holder sinnet i en agitert tilstand vekslende mellom uro og sløvhet, mellom rajas og tamas. Sinnet får ikke ro, og kun med sporadiske sattviske, klare, stille og fredfulle øyeblikk som er et viktig vilkår for forståelse. Metodene ut av uføret er å praktisere karma yoga. Utenom meditasjon regnes det som den mest effektive måten å nøytralisere og forbrenne vasana og karma. Dermed er kvalifikasjonene vesentlig å se nærmere på. Det medfører å kultivere sattva gjennom observasjon av sinnet, livsstil og meditasjon.

Å leve alene gjør en slik prosess lettere fordi svært få forstår denne indre veien av frigjøring. Å leve i fellesskap med andre likesinnede er ideen bak klostre og ashramer. Omgivelsene er sterkere enn viljen. Et slikt åndelig fellesskap kan være en stor hjelp, inspirasjon og støtte. Klostermurene er ikke for å holde munkene innsperrret. Det er like mye for å beskytte den åndelige søkende fra de ofte forstyrrende innflytelsene fra omverdenen og gi rom for konstruktiv alenetid.

## Patanjalis Yoga sutraene

11. Patanjalis korte samling av aforismer er noen av de første skriftlige kildene til yoga. Patanjali antas å ha levd omtrent 200 år før vår tidsregning og noenlunde samtidig med opprinnelsen til Bhagavad Gita. I Yoga sutraene er yoga beskrevet i 8

trinn hvorav de siste fire trinnene er av interesse fordi de handler om meditasjon og frigjøring. Lenge har Patanjali vært gullstandarden for yoga og meditasjon og mange henvender seg her for å komme til den autentiske kilden. Patanjali er snarere en formidler og gir en systematisk fremstilling av tidligere vedisk kunnskap.

Patanjalis definisjon av yoga er å bringe sinnets tankestrømmer under kontroll. Når det skjer vil sinnet bli klart som en krystall og ta farge av underlaget den ligger på. Bevisstheten vil da skinne igjennom og yogien vil hvile i Selvet. De fleste tolker dette som at tankene må opphøre for å oppnå opplysning, slik skyene må fjernes for at solen skal kunne skinne. Mange setter seg derfor det nærmest umulige målet av å slutte å tenke. Bortsett fra at det fører til en anti-intellektuell og kunnskapsfiendtlig holdning, fører det også til den utbredte oppfattelsen av at opplysning er en opplevelse. Det er belønningen av kosmisk ekstase, grenseløs kjærlighet og uendelig lykksalighet som venter enhver åndelig fjellklatrer etter anstrengelsene i mestre de åtte trinnene i yoga.

Patanjali er dualistisk hvor det er personen som blir opplyst i kraft av egen innsats. Dette står i kontrast til en ikke-dualistisk oppfatning hvor bevisstheten er opplyst allerede og har alltid vært det. Det er derfor ingen oppvåkning. Begrensete handlinger kan ikke gi et ubegrenset resultat. Opplysning er ikke en opplevelse, men en forståelse. Prosessen av frigjøring består i å fjerne uvitenhet om hvem jeg er. Det er ikke personen som blir fri, men jeg blir fri fra personen jeg tror jeg er. Dette gjør yoga til en gigantisk ego-trip hvor søken etter opplevelser blir en form for åndelig materialisme. Mens noen kjøper ny bil eller reiser til Syden, drar andre til India for å sitte ved føttene til en guru. Motivasjonen er den samme av å oppleve noe utenom det vanlige.

Her har Patanjali mye å tilby og beskriver i detalj yogateknikker for å oppnå spektakulære psykiske evner som levitasjon, materialisering av objekter eller være flere steder samtidig. For enhver med ambisjon om å leke Gud er det mye å ta av, mens det egentlige målet av frigjøring kan misforstås eller tapes av syne.

I India finnes en imponerende scene av yogier, fakirer og magikere med de utroligste evner. Et helt liv tilbrakt stående på ett ben og med en arm i været. La seg levende begrave i uker, måneder og år. La kroppen ligge på et brennende bål. Stikke spyd og nåler gjennom kroppen. Sitte natten igjennom i vinterkulde og tørke ulltepper dyppet i isvann ved hjelp av egen kroppsvarme. Avstå fra vann og mat i årevis, for å nevne noen slike spektakulære fenomener. Enkelte yogier er også blitt vitenskapelig undersøkt med forbløffende resultater. *Paramahansa Yogananda* ble rapportert av flere leger etter sin død at kroppen hans i tre uker ikke viste noen tegn til forråtnelse, men duftet av roser. Hans berømte selvbiografi er en klassiker i åndelig litteratur og har inspirert mange til å søke etter åndelige opplevelser.

## Meditasjon

Trinnene i Yoga sutraene relatert til meditasjon er *pratyahara*, *dharana* og *dhyana*. Pratyahara er å bringe sansene under kontroll ved å observere dem, og bryte tilknytning til begjærene etter sanseobjekter. Det vil si når lysten på en sjokolade dukker opp identifiseres dette som en tanke og et objekt i sinnet. Ved å vite at jeg er uavhengig av objektet har det ingen makt over meg, og jeg kan velge om jeg vil spise sjokoladen eller la være. Dette nevner også Bhagavad Gita som en innledning til meditasjon. «For å meditere for renhet i sinnet bør sansene bringes under kontroll.»

Deretter følger konkrete anvisninger for den mediterende av å finne et rolig sted, sitte i en fast stilling og med rett rygg. Dette tilsvarer et annet viktig trinn hos Patanjali kalt *asana*. Det betyr stilling. Opprinnelig var det kun et fåtall av yogastillinger egnet til meditasjon, hvor lotusstillingen er den mest berømte. Dette har siden ekspandert til å bety stillinger og er blitt til et omfattende fysisk og mentalt treningssystem i mange varianter. Denne form for yoga har fått en verdensomspennende popularitet og blitt en akseptert treningsform. For mange kan det være så mye fysiske spenninger, mental uro og stress at det ikke er mulig å meditere. For dem er fysisk yoga en viktig forberedelse til meditasjon ved å fjerne de groveste spenningene, før en er klar for de finere og mer subtile tilstandene i meditasjon.

*Patanjalis definisjon av meditasjon er vedvarende konsentrasjon på et objekt.* Dette er *dharana* eller *konsentrasjon*. Det består i å velge et objekt å fastholde oppmerksomheten på i kortere eller lenger tid. Fra minutter til timer. Det kan være flammen på et stearinlys, et mantra, et symbol, pusten i nesene, senteret mellom øyenbrynene, nesetippen, lydene, en tanke, et ideal, lyden av rennende vann, duften av en rose, en setning i Bhagavad Gita eller i Yoga sutraene. Alt kan i prinsippet mediteres på.

Særlig kjent er mantra-meditasjon fordi det var denne formen *Maharishi Mahesh Yogi* introduserte til Vesten på 1960 tallet. Den såkalte magiske formelen av å gjenta et personlig mantra 20 minutter to ganger om dagen slo an verden over. Millioner kjøpte mantra av Maharishi og ingen har fått flere til å meditere enn ham. Meditasjon er blitt et ord i dagligtalen og har funnet vei inn kulturen. Siden har en rekke andre meditasjonsteknikker dukket opp. Fra det helt enkle til det mer avanserte. Kompliserte meditasjonsteknikker kan bestå av et lenger forløp av yogastillinger, pusteøvelser, visualiseringsteknikker og ulike objekter for konsentrasjon. I dag har meditasjon skiftet navn til mindfulness. Det er fortsatt *dharana*. Objektet for konsentrasjon er da den kontinuerlige strømmen av tanker og oppmerksomhet på sinnets foranderlige innhold. Dette er hva de fleste forbinder med meditasjon, men den korrekte betegnelsen er konsentrasjon.

I denne sammenhengen foreslår Bhagavad Gita å velge Selvet som objekt for konsentrasjon. Selvet skiller seg vesentlig fra andre konsentrasjons-objekter fordi det er et subjekt og kan ikke oppleves, observeres eller gjøres til et objekt. Det beste den mediterende vil kunne oppnå er å meditere på en idé og mental forestilling om Selvet. Da er det fortsatt dharana. Dette er imidlertid en form for mental kortslutning like umulig som en lommelykt som forsøker å lyse på seg selv. Zen koan som å meditere på lyden av en hånd som klapper, er en lignende kortslutning i håp om at sinnet i møte med et slikt paradoks til slutt gir opp forsøkene på å tenke seg til sin egen væren.

Å meditere på Selvet er en praksis av å være tilstede med min egen tilstedeværelse. Det er ikke å slutte å tenke, hvilket er så godt som umulig. Tanker, følelser og det som skjer i sinnet får fritt passere, det er ingen forhindring for bevisstheten. Å meditere på Selvet er å være oppmerksom på oppmerksomheten i seg selv. Med total aksept, – bare å være.

Når konsentrasjonen og fordypningen blir tilstrekkelig vil dette kunne gå over i det neste trinnet. Det kalles *dhyan* eller absorpsjon og er konsentrasjon uten objekt. Her går den mediterende fra tanken og idéen om Selvet, til å være Selvet. Det er å hvile i sin egen væren, hvile i bevisstheten og er det høyeste stadiet av samadhi.

### Det fjerde stadiet

Når sinnet blir absorbert i Selvet oppstår samadhi i følge Patanjali. Dette er yoga og de fleste åndelige veiers ultimate mål av opplysning eller frigjøring. Dette lanseres som en personlig opplevelse, hvor det er personen som blir opplyst. Problemet med dette er at både personen og en hvilken som helst opplevelse er et objekt i bevisstheten. Frigjøring som en opplevelse er derfor ikke mulig, fordi det jeg søker frihet fra er nettopp opplevelsene.

Denne problematikken lever i åndelige kretser i beste velgående og en måte å løse det på er å introdusere et fjerde bevissthetsstadium, *turya*. Det finnes tre bevissthetsstadier hvor alle opplevelser finner sted. Våken tilstand, drøm og dyp søvn, eller *Vishva*, *Tajasa* og *Pranja*. Problemet med *turya* og et eventuelt fjerde bevissthetsstadium blir igjen hvem som opplever det? Dersom det skal finnes noe utenfor bevissthet som skal oppleve bevissthet blir dette dualisme. I en ikke-dualistisk virkelighet er *turya* ikke mulig.

Tradisjonell vedanta i tradisjonen fra Swami Chinmayananda og James Swartz er klar på at Selvet kan ikke oppleves, det kan kun forstås. Frigjøring er ikke en opplevelse, men en viten. Andre grener av vedanta også kalt *neo-advaita* mener imidlertid at med det fjerde stadiet er opplevelse av Selvet mulig.

Imidlertid opplever jeg refleksjonen av Selvet hele tiden. Alt jeg opplever er bevisstheten reflektert som et speil i form av opplevelser. Bevisstheten i seg kan ikke gjøres til et objekt og gjenstand for opplevelse eller observasjon.

Spektakulære opplevelser i meditasjon er fullt mulig. Det finnes ulike stadier av samadhi og ikke-dualistiske opplevelser forekommer. Særlig personer med nær døden-opplevelser rapporterer om tilstander av grenseløs lykke, kjærlighet, tidløshet og kosmisk enhet. Slike opplevelser kan være til stor inspirasjon og viktige skritt til en dypere forståelse av ikke-dualisme. Det er fortsatt refleksjoner av Selvet og ikke Selvet i seg selv.

Faren er å gjøre opplevelsen til et mål istedenfor en mulighet til å lære fra opplevelsen. *Ramana Maharshi* er et eksempel på akkurat dette. Gjennom samadhi allerede i ung alder ble han fri. Det var ikke opplevelsen som frigjorde ham, men forståelsen som fulgte i kjølvannet. Dette er sjeldent. De fleste kommer til frigjøring gjennom kunnskap og ikke opplevelser. Det er rom for opplevelser, men de må forstås i sin rette sammenheng.

### Reflektert bevissthet

I yoga beskrives ofte samadhi eller opplysning som en forening av det individuelle selv med det universelle Selv. Det kan gi et inntrykk av at det er to adskilte selv, et stort og et lite. Selvet er bevisstheten i sin totalitet, det er eksistensen i alle livsformer og i alt skapt. Det enkelte individs bevissthet er fortsatt samme bevisstheten, men det er en form for *reflektert bevissthet*. Lyset fra månen og lyset fra solen er begge lys. Sollyset er direkte, mens lyset fra månen er en refleksjon. Månen i seg selv kan ikke skinne.

Å meditere på Selvet er å meditere på reflektert bevissthet. Når den mediterende er rensert for tilstrekkelig karma og vasantas vil stadig mer av Selvet skinne gjennom i sin renhet. Det er hva vi kan se i nyfødte barn, eller i enkelte opplyste.

Selvet er å forstå som et dypere nivå av bevisstheten enn den oppmerksomheten som er reflektert i hvert enkelt individ. En måte å anskueliggjøre Selvet finnes i den berømte og ofte regnet som den viktigste; *Manduki-Upanishaden*.

I våken tilstand og hverdagsbevissthet har jeg en form for personlig opplevelse av meg selv. Jeg opplever meg selv som en bestemt person, med en historikk, identitet, personlighet og med våkenhet og tilstedeværelse. Det er den personen jeg tror jeg er. Det meste av oppmerksomheten er rettet utad og gjennom sansene tas lyset og stimulansene inn fra omverden. Denne tilstanden og form for opplevelse kalles *Vishva*. Den har 18 «munner». Det vil si; 5 sanser, 5 organer for handling, 5 energier, sinn, ego og intellekt. Gjennom disse «spiser» den opplevelser.



Den neste tilstanden jeg opplever er når jeg drømmer. Da forsvinner den personen jeg var i våken tilstand og en ny drømmeidentitet oppstår, med en annen form for personlig opplevelse av meg selv. Oppmerksomheten er nå rettet innover. De 18 «munnene» «spiser» nå indre opplevelser. Selv om jeg befinner meg i et mørkt rom og ingen ytre sanseinntrykk, finnes det indre sanser og et indre lys som opplyser drømmene slik at de oppleves og fremstår som lyse og klare. Denne tilstanden og form for opplevelse kalles Taijasa og betyr det som lyser.

Den tredje og siste tilstanden det er mulig å oppleve er dyp søvn. Her forsvinner både personen jeg var i våken tilstand, og den jeg var i drømmetilstand. Det karakteristiske i denne tilstanden er at det er uten opplevelser. Det er ingen objekter i bevisstheten og tilstanden oppleves som fravær av objekter. Det er fortsatt bevissthet i denne tilstanden, men det er ikke noe våkent ego eller drømme-ego til å oppleve det.

Beviset på at jeg fortsatt var tilstede i denne tilstanden er fordi når jeg våkner vet jeg at jeg sov godt. Eller jeg kan bli irritert dersom jeg skulle bli vekket unødvendig. Selv i en person i narkose eller i koma er det fortsatt bevissthet, men den reflekterte bevisstheten i våken eller drømmetilstand er borte. En person i koma blir behandlet annerledes enn møblene i rommet, fordi det er opplagt at det er liv, eksistens og dermed bevissthet, men ingen våken bevissthet eller Vishva-tilstand.

I dyp søvn hviler bevisstheten i sin egen lykksalige tilstand. Derfor er det godt å sove. Derfor innreder de fleste soverommet så behagelig som mulig nærmest som et tempel for den ubevisste lykketilstanden søvnen bringer. Denne tilstanden og form for opplevelse kalles Pranja og betyr nesten opplyst.

Disse tre tilstandene av opplevelse reiser spørsmålet om hvem er jeg egentlig? Hvor virkelig kan jeg være når jeg er én person i våken tilstand, blir en annen i drømmetilstand og forsvinner i dyp søvn? Bevisstheten er i alle disse tre tilstandene. *Våken, drøm og søvn er tre objekter i bevisstheten.* Våken tilstand er med objekter fra den ytre fysiske verden. Drømmer med objekter fra den indre verden. Og dyp søvn er fraværet av objekter. Opplevelse i seg selv, uavhengig av hva som oppleves, er et objekt i bevisstheten. *Våken, drøm og søvn er tre ulike varianter av reflektert bevissthet.* De har ikke liv i seg selv, men er objekter. De består av subtile tanke-vibrasjoner og eksisterer dermed i tid og rom. Reflektert bevissthet virker som å være levende og kan påta seg rollen av å være et subjekt, men er kun levende i kraft av at bevisstheten skinner i den.

Å forstå forskjellen mellom bevisstheten og reflektert bevissthet er essensielt. Det er en grunn til at det er vanskelig å forstå bevissthet, fordi det jeg vanligvis oppfatter som bevissthet egentlig er reflektert bevissthet.

Dersom det ikke er bevissthet, finnes det ingen verden. Det gjelder ikke for reflektert bevissthet. Det er ikke slik at møblene i et rom dematerialiserer seg når jeg forlater det, og straks jeg åpner døren materialiserer de seg igjen. *Bevisstheten er et ikke-opplevende vitne.* Den reflekterte bevisstheten er et opplevende vitne. Bevisstheten opplever ikke, den bare vet om opplevelsen.

Buddha ble en gang spurt om han kunne komprimere sin lære så enkelt som mulig, og ga en av sine korteste belæringer:

Det finnes synsinntrykk, og viten om synsinntrykkene  
 Det finnes lyder, og viten om lydene  
 Det finnes lukt, og viten om lukten  
 Det finnes smak, og viten om smaken  
 Det finnes følelse, og viten om følelsene  
 Det finnes tanker, og viten om tankene  
 Det er alt.

Manduki betyr frosk. Betydningen av hvorfor en av de mest berømte Upanishadene har et slikt navn finnes det ikke noe klart svar på i tradisjonen. James Swartz var lenge uten en god forklaring inntil en elev av ham kom med et forslag. De tre tilstandene er som vannliljeblater på bevissthetens hav hvor frosken av oppmerksomhet hopper fra blad til blad. En annen mulighet er at frosken går gjennom tre stadier. Først er den et egg, så et rumpetroll for så å bli en frosk.

### Sadhana

16. Alt i naturen følger rytmer. Solen står opp til faste tider, årstidene gjentar seg år etter år og alt følger en rytme av ekspansjon og sammentrekning, av aktivitet og hvile. Mennesket er et unntak fordi det kan velge. Det er mulig å velge et disiplinert, strukturert og ordnet liv med mål og retning. Det er også mulig å la seg styre av følelser, impulser, følge sine lyster og spontant følge sinnets mange kaotiske innfall. De fleste har jobb, skole eller familieforpliktelser til å holde orden i sine liv. Andre lever uten et slikt sikkerhetsnett. De trenger viljestyrke, en drøm og mål for å holde styr på dagen.

Et regelmessig liv er mer balansert, sunnere og harmonisk enn skippertaksmetoden svingende fra den ene ytterlighet til den andre. Den første kalles den gylne middelvei, den andre er krigerens vei. Av frykt for å være normal, konform og midelmådig foretrekker mange å utfordre komfortsonen, gi seg utfordringer og oppsøke det farlige og risikable. Det er intenst, spennende og kan være mer lærerikt. Det er å gå til det ekstreme for så å gjenopprette balansen. Eller som *Nietzsche* sa det; «Det som ikke dreper meg, gjør mer sterkere.» Det normale er relativt. I tider hvor lyster og begjær er hellige og det er populært å følge sine føl-



elser, er idealer av selvdisiplin, orden og personlig integritet snarere unntaket enn regelen.

Meditasjon, i likhet med de fleste former for trening, er mest effektivt og gir størst resultater ved regelmessighet. Sadhana betyr åndelig praksis. For mange består det i å strukturere dagen og livet med en fast rytme med meditasjon, yoga, studier, arbeid, måltider, rekreasjon, sosiale aktiviteter og søvn til faste tider. Det er hva Bhagavad Gita kaller moderate vaner. Uten å gå til ytterligheter, men å opprettholde en disiplinert, fokusert livsstil dedikert til yoga. Den danske yogien *Swami Janakananda* uttrykte det slik; «Du må leve ditt liv som en ashram.»

-----

23. Yoga betyr generelt i Bhagavad Gita karma yoga. Av og til kan det bety jnana yoga. Her beskrives meditasjon som yoga. Dette kan klassifiseres som raja yoga, men fordi det også er en form for handling er det også karma yoga.

38. Begge verdener: det kausale og subtile plan.

46. En yogi i denne sammenhengen er en som har en integrert praksis av meditasjon, kunnskap og karma yoga. Det er en høyere praksis enn hver praktisert for seg.

## Kapittel 7

### Direkte og indirekte kunnskap

2. Kunnskap om Selvet er indirekte kunnskap. Erkjennelse av at jeg er Selvet, er direkte kunnskap. Vedanta er indirekte kunnskap. Forståelsen av vedanta og viten at jeg er fri, er direkte kunnskap.

Det finnes kun to kategorier i eksistensen: subjekt og objekt, det som er virkelig og det som ikke er virkelig. Verden eksisterer, men den er bare ikke virkelig. Alt som beveger seg og forandrer seg er ikke virkelig, kun det uforanderlige og evige er virkelig. Det kalles *satya* og *mithya*. Å forstå forskjellen mellom de to er frigjøring. Derfor er det ingenting å vite ut over det. Å knekke livets kode, gjennomskue Maya og løse det eksistensielle dilemmaet av å leve med dualisme i en ikke-dualistisk virkelighet er livets høyeste mål.

Dette er en kontinuerlig praksis av å sortere hver eneste opplevelse. Det er den første kvalifikasjonen av diskriminering; å skille det virkelige fra det uvirkelige. Praksisen er å kultivere *en satya-mithya vasana*, slik at det blir en vane og til slutt

en permanent og automatisk installert kunnskap og virkelighetsoppfatning på det kausale plan. Det er å oppløse hvert eneste objekt for dets tilsynelatende virkelighet, og se dem som en projeksjon av bevissthet. Verden er i meg, jeg er verden, men verden er ikke meg. Det er direkte kunnskap. En ring består av gull, men ringen er ikke gull. Gull er uavhengig av ringen for sin eksistens, gullet er fri fra ringen.

-----

3. På tross av at få kunnskapstradisjoner leverer svar på livets evige spørsmål mer overbevisende enn vedanta er dette ikke særlig ettertraktet. De fleste er hengt opp i opplevelser. Selv blant dem som kommer til vedanta og lignende kunnskap krever det dedikasjon og et brennende behov for å bli fri.

Vedanta betyr slutten på kunnskap. Det er endestasjonen på den åndelige reisen. *Ramana Maharshi* sammenligner det med en buss. Vedanta-bussen. Når en først har fått plass på bussen, er det ingen grunn til fortsatt å holde fast i bagasjen, men en kan se ut av vinduet og nyte turen. Det er ingen grunn til anstrengelse. Kunnskap og forståelse vil vokse i sitt eget tempo og sikkert føre til endestasjonen.

Vedanta er ingen vei. En skal ikke noen steder. Når Selvet er alt, kan det ikke reise noen steder fordi det er jo der allerede. I tid og rom flytter jeg meg fra et sted til et annet, og det tar en viss tid. Utenfor tid og rom opphører disse koordinatene. Det er ingenting å oppnå. Det er kun en forståelse av at jeg allerede er fullkommen, perfekt og fri.

4. De åtte prinsippene kalles for tattwas og er de viktigste bestanddelene av det subtile og det grove plan, den eteriske og den fysiske kroppen. Jfr. illustrasjonen på side 121.

5. Den høyere naturen er det kausale planet.

7. En klar fremstilling av ikke-dualisme.

### Mantra

8. Om er det ultimate mantra. Det består av tre lyder A-U-M, og er lyden som inneholder alle andre lyder. «I begynnelsen var ordet, ordet var hos Gud og ordet var Gud». Slik begynner Johannesevangeliet. Lyd som skapelsens opprinnelse er i overenstemmelse med vedaene og mange skapelsesmyter hvordan treenigheten av det ene, skaper en polarisering mellom de to. Det stemmer godt med analogien med det kosmiske svømmebassenget og de første hvirvlene som oppstår i tid og rom. Lyd er nettopp vibrasjoner.

Lyd danner videre grunnlag for *sanskrit*, også kalt gudenes språk. Det er muligens det mest opprinnelige språket og som alle andre språk har sine røtter i. I sanskrit finnes en energimessig korrespondanse mellom ord og hva det beskriver, funnet i få andre språk. Sanskrit har en fysisk, mental og åndelig effekt. Det virker harmoniserende, helbredende, energigivende og påvirker mentale tilstander. Det inngår i en egen vedisk vitenskap om lyd og særlig i bruken av mantra. Dette verset knytter mantra til «livskraften i alle skapninger.»

Mantra finnes i mange varianter og til ulik bruk og formål. Av alle mantra er Om det mest sentrale. Det inngår ofte i sammensetninger av mantra, som *Om Namah Shivaya*, *Om Tat Sat*, *Om Mani Padme Hum*, *Om Gam Ganapataye Namaha*, *Om Shanti*. Amen i kristendommen er antakelig en avledning av Om. *Gayatri-mantraet* nevnes senere i teksten. Det fremheves som det fremste av alle mantra og har derfor også fått en slik status.

Den amerikanske mantra-sangeren *Henry Marshall* uttrykker det på denne måten:

«Ingen kan fullt ut forklare mysteriet av mantra. Deres magiske lyder bidrar til å helbrede fysiske ubalanser, avspenne sinnet, roe følelsene og åpne hjertet. Mantra stimulerer, aktiverer, motiverer og forynger. De hjelper deg danse eller sove, le eller gråte, elske eller meditere, forandrer kjedelig hus arbeid eller hard trening til lek og moro. Mantra kan hjelpe deg glemme noen eller å finne noen. »

11. Ikke alle begjær fører til lidelse. Begjær etter kunnskap for å bli fri er det eneste begjæret verdt å kultivere fordi det er en forutsetning for å kunne nøytralisere alle andre begjær. Alle begjær er egentlig et behov etter frihet, men søkes for de fleste indirekte gjennom en feilaktig tro på at lykken er i objekter. Å forstå at lykken er i meg selv, og derfor å søke meg selv, er å søke frihet direkte. Men jeg er jo allerede meg selv – så hva er problemet? Problemet er Maya.

Å begjære idealer som sannhet, rettferdighet, godhet, toleranse, medfølelse, fred, harmoni, skjønnhet er heller ikke i konflikt med dharma dersom motivasjonen kommer fra en karma yoga innstilling. Ønsket om å bli et bedre menneske er ofte drevet av en blanding av motiver med rot i tomhet, skyldfølelse, selvforakt og mangel på aksept av seg selv og sin egen dharma.

### Platons hulelignelse

14. Platon beskriver dette scenariet i den berømte hulelignelsen. Her fremstilles livet som en kino inne i en grotte. Slaver er lenket til gulvet og kan kun se framover

på lerretet. De ser ikke at bak dem gjennom hulens inngang finnes en kraftig lyskilde. Ulike figurer holdes opp mellom lyskilden og lerretet og skaper skyggebilder som slavene tror er virkelige. Det er kun en sjelden slave som er i stand til å bryte opp lenkene, gå ut av mørket og ut i lyset og bli fri. I mer moderne varianter spiller Matrix-filmene på den samme forestillingen av livet som en drømmeverden. I dette tilfellet som et animert dataprogram.

Antakelig var Platon påvirket av vedanta. Mye av hans filosofi har store likhets-trekk. Hele hans forståelse av idéverdenen er nettopp hvordan alle objekter består av navn og form og bevisstheten er alle fenomeners egentlige eksistens. Hulelignelsen er en spesielt tydelig illustrasjon på akkurat dette. Filosofer har i ettertid lest Platon uten å forstå ikke-dualisme dominert av kristendommens og senere *Descartes*, klare dualistiske skille mellom Gud og det skapte, mellom ånd og materie. For andre uten evne til å tenke utenfor den materialistiske boksen blir også Platons opprinnelige kunnskap utilgjengelig. Platon er en viktig filosof, enkelte har hevdet at hele filosofihistorien er ikke annet enn fotnoter til Platon.

16. Åndelig søken begynner sjeldent frivillig. Det er når livet byr på motgang. A-4 livet fungerer ikke lenger. Livets trygge rammer smuldrer opp. Da stenges noen dører og nye åpnes opp. Når livets vante gang på skinner sporer av oppstår orienteringen etter en annen retning. Sykdom, skilsmisse, dødsfall, ulykker, rusmisbruk er noen av de store årsakene. Andre ganger skjer det med mindre drama. Åndelig søken utfolder seg når den enkelte er moden for forandring slik blomster springer ut av seg selv.

### Avgudsdyrkelse

20. «Du skal ikke ha andre guder enn meg», er Bibelens første bud. Å tilbe de lavere gudene betyr å ha oppmerksomheten mot alt annet enn på Selvet. Dette er ikke de lavere gudene i hierarkiet av engler og åndsvesener i himmelske sfærer, de greske gudene på Olympen eller norrøne guder i Vallhall. Alt jeg retter min oppmerksomhet mot er min gud. Det jeg elsker mest, tillegger størst verdi og ofrer mest tid på er mine personlige guder.

Vår største verdi er trygghet. I vår kultur skaffes det best gjennom penger. Det meste av dagen og livet går med til det. Deretter følger behov for sex, underholdning, anerkjennelse, berømmelse, makt, å være god og en lang og variert liste av alle avgudene folk flest dyrker istedenfor å søke Selvet. Det er synd fordi det fører til lidelse. Ikke fordi en forfengelig gud føler seg avvist, lite verdsatt og blir sint, men fordi lykken søkes på feil sted, ved å tilbe feil guder.

23. Slik Kong Midas fikk sitt ønske oppfylt av at alt han rørte ved ble til gull, gjelder det også for oss. Alt det rettes oppmerksomhet mot med nok intensjon, dedikasjon og viljestyrke vil gi resultater. Før eller senere vil det oppdages at ingenting i livets tivoli gir varig lykke. Etterhvert vil hver enkelt ut fra sjelelig modenhet og karma, rette oppmerksomheten mot lykkens egentlige kilde. *Paulo Coelho*s populære fortelling *Alkymisten* illustrerer denne oppdagelsen. Det er gutten som reiser ut i verden for å søke etter en skatt og oppdager at skatten var begravd under huset der hvor han startet. Eller historien om mannen som leter etter husnøkkelen sin under gatelykten. Selv om det ikke var der han hadde mistet den, foretrakk han likevel å lete der hvor det er mest lys.

### Maya

Livet er laget som et dataspill med innebygde nøkler for å finne løsningen på livets gåte i mennesket selv. Sansene knytter oss til den ytre verden av opplevelser. Det skaper en strøm av fascinasjon og all oppmerksomheten rettes mot opplevelsene og ikke mot den som opplever. Egoet gjør at verden oppleves dualistisk hvor identifikasjonen med kroppen, personligheten og tankene fører til hva Einstein kalte en optisk illusjon, hvor jeg opplever meg selv adskilt fra verden. Dette fører til lidelse og en følelse av å være mangelfull og begrenset. Det er alltid noe som mangler, fordi tilfredsstillelsen fra objekter går alltid over. Sinnet er utstyrt med en tvilende funksjon for å oppdage at noe ikke stemmer. Livet foregår i skumringen mellom lys og mørke, mellom kunnskap og uvitenhet, hvor det er lett å ta feil av et tau og en slange. Intellektet er der for å kunne løse denne konflikten av feil syn og bli frigjort.

En annen illustrasjon av Maya omhandler Indra, gudenes konge.

En gang ble Indra lei av å regjere i de himmelske sfærer og ville heller være en gris. Han tok bolig i en lykkelig grisemor med masse grisunger og glemte alt om at han egentlig var Indra. Dagen lang nøt grisen livet på gården, med masse grisemat, gjørme å velte seg i og nusselige små grisunger diende på hver av hennes mange patter fulle av grisemelk.

Dette vakte oppstandelse blant de andre gudene når de oppdaget hvor det var blitt av Indra. De bestemte seg derfor å drepe alle de små grisungene, i håp om at Indra ville våkne opp og forstå hvem han var. Til ingen nytte. Alt de oppnådde var at grisemoren ble fra seg av sorg.

Til slutt så de ingen annen utvei enn å drepe grisen. Det fikk Indra til å våkne og med en stor latter over at han kunne være så tåpelig og tro at han var en gris.

-----

24. Ikke-dualisme beskrives som det ene uten det annet. Dersom ikke-dualisme kalles bare det ene, forutsetter det at det finnes noe annet. Derfor omtales ikke-dualisme i sin negative form.

### Kosmisk intelligens

26. Å bli forent med Selvet, fri og opplyst er ikke ensbetydende med å bli allvitende. Isvara er allvitende som kosmisk intelligens. Krishna beskriver seg noen ganger som Selvet andre ganger som Isvara. Det må skilles mellom bevissthet og reflektert bevissthet. Hver skapning er begrenset av sitt eget perspektiv.

I esoterisk litteratur omtales det som kalles *Akasha arkivene*. Dette antas å være en form for kosmisk databank hvor hver eneste tanke, følelse, handling og opplevelse er lagret fra tidenes morgen. Her kan dem med synske evner og på andre måter med tilgang til disse arkivene, hente fram ønsket informasjon om alt som har skjedd.

Om dette ikke er imponerende nok er det enda mer grensesprengende at Krishna også vet alt som kommer til å skje. I en forestilling om tid som en lineær akse av fortid, nåtid og framtid er framtiden ukjent og umulig å vite noe om. Logikken bryter sammen og krever en annen oppfatning av tid.

På en film innspilt på en DVD plate finnes ingen tid. All handlingen i filmen finnes der samtidig. Det er først når filmen settes inn i DVD spilleren at tidsfunksjonen aktiveres. Filmen kan da ses fra begynnelse til slutt i den varigheten det tar. Det er også mulig å hoppe rundt i handlingen eller se filmen baklengs om det skulle være ønskelig. Lignende kan en forestille seg fra et ikke-dualistiske perspektiv livet som et gigantisk kosmisk drama hvor alt allerede er ferdig innspilt og lagret på det kausale plan. Og det er først når vi går inn i den dualistiske dimensjonen av tid og rom at handlingen utfolder seg i en tidsfrekvens. Dette omtales ofte som ingenting har egentlig skjedd. Eller føyer seg til andre forestillinger av livet som en drøm.

-----

30. Før eller senere vil frihetsbehovet bli rettet mot kunnskap og Selvet som frihetens egentlige kilde. Krishna har det ikke travelt med å omvende folk, men vet at alle vil komme til ham til slutt ut fra sin egen natur. Barn blir før eller senere lei av å leke, og vender alltid hjem.

## Kapittel 8

### Naturlig og bevisst død

5. Da Mahatma Gandhi ble skutt under et attentat var hans siste ord, i det han segnet om, Ram. Det er et av hinduismens mange navn på Vishnu. Gandhi kunne sin Bhagavad Gita. Vel vitende om dette berømte verset var han antakelig seg bevisst i dødsøyeblikket å rette oppmerksomheten mot det gudommelige. Døden kan komme plutselig og uanmeldt. Det er ikke slik at bare det gudommelige holdes i tankene i dødsøyeblikket så er det en gratisbillett til himmelske sfærer. Det beste er alltid å holde det gudommelige i tankene, slik at når døden inntreffer sender det sjelen i riktig retning. Det er i møte med døden at den enkeltes verdier blir satt på prøve. I en livsfarlig situasjon vil sinnet gå til sine mest vante tankemønstre. Dersom det guddommelige er en fjern og sjelden tanke, vil det også være det i døden. For den hvor sinnet alltid er sentrert om det gudommelige er det lettere å kunne fastholde slike tanker også i døden.

Døden er like naturlig som fødsel. Likevel betrakter vi døden i vår kultur som en form for feil, ulykke eller det ultimate nederlaget. «Han tapte kampen mot kreften,» står det i enkelte dødsannonser for å understreke at livet er en kamp mot onde krefter som krever sine offer. Vi har et ubevisst og tamasisk forhold til døden i vår kultur. Den fortreges, fryktes og omgis med tabu. De gamle stues vekk på pleiehjem for å holde døden på avstand og mest mulig ute av syne.

Døden kan være som å bli trett etter en lang dag og få lyst til å sove. Gammel og mett av dage, melder behovet seg for å ta en lenger pause fra verden. Døden trenger ikke komme av ulykker eller sykdom, men det er mulig å dø sunn. Det forekommer at enkelte dør naturlig, når de har bestemt seg for å forlate dette livet og bevisst trekker sjelen ut av kroppen. Bhagavad Gita gir her instruksjoner i denne form for død ved først å konsentrere på hjertet og dernest på toppen av hodet. Dette er relatert til chakraene som er energisentre i den subtile og eteriske kroppen. Kronechakraet på toppen av hodet er hvor sjelen antas å ha både sin inngang og utgang.

Kroppen tilhører Isvara. Dersom det var min kropp skulle jeg selv kunne bestemme når jeg vil dø, men det er neppe tilfellet. Både fødsel og død er helt utenfor min kontroll. Døden inntreffer når den skal. Universet har en plan, og alt er i rute. Likevel bekymrer vi oss for døden, på tross av det er noe vi ikke kan gjøre noe med. Døden er kun teoretisk, det er noe vi tror kan skje. Det er umulig å dø, fordi for å kunne dø må jeg være der for å oppleve det, og da kan jeg jo ikke være død. Kroppen dør, men ikke bevisstheten.

I både egyptisk og tibetansk kultur finnes egne dødebøker, med konkrete anvisninger for reisen videre etter døden. I *Den tibetanske dødeboken* beskrives ulike *bardo-tilstander* eller bestemte tidsperioder hvor sjelen går gjennom ulike stadier av frigjøring fra jordelivet. Det antas viktig å be for de avdøde og holde dem i tankene særlig i en 49 dagers periode etter døden hvor den avdøde omstiller seg til overgangen til dødsriket. Det settes ofte fram mat og drikke som den avdøde likte basert på forestillingen om at den avdøde på denne måten har tillatelse til å ta til seg de finere vibrasjonene og fortsatt oppleve en siste rest av jordisk nytelse. Jivaen og den subtile kroppen vil fortsatt henge igjen på jorden i en kortere periode før den går videre. Enkelte desorienterte jivaer foretar ikke den reisen videre, men blir hengende igjen som spøkelser. De oppsøker hus og steder de har tilknytning til, kan opptre som bankeånder, lage lyder, flytte møbler, være plagsomme og fra tid til annen bli synlige.

Bhagavad Gita anviser en 6 måneders periode hvor den frigjorte reiser på «solens vei» og blir ikke gjenfødt fordi all karma er brukt opp. Andre reiser på «månens vei» i en mer ubevisst tilstand og resirkulerer for videre gjenfødelse.

-----

10. Punktet mellom øyenbrynene kalles også det tredje øye, og er et av kroppens syv chakraer. Dette er ofte objekt for meditasjon både fordi det er lett å fokusere på og fordi det antas å kontrollere og aktivere alle de andre chakraene. Her introduserer Gitaen et mer konkret konsentrasjonsobjekt enn å meditere på Selvet.

## Kapittel 9

20. Soma er gudenes føde. Det kalles også *amrit* og omtales i Bibelen som *ambrosia*. I yoga er amrit et sekret som utskilles i halsen ved oppnåelse av samadhi og ved subtile opplevelser i meditasjon. Det smaker søtt som en blanding av melk og honning. I Bibelen kommer Moses og hans folk etter vandring i ørkenen i 40 år til landet som fløt av melk og honning. Dette er snarere en symbolsk beskrivelse av en indre reise, enn henvisning til et geografisk sted. Det tar neppe 40 år å gå fra Egypt til Palestina, så stort er ikke det området.

30. I himmelske sfærer finnes to typer åndsvesener, gode og onde, devaer og azuraer. En lignende forestilling finnes i Bibelen hvor det også finnes falne engler og hvor Satan eller djevelen også er en kraft tilhørende skapelsen. Det gode og onde er høyst reelle krefter. Mye tyder på at jorden er under ledelse av azuriske krefter med en lang, brutal og bloddryppende historie av krig, sult og undertrykkelse i en barbarisk kamp om makt og overlevelse, periodevis med en ferniss av



sivilisasjon og humanisme. Det gode kjemper kontinuerlig mot det onde og omvendt som en del av livets drama. Dersom jorden var et sted hvor alle var snille med hverandre og alle levde i harmoni og kjærlighet vil det være mange former for karma det ikke vil være mulig å leve ut. Store sjeler blir født inn i vanskelige tider på jorden for å vise at selv kjærlighet og godhet er mulig selv under de aller meste krevende forhold. I livets drama spilles mange roller.

## Kapittel 10

23. Shankara i denne sammenhengen er et av mange navn på Shiva. Det skal ikke forveksles med den berømte kommentatoren til vedanta, Adi Shankara (788 – 822 e.Kr.) som levde lenge etter Bhagavad Gitas tilblivelse.

## Kapittel 11

8. Dette berømte kapittelet hvor Krishna viser sin guddommelige form til Arjuna er vann på møllen for alle opplevelsesbaserte åndelige veier. Tilhengerne av et fjerde bevissthetsstadium, *turya*, kan her finne bekreftelse på at det er mulig å oppleve bevisstheten. Det er fortsatt ikke mulig selv om Krishna her ser ut til å gjøre et unntak for Arjuna. Det som kan oppleves er fortsatt i Maya. Det Arjuna her gis tilgang til er eksalterte og utvidede opplevelsestilstander mulig å oppnå i meditasjon, under innflytelse av rusmidler, ved en vekkelse av kundalini, ved nær døden-opplevelser eller andre ekstatiske tilstander. Det er fortatt en hyllest til Selvet i alle sine reflekterte former av skapelse i Maya.

32. *Robert Oppenheimer* lederen av fremstillingen av de første atombombene leste Bhagavad Gita, til og med på sanskrit. Det var dette verset han siterte etter hukommelsen under den første prøvesprengningen i 1945 da han så hvilke kolossale destruktive krefter de var i ferd med å slippe ut over verden.

«We knew the world would not be the same. A few people laughed, a few people cried. Most people were silent. I remembered the line from the Hindu scripture, the Bhagavad-Gita; Vishnu is trying to persuade the Prince that he should do his duty, and to impress him, takes on his multi-armed form and says, 'Now I am become Death, the destroyer of worlds.' I suppose we all thought that, one way or another.»

## Kapittel 13

6. De ti sansene tilsvarer 5 sanser og 5 organer for handling.

## Kapittel 15

15. Det antas at det er ingen forfatter til vedaene, men at det er en form for åpenbart kunnskap gitt til rishier og seere i den vediske perioden direkte fra bevisstheten selv.

## Kapittel 17

### Kosthold

10. Ut fra mentalitet og medfødt konstitusjon tiltrekkes den enkelte av livsstil og mat. Gunaene lar seg imidlertid forandre slik at bestemte typer mat fremmer henholdsvis sattva, rajasa og tamasa.

Hovedgrunnen til å gå inn for et vegetarisk kosthold innenfor yoga og lignende åndelige retninger er fordi det fremmer sattva. Det styrker klar tenkning, gjør det lettere å meditere og gir et våkent sinn modent for forståelse. En annen viktig grunn er prinsippet om ikke-vold. Ved ikke å spise kjøtt unngås de karmiske konsekvensene det medfører å påføre andre skade. Vi blir det vi spiser. Smerten og lidelsen dyr påføres slik de blir behandlet og til slutt drept påvirker maten, og følgelig også den som spiser den. Vegetarisk kosthold består i å ernære seg av mat som ikke ser deg i øynene og ikke protesterer mot å bli spist.

**Sattvisk mat** er vegetarisk, enkelt tilberedt og spist med moderasjon. Det inkluderer, korn, bønner, nøtter, frø, grønnsaker, frukt, melkeprodukter og ikke-stimulerende krydderier og urter.

**Rajasisk mat** er kjøtt, fisk, egg, løk, sukker, kaffe, te, alkohol, sterke krydder og alle former for stimulanser.

**Tamasisk mat** er overkøkt, gammel og råttent. En god del ferdigmat som pizza, hamburgere og «fast food», faller i en slik kategori. Samt flere former for rusmidler. Alt som sløver.

Andre forhold spiller inn. Det er tvilsomt om melkeprodukter fra industrielt dyrehold er spesielt sattvisk, men snarere tamasisk på grunn av dyrenes unaturlige livssituasjon, kunstgjødsel framdrevet for og høyt forbruk av medisiner. Det samme

gjelder for mange former for kjøtt som også blir tamasisk av samme grunner. Et kaldt klima, mye fysisk aktivitet, alder og personlig konstitusjon kan for enkelte rajasisk mat være sattvisk. Sattvisk mat kan også bli tamasisk ved dårlig tilberedelse eller ved å spise for mye. Løk, purre og hvitløk regnes tradisjonelt som rajasisk. Mange opplever at det forstyrrer et rolig sinn og unngår derfor alle løkprodukter.

Å kultivere sattva omhandler alle livets områder. Mat har en sterk effekt med ofte en direkte påvirkning på sinnets tilstand på kort og lang sikt. Hva jeg velger å rette oppmerksomheten mot er også delvis innenfor personlig kontroll, som valg av litteratur, film, venner, omgivelser, aktiviteter, samtaleemner og tankevaner.

## Kapittel 18

### Nåde

56. Et element av nåde inngår i Selv-realisering. Denne kunnskapen trenger for de fleste tid til å bearbeides og integreres. Uvitenheten er dypt forankret og vil gi slipp når tilstrekkelig vasantas er forbrent, nok kvalifikasjoner er oppfylt og sinnet er rent nok til å forstå. Når det skjer er forskjellig fra person til person. *Mokhsa* eller frigjøring er ofte et helt tydelig vendepunkt hvor kunnskapen sitter, er etablert og med klar forståelse av hvem jeg er.

En historie i Mahabharata illustrerer at Krishna ved en anledning bryter regelen om ikke å involvere seg i verden. Slaget er begynt, krigen pågår for fullt. Arjuna er opptatt i kamp og ser ikke den dødelige pilen fra en annen kant på vei mot ham. Krishna ser pilen og for å unngå at Arjuna skal bli truffet styrer han vognen ned i en grop. Pilen treffer bare Arjunas hjelm, den faller av, men Arjuna overlever.

Historien er for å illustrere at ingen regler er uten unntak. Miraklenes tid er ikke forbi. En form for guddommelig intervensjon skjer fra tid til annen. Det best beskrivende ordet er kanskje *nåde*.

Dersom bevissthet er fri betyr det også at den har friheten til å bryte sine egne regler. Virkeligheten er ikke et enten eller, men snarere et både og. Unntak fra lovmessighetene skjer.

Maya er det store mysteriet, hvordan dualisme kan oppstå av ikke-dualisme. Hvordan bevisstheten kan bli uvitende om seg selv. På tross av vedantas komprissløse vektlegging av logisk Selv-refleksjon er det likevel basert på en

irrasjonell faktor som en grunnleggende uforklarlig premiss. Det er fortsatt rom for undring. Verden er fortsatt et paradoks av virkelighet og en tilsynelatende virkelighet samtidig. Ikke å forstå denne forskjellen fanger mennesket i en evig runddans av begjær og handlinger for tilfredsstillelse og atter nye begjær for å dekke en umettelig tomhet som aldri tar slutt så lenge personen identifiserer seg med å være en begrenset kropp med et ego, følelser og tanker. Den eneste måten å bryte ut av dette eksistensielle fangenskapet til frihet er kunnskap. Denne kunnskapens tilstedeværelse i verden er sikkerhetsnettet spent ut under livets sirkusartister. Det er en form for nåde.

*Om Tat Sat*



**Mer informasjon om vedanta:**

Bøker, audio og video m.m. fra:  
*www.shiningworld.com*

**Litteratur:**

The Essence of Enlightenment – James Swartz  
The Yoga og Love – James Swartz  
Panchadasi – Inquiry into Existence – James Swartz



# Kunnskapens YOGA

Hvem er jeg?  
Hvordan handle i verden?  
Hvordan bli fri?

- Yoga har tatt verden med storm, men den viktigste grenen av yoga er enda ikke oppdaget av yogautøvere flest.
- Kunnskapens-yoga er den høyeste form for yoga. Alle andre yogaretninger er en forberedelse til denne.
- Frigjøring er yoga og alle åndelige veiers ultimate mål. Det er en populær oppfatning at det oppnås gjennom spesielle opplevelser, – men frigjøring oppstår gjennom forståelse.
- Det er ingenting jeg kan gjøre for å bli fri, fordi jeg er fri allerede. Problemet er at jeg ikke forstår dette. Alt jeg trenger er å bli kvitt min uvitenhet. Problemet er ikke mangel på opplevelser, men mangel på kunnskap om hvem jeg er.
- I en av verdenslitteraturens mest berømte dialoger mellom Krishna og Arjuna gis det svar på dette spørsmålet.
- Dette er del av den vediske kunnskapstradisjonen hvor yoga, sanskrit, ayurvedisk medisin og indisk astrologi har sin opprinnelse.
- Den grenen som omhandler riktig livsførsel og frigjøring kalles vedanta. Det betyr slutten på kunnskap og er hvor all åndelig søken opphører.
- Dette er en komplett kunnskap i en tradisjon av selvrefleksjon og undersøkelse av bevissthetens natur og med det livets utfoldelse i all sin kompleksitet og mangfold.



*Christian Paaske begynte med yoga i 1976. Han har vært yoga og meditasjonslærer siden 1980 og startet og drev fram til 2005 Yogasenteret i Stavanger. Han utga tidsskriftet Yoganytt fra 1992-2005. Han har nå hovedfokus på tradisjonell vedanta.*