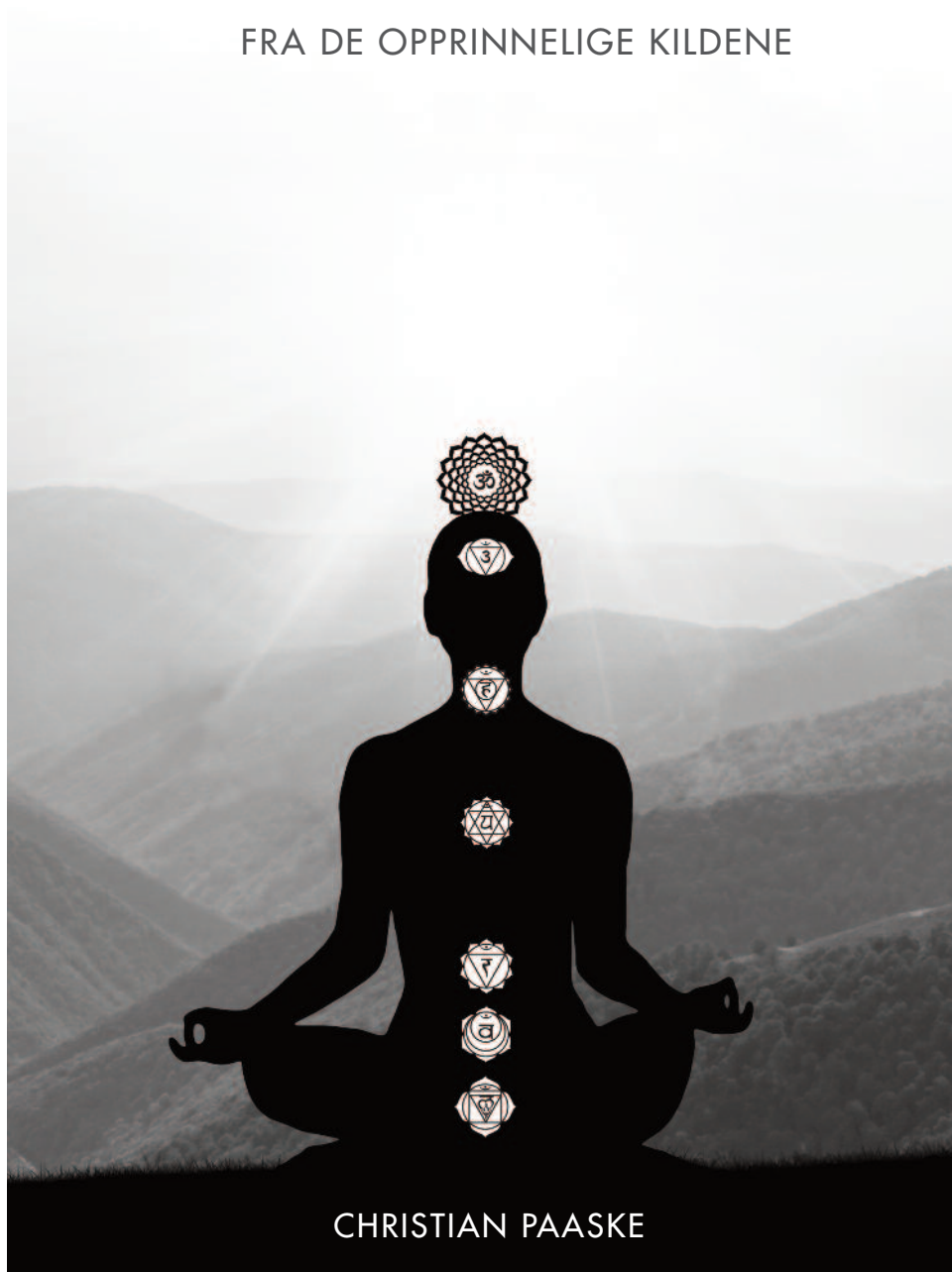


# MEDITASJON

SELVREFLEKSJON – TRANSFORMASJON – FRIGJØRING

FRA DE OPPRINNELIGE KILDENE



CHRISTIAN PAASKE

# INNHold

<b>INNLEDNING</b> .....	11
<b>Del I: HVA ER MEDITASJON?</b> .....	15
<b>Kapittel 1: TILBAKE TIL KILDENE</b> .....	17
India – verdens åndelige fyrtårn .....	18
Vedaskriftene.....	19
Vedanta .....	22
Livet – et bevissthetsfenomen .....	23
Subjekt og objekt .....	26
Livets matrix – verden som illusjon .....	30
Dualisme – livets fangenskap .....	36
Jeg er kilden til lykke .....	38
<b>Kapittel 2: UNIVERSET – HVOR KOMMER VI FRA?</b> .....	42
De tre gunane .....	43
Den åndelige verden – det kausale plan .....	44
Den sjelelige verden – det subtile plan .....	47
Den fysiske verden – det grove plan .....	49
<b>Kapittel 3: MENNESKET – HVEM ER JEG?</b> .....	50
Reinkarnasjon .....	50
Underbevisstheten – det kausale plan .....	52
Sinnets natur – det subtile plan .....	56
Fri vilje .....	57
Ego – følelser – intellekt .....	61
Sinnstilstander .....	67
Sjekk ditt åndelige nivå .....	69
Kroppen – det grove plan .....	70
Sjel – sinn – kropp .....	72
Våken – drøm – søvn .....	73
<b>Kapittel 4: FIRE VEIER TIL FRIGJØRING</b> .....	80
Kunnskap – Jnana yoga .....	81
Handling – Karma yoga .....	82
Kjærlighet – Bhakti yoga .....	85
Teknikkene – Raja yoga .....	87
Integrert praksis .....	89

<b>Kapittel 5: PATANJALIS 8 TRINN</b> .....	91
Ethiske grunnregler .....	92
Universelle etiske verdier – Yama .....	93
Ikke-skade .....	94
Ikke-lyve .....	96
Ikke-stjele – ikke-grådighet .....	98
Ikke-seksuelt misbruk .....	100
Ethiske levereregler – Niyama .....	106
Renhet .....	106
Tilfredshet .....	110
Intensitet .....	113
Selvobservasjon og studier .....	114
Hengivelse til det guddommelige .....	116
Stillinger – Asana .....	116
Pusteøvelser – Pranayama .....	118
Avspenning – Pratyahara .....	119
Konsentrasjon – Dharana .....	122
Meditasjon – Dhyan .....	124
Frigjøring – Samadhi .....	125
<b>Kapittel 6: KVALIFIKASJONER FOR FRIGJØRING</b> .....	128
Diskriminering .....	128
Kontroll over sinnet .....	128
Kontroll over sansene .....	129
Ikke-tilknytning .....	130
Å følge min egen dharma .....	130
Vedvarende fokus .....	131
Overbærenhet .....	132
Tro .....	132
Hengivelse .....	133
Brennende behov for frigjøring .....	134
<b>Del 2: HVORFOR MEDITERE?</b> .....	135
12 grunner til å meditere .....	137
Renser sinnet .....	138
Etablerer vitnet .....	143
Øker konsentrasjon .....	145
Bedre fysisk og mental helse .....	148
Et inspirert og våkent sinn .....	153
Utvidelse av sansene .....	157
Verdsettelse av å være alene .....	164

Uendelig god tid .....	166
Harmoniserer omgivelsene .....	168
Åpner større dimensjoner .....	170
Øker eterisk energi .....	173
Oppdager Selvet .....	185
<b>Del 3: HVORDAN MEDITERE</b> .....	187
<b>Kapittel 1: FORBEREDELSE</b> .....	189
Tid og sted .....	189
Meditasjonsstillinger .....	194
Holdninger – mudra .....	198
Pusteøvelser – instant meditasjon .....	200
Innledning til meditasjon .....	202
<b>Kapittel 2: MEDITASJONER</b> .....	206
Meditasjon med pust og mantra .....	206
Chakra-meditasjon .....	208
Mantra-meditasjon .....	210
Gayatri-meditasjon .....	216
Mindfulness-meditasjon .....	217
Vennlighets-meditasjon .....	217
Meditasjon for selv-healing .....	218
Gruppe-meditasjon .....	226
Retreat .....	227
<b>Kapittel 3: OFTE STILTE SPØRSMÅL</b> .....	229
<b>APPENDIKS</b>	
A. En reise begynner med det første steg.....	241
B. Da egoet døde – En samtale med Anne-Elisabeth Lien.....	247
C. Menneskespillet – ikke for pingler.....	257
<b>LITTERATUR</b> .....	263



## INNLEDNING

Meditasjon er enkelt. Det er en praktisk metode til å komme mentalt i god form. Det vil si med et sinn preget av overskudd, optimisme, kreativitet, glede, konsentrasjon, disiplin, klarhet og ro. Meditasjon er en form for mental jogging. I likhet med å løpe er det enkelt, naturlig, krever minimalt med utstyr og resultatene er garantert ved jevnlig og regelmessig trening.

Teoretisk forståelse er i mindre grad nødvendig for å ha utbytte og glede av meditasjon. Teori er bare menykartet og en meditasjonspraksis er å selve maten. En større forståelse av meditasjon er likevel relevant slik kunnskap om musikk ofte vil berike musikkopplevelsen, eller litteraturforståelse vil gi større utbytte av god litteratur, eller kunnskaper om skismøring kan gi en bedre skitur.

Slik de færreste leser bruksanvisninger, kan de ivrige hoppe over de teoretiske delene. De kan gå direkte til den praktiske delen og begynne å meditere med en gang. Senere er det mulig å gå tilbake og finne ut mer om hva meditasjon er og etterhvert utvikle en dypere forståelse.

Det er mange grunner til å meditere. Over tid vil ens praksis gå gjennom forandringer med større fordypelse, utvidelse og fylde etterhvert som stadig nye fjelltopper oppdages og erobres i et indre landskap den begynnende ikke ante eksisterte. Motivene for å meditere vil derfor endres i takt med en langvarig praksis. Det vil kunne føre til endringer i livskvalitet, verdier, selvoppfatning og gi et annet perspektiv på livet.

Etterhvert som indre ro, fred, stillhet, glede og varig tilfredshet fyller stadig mer av sinnet vil også den ytre verden ses fra et annet og mer avslappet og distansert perspektiv. Kontrasten mellom det indre og ytre er som et hjul. Hastigheten er alltid størst på overflaten, mens navet alltid er stille. Meditasjon er en praksis av å kunne vende tilbake til denne stillheten og finne sitt sentrum og faste holdepunkt i et aktivt og dynamisk liv. Eller enda viktigere å finne ro når livet blir kaotisk og uoversiktlig. Meditasjon er derfor ingen tilbaketrekning fra livet, snarere tvert i mot. Det er kun en tilbaketrekning for klarhet, fokus og energi, slik en bueskytter spenner buen før pilen sendes mot målet.

Det er delte meninger om en teoretisk forståelse av meditasjon overhodet er nødvendig. Generelt er holdningen blant mediterende og åndelig søkende nærmest utelukkende opplevelsesorientert. Det søkes ikke etter kunnskap og forståelse, men opplevelser. Det fører ofte til en *anti-teoretisk holdning* med en tro på at den nødvendige kunnskapen vil komme etterhvert som indre opplevelser åpenbarer seg.

Den største svakheten med dette er at det er en oppfordring til å slutte å tenke. Tenkning oppfattes nærmest som et problem som forhindrer opplevelser. Et syn krydret med vakre utsagn som å lytte til hjertet, eller at den som snakker vet ikke,

mens den vise tier. Det er en kjerne av sannhet i dette perspektivet, men jevnt over er en slik tilsidesettelse av kritisk sans blitt et eldorado for penge-, sex-, og maktglade personer i gurubransjen. Med hodet under armen lar mange seg forføre med persondyrkelse, underkastelse, maktmisbruk, utnyttelse og sexskandaler kun de færreste guruer virker forskånet fra.

En slik pedagogisk modell er ofte fordummende, passiviserende og har forvandlet mange åndelig søkende til virkelighetsfjerne utopister på jakt etter eksotiske opplevelser i en forlengelse av forbrukersamfunnets stadige jakt på nye former for nytelse og underholdning. Et annet ord for dette tivoliet er *åndelig materialisme*. For de fleste er det en blindvei og et villspor og fører for mange til desillusjonering, frustrasjon og oppgitthet fordi innsatsen gir i det lange løp ikke de forventede resultatene.

Derfor er kritisk sans, kunnskap og forståelse av denne form for praksis viktig. Forholdet mellom kunnskap og opplevelser er likevel komplekst. Det vil derfor bli behandlet i større dybde. At indre opplevelser kan åpenbare kunnskap er ikke direkte feil, men er oftest først relevant i avanserte stadier av meditasjon hvor den mediterende er i stand til å transcendere sinnet av ego, følelser og intellekt. De færreste er der. Teoretisk forståelse og kunnskap om meditasjon er derfor ofte undervurdert. Oftest er det et helt nødvendig trinn når den begynnende mediterende ønsker å komme videre.

Presentasjonen av denne kunnskapen er delt i to deler. Den første delen går tilbake til kildene med opprinnelse i de flere tusen år gamle *vedaskriftene*, og særlig den siste delen av dem kalt *vedanta*. En beslektet kilde er også *Yoga sutraene* av *Patanjali* hvor meditasjon og yogasystemet har en av sine tidlige beskrivelser. Den andre delen omhandler meditasjons mange anvendelsesmuligheter og effekter. Begge deler er ment å skape inspirasjon, motivasjon og forståelse. Ikke bare av meditasjon, men også av den mediterende: *Deg*.

Den tredje delen er praktisk og lærer deg grunnleggende meditasjonsteknikker. Det er ikke nødvendig å gå på kurs for å lære å meditere. Det er heller ikke nødvendig å gå på kurs for å lære å jogge. En trener kan likevel gjøre underverker. Det vil ofte være nødvendig hvis praksisen skal utvikles og en har større ambisjoner enn mosjonstrening.

Det samme gjelder for meditasjon. Det finnes mer avanserte meditasjonsteknikker, men de forutsetter mer avanserte elever. Det er ofte overvurdert. Det har gått inflasjon i tilbudet fordi meditasjon er blitt en vare og behovet for større vareutvalg og mer inntjening veier tyngre enn elevenes behov. Et stort utvalg av teknikker og kompliserte meditasjonsforløp er til liten nytte om det ikke praktiseres. Det enkle er ofte det beste. *Den beste meditasjonsteknikken er den som praktiseres hvert dag.*

Det er også viktig å ta høyde for den enkeltes livssituasjon. Mange mer avanserte meditasjonsteknikker er opprinnelig beregnet på yogier, asketer og andre som har valgt et liv i tilbaketrekning og en dypere indre reise under veiledning av en lærer.

Det er for de få. Meditasjonsteknikkene her er for begynnere. De passer for vår tid og kan tilpasses de flestes behov.

*Når eleven er klar, kommer læreren.* Dette er et kjent utsagn. Kanskje du selv har erfart hvordan en bok dukker opp, informasjon kommer din vei eller en lærer kommer inn i livet på det rette tidspunktet for å dekke et brennende behov for veiledning?

Regelen er at læreren eller kunnskapen finner eleven og ikke omvendt. Meditasjon drevet av et indre ønske om utvikling, fordypelse og mening starter en prosess og den vil ta hånd om seg selv. Lærere, kurs og nødvendig kunnskap vil komme underveis. Det viktigste er å meditere. Tenn den indre flammen av stille voksende klarhet, lys og glede, og hold flammen brennende med en regelmessig praksis.

Her er et forslag: Begynn med meditasjon som et personlig eksperiment. Avsett en halv time en eller to ganger om dagen hver dag i de neste tre månedene i en fast og regelmessig praksis. Deretter vurder resultatene i form av mental klarhet, inspirasjon, kreativitet, overskudd, søvnkvalitet, humør, energinivå, helsetilstand og generelt velbefinnende. Du vil ikke bli skuffet. Jeg garanterer.

### **Til refleksjon**

*Hva er din motivasjon for å meditere?*



Del I

## **HVA ER MEDITASJON?**



*Oppmerksomhet uten et objekt er bevissthet,  
oppmerksomhet med et objekt er en opplevelse.*



## TILBAKE TIL KILDENE

Meditasjon finnes i mange åndelige og religiøse tradisjoner. Yogier, mystikere, helgener og suksessfulle og kreative personer har ofte en ting til felles, – de mediterer. Meditasjon i ulike former har vært praktisert siden tidenes morgen. I mange kulturer finnes skulpturer, skrifter og overleveringer som viser tegn på kjennskap til meditasjon.

I nyere tid finnes det mange meditasjonsteknikker løsrevet fra en slik tradisjonell sammenheng og inngår i ulike former for avspenning, mental trening og personlig utvikling. Meditasjon kan være alt fra å lytte til avslappende musikk, kontemplere en idé, utføre en oppgave oppmerksomt, lytte til naturen, foreta en indre drømme-reise, hensette seg i en meditativ stemning eller følge en konkret meditasjons-teknikk. Meditasjon har gått inn i språket og ofte med en tilsvarende løs definisjon. Mange forbinder det med å tenke over noe, finne indre ro og ser for seg en person sittende fredfullt med lukkede øyne. Det er fortsatt mye uvitenhet om hva medita-sjon egentlig er, som i denne samtalen:

- *Hvordan går det med sønnen din, er han fortsatt arbeidsledig?*
- *Ja, men han har begynt med meditasjon.*
- *Meditasjon, – hva er det?*
- *Vel, jeg vet ikke, men i hvert fall sitter han ikke og gjør ingenting.....*

Meditasjon har særlig etablert seg i vestlig språk og kultur gjennom det indiske yogasystemet. Særlig innflytelsesrikt var Trancendental Meditasjon eller TM. Siden 1960-tallet lærte Maharishi Mahesh Yogi denne meditasjonsmetoden ikke bare til The Beatles, men flere millioner verden over. Dette er en enkel teknikk bestående av å gjenta mentalt et meditasjonsord eller mantra i 20 minutter to ganger om dagen, også kalt den gyllne formelen. \*

---

\* Mantraene brukt i TM er såkalt bija-mantra. Det vil si enkle enstavelses-mantra fra en kompleks kunnskap om lyd og mantra fra den vediske kulturen. Siden kom TM-Siddhi programmet hvor deltakerne lærte å fly! Med metodiske anvisninger fra Yoga sutraene av Patanjali demonstrerte mange yogisk flygning. Det var utvilsomt et av de mer spektakulære innslagene i en periode hvor stadig flere impulser fra mystiske tradisjoner i Østen ble importert til Vesten.

TM introduserte i flere land Naturlovpartiet for å påvirke samfunnet i større overens-stemmelse med vediske livsprinsipper. Partiet deltok også i Stortingvalget i Norge i 1997. Yogisk flygning var en av attraksjonene for å skape oppmerksomhet om deres program. Dette politiske framstøtet tok ikke av. Det lykkes ikke å få innpass i den politiske offentlig-heten og prosjektet er siden blitt satt på bakken.

Siden økte strømmen av indiske guruer til Vesten. Mange andre meditasjonsformer, skoler og retninger ble introdusert. Meditasjon inngår da ofte i en større sammenheng. I yoga er meditasjon en del av et større helhetlig system. Yoga er et stort tre med mange greiner med røtter tilbake til de vediske skriftene. Yoga er blitt populært. Den eksotiske auraen av østlig mystikk er tonet ned. Det er nå blitt en etablert treningsform hvor det knapt finnes et treningssenter uten yoga på timeplanen. Yoga har funnet vei inn i gymnastikktimene på skolen, praktiseres på arbeidsplasser og på yogamatter rundt omkring i de tusen hjem. Med økende popularitet, kommersialisering og varierende standard på yogalærere og skoler forsvinner ofte mye av dybden og den genuine kunnskapen i en flere tusenårig tradisjon.

Denne boken konsentrerer seg om meditasjon i det indiske yogasystemet. For en dypere forståelse av meditasjon er det derfor viktig å gå tilbake til kildene og sette meditasjon inn i sin sammenheng i forhold til det øvrige yogasystemet som meditasjon er selve blomsten av. Det betyr ikke at det er den eneste måten å meditere på, men det er en praksis forankret i en levende åndelig kultur med flere opplyste og Selv-realiserte få andre åndelige tradisjoner viser maken til.

## INDIA – VERDENS ÅNDELIGE FYRTÅRN

Indias religiøse fargerikdom og nærmest grenseløse toleranse for alle religiøse og åndelige uttrykk gjennom historien er en viktig grunn til at kunnskapen om meditasjon har overlevd gjennom tusener av år relativt upåvirket av historiske hendelser. India har vært kontrollert og styrt av mange ulike krefter, men toleransen for forskjellige religioner, levevis og kulturer innenfor ett og samme kontinent er enestående.

India som verdens største demokrati hører til et av dette landets mange mirakler. Religiøs toleranse betyr ikke at det ikke finnes konflikter mellom hinduer, siher, muslimer, kristne og andre religioner i India. Disse konfliktene har gjennom historien vært og er fortsatt dramatiske og kritiske. På den indiske landsbygden har ulike religioner stort sett levd fredelig side om side, men i likhet med religionskonflikter flest skyldes det ofte underliggende økonomiske-, politiske- og sosiale årsaker.

India er en gjennomgående åndelig kultur. Det guddommelige har en sterk tilstedeværelse. Over alt ser en påminnelser om den åndelige verden. Det finnes knapt en taxi eller tuktuk i India uten en gudefigur på dashbordet. De fleste indiske navn er oppkalt etter guder. Det er templer over alt, gudestatuer på annet hvert gatehjørne og hellige kuer i gatene sammen med myldrende trafikk. I India er det guddommelige en realitet. Å spørre en inder om han tror på Gud, er som å spørre en europeer om han tror på oksygen.

I påvirkningen fra vestlig kultur er dette i endring. I takt med velstandsutvikling og Indias middelklasse på størrelse med Europas befolkning trekker det den indiske kulturen i stadig mer materialistisk retning. India besitter fortsatt en åndelig rikdom og vil forbli verdens åndelige fyrtårn. Hvilket annet land kan oppvise en religiøs festival som Kumbh Mela som hvert 12. år samler 20 millioner mennesker innenfor et lite avgrenset geografisk område? Eller hver fullmånenatt hvor tusener går barbeint flere kilometer rundt det hellige fjellet Arunachala i den sydlige delen av India?

Åndskraften bygget opp gjennom tusenvis av år vil bestå selv om imperier og sivilisasjoner kommer og går. Fra Himalayas huler, fra templene over hele India og fra hver eneste handling ofret til det guddommelige passer Moder India på sine barn og styrer med en usynlig hånd. Dette åndelige nærværet i store deler av India er en av grunnene til at så mange tiltrekkes til dette landet og ofte får en uforklarlig fornemmelse av å føle seg hjemme.

Det kan for noen ha en dypere sjelelig årsak. Tidligere liv kan har vært tilbrakt der og med et større åndelig og religiøst engasjement enn hva oppveksten i et materialistisk vestlig samfunn har kunnet imøtekomme. I India vil en kunne møte mange likesinnede og oppdage et fellesskap blant andre reisende med en slik bakgrunn. I takt med eksplosjonen i interessen for yoga finnes det også omfattende åndelig turisme og mange åndelige flyktninger hoppende fra den ene gurun til den andre. India er eksotisk, men også kaotisk. Det er lett å bli lurt også i den åndelige verden.

Det indiske samfunnet med over en milliard innbyggere er komplekst. Jawaharlal Nehru, Indias første statsminister etter frigjøringen fra engelskmennene sa det slik: «Jeg har forsøkt å forstå India. Dessverre må jeg tilstå at jeg aldri har klart det.» En skal være forsiktig både med å romantisere og generalisere om et så variert og sammensatt land. Ikke alle har positive opplevelser av India.

«Alt er hellig i India, bare ikke menneskene,» sa Mark Twain. India er et brutalt samfunn med 300 millioner hellige kuer og like mange fattige. Det rigide kastesystemet er fortsatt en forhindring for sosial mobilitet og grunnen til at mange forblir i fattigdom. Det er riktignok frie valg, men politisk- og økonomisk korrupsjon stikker dypt og har infisert de fleste samfunnsområder. India er fortsatt et manns-samfunn med sterk kvinnediskriminering. Likevel. India vil aldri slutte å fascinere med sine ekstreme ytterligheter av uorden, kaos og nød, – og på den annen side med sin ubeskrivelige skjønnhet, visdom og åndelige kvaliteter. Fra denne urkilden er meditasjon en av Indias mange gaver til verden.

## VEDASKRIFTENE

De sentrale kildene for meditasjon er *vedaskriftene* fra den vediske kulturen i India omtrentlig 3000 år før vår tidsregning. Dette er en omfattende samling av tusenvis

av vers formidlet av seere eller rishier fra avanserte meditative tilstander og indre klarsyn. Ingen gjør krav på forfatterskapet av disse skriftene. De anses snarere som *kanalisert kunnskap* fra høyere bevissthetsplan og en *bruksanvisning over livet* fra bevisstheten selv.

Dette bør få varsellampene til å blinke fordi dette har vi hørt før. Uvilkårlig høres ekkoet fra slik mange åndelige og religiøse skrifter tillegges gudommelig forfatter-skap for å oppnå uangripelig status og autoritet. Ta derfor slike påstander med en klype salt. Eller ha tillit, – og innta en *provisorisk tro* inntil dypere kunnskap gjør en mer reflektert stillingtaken mulig.

På sanskrit betyr veda, viten eller kunnskap. Ordet visdom eller vett har røtter i dette ordet. Vedaskriftene er de eldste indiske tekstene vi kjenner. De består av fire tekstsamlinger: *Rigveda*, *Yajurveda*, *Samaveda* og *Atharvaveda*. *Rigveda* er den eldste og mest omfattende. Vedaskriftene omhandler alle livets forhold inndelt i fire tema, *dharma*, *artha*, *kama* og *moksha*.

### *Dharma*

Verden er styrt av lover, i naturen, samfunnet og i den enkeltes liv. Denne naturlige orden er dharma. Det er naturlover og universelle etiske prinsipper, men også retningslinjer for mer situasjonsbestemte og personlige valg i livet. Etikk og moral blir ofte brukt om hverandre. Det er likevel en forskjell. Etikk er det jeg sier. Moral er det jeg gjør. Etikk er prinsippene. Moral er den praktiske etterlevelsen i tanker, holdninger, handlinger og livsførsel. Dharma er å handle i overensstemmelse med naturens lovmessighet og på det personlige plan være sann mot min sjelige natur og indre livsplan. Det er et tema med stor spennvidde og i hjertet av store deler av hinduistisk kultur. Dharma kan defineres som tilværelsens lovmessighet eller «The law of being».

*«Det som gjør en ting eller vesen til hva det er. For eksempel er det en flammes dharma å brenne eller solens dharma å skinne. Dharma betyr derfor ikke bare riktige handlinger eller godhet, men indikerer den essensielle naturen til alt, og uten vil det ikke kunne opprettholde sin uavhengige eksistens. For eksempel er en kald mørk sol ikke mulig fordi varme og lys er solens dharma. Lignende om vi skal leve som virkelig dynamiske mennesker i verden er det kun mulig dersom vi er sanne mot vår egen natur.» \**

*En mester og en elev var en gang ute på vandring og krysset en elv. Midt i elven oppdaget de en skorpion strandet på en stein. Mesteren tok skorpionen i hånden og bar den over på den andre siden. I det han satte den ned på bakken, stakk den ham i hånden.*

---

\* Swami Chinmayananda, The Holy Geeta s. 13.

*De vandret videre og snart kom de til en ny elv. Igjen oppdaget de en strandet skorpion midt i elven. Igjen tok mesteren skorpionen i hånden, bar den til den andre siden, satte den på bakken og igjen ble han stukket i hånden.*

*- Hvordan kunne du gjøre denne feilen to ganger, var det ikke nok å bli stukket en gang? Spurte eleven.*

*- Det er skorpionens natur å stikke, svarte mesteren,*

*- og det er min natur å hjelpe.....*

### *Artha*

Vår største behov er trygghet. Artha er hvordan å skape materiell trygghet gjennom arbeid, økonomi og samfunnsorden. Her inngår helse, livsstil og levemåte. Det inkluderer det medisinske systemet ayurveda, indisk astrologi og sanskrit. Mange språkforskere regner dette som et urspråk de fleste indo-europeiske språkene har sine røtter i. Språk, utdanning, vitenskap, medisin og lover er forutsetningen for sivilisasjon og trygge livsbetingelser.

For store deler av jordens befolkning tilbringes det meste av dagen med å tjene til livets opphold, sikre tak over hodet, klær på kroppen og mat på bordet. Dharma har likevel høyest prioritet fordi sjelelig frihet og moralsk integritet anses viktigere enn materiell og økonomisk frihet.

### *Kama*

Når de grunnleggende trygghetsbehovene er dekket er våre neste behov nytelse og underholdning. Kama er kunnskap om å nyte livet. Det omfatter matlagning, kunst, musikk, arkitektur og alle måter for økt livskvalitet og mest mulig glede av livet. Elskovskunsten er ikke noe unntak. De kjente *kama sutraene* trykkes i stadig nye illustrerte utgivelser og finnes i mange nattbordskuffer.

Når kama sutraene har vært den mest overlevelsedyktige delen av vedaskriftene er det tydelig at sex pirrer interessen den gang som nå. Det er likevel ikke helt korrekt fordi store deler av vedisk kunnskap har levd videre både direkte og indirekte i mer avledete former. De fleste religioner og særlig hinduisme og buddhisme kommer direkte eller indirekte fra den vediske kunnskapen.

### *Moksha*

Den siste delen av vedaene og omhandler livets høyeste mål, *frigjøring* eller *moksha*. Selv bak trygghetsbehovet gjemmer det seg et dypere behov av å bli fri fra begrensninger. Jeg ønsker ikke trygghet i seg selv, men å bli fri fra frykten av å føle meg utrygg. Jeg ønsker ikke rikdom, men frihet fra begrensningen av ikke å ha nok penger. Jeg søker ikke parforhold, men vil bli fri fra ensomhet. Jeg søker ikke makt, men å bli fri fra følelsen av maktesløshet. Jeg søker ikke oppmerksomhet, men frihet fra følelsen av å føle meg ubetydelig. Jeg søker kunnskap for å bli fri fra begrensningen og utryggheten overfor det ukjente. *Den ultimate frigjøringen er derfor å bli fri uvitenheten om hvem jeg er.*

Selv om alle de fire temaene utgjør en helhet og henger sammen legger artha og kama størst vekt på livets materielle, praktiske og verdslige sider. Dharma og moksha omhandler den åndelige siden av tilværelsen av å finne dypere mening, selvforståelse og løse det ultimate eksistensielle dilemmaet av å være fanget i *hjulet av samsara*. Det vil si livets evinnelige runddans av å søke varig lykke i en foranderlig verden. Det er dømt til å mislykkes fordi søken etter lykke i å tilfredsstillende begjær fører bare til nye begjær med voksende avhengighet, frustrasjon og smerte.

Buddhas første belæring etter sin oppvåkning er *De fire elde sannheter*: Lidelse er unngåelig. Årsakene til lidelse er uvitenhet, hat og begjær. Lidelsen kan opphøre. Og det finnes en vei til frihet fra lidelse.

Begjær fører til tilfredstillende. Med tilfredstillende følger unngåelig smerte og lidelse fordi før eller senere opphører tilfredstillende og etterlater savn og lyst etter å oppleve det en gang til. Jo, større tilfredstillende, jo større er oftest smerten. Begjær som ikke blir møtt fører til sinne. Slik uttrykker Krishna det i Bhagavad Gita:

*«Når du dweler 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.» \**

For de fleste er likevel alle handlinger fra morgen til kveld drevet av å oppnå mest mulig lykke og minst mulig smerte. Drevet av bekymring og frykt for å mislykkes er livet en kamp og en konstant forsøk på å vinne over systemet i håp om at det skal lykkes til slutt. Det er som Sisyfos i gresk mytologi. Som straff for sin grådighet og begjær etter materiell nytelse dømte gudene ham til å rulle en stor stein opp til toppen av et fjell. Like før toppen ruller steinen ned igjen og Sysifos begynner oppstigningen på nytt i håp om at det skal lykkes til slutt.

### **Til refleksjon**

*Mitt dypeste behov er å bli fri fra begrensninger.*

## **VEDANTA**

Dharma og moksha er veien ut av denne onde sirkelen av å søke varig lykke i en konstant foranderlig verden. Kunnskapen om dette er *vedanta*. Det betyr slutten på vedaene og er hvor livets fangenskap i livshjulet *samsara* kan opphøre. Her kan varig lykke realiseres og virkeliggjøre mitt ultimate potensial av *Selv-realisering*. Det er å frigjøre seg fra en begrenset tilværelse i tid og rom og overgå i min opprinnelige natur av evig eksistens, bevissthet og lykke eller *Sat Chit Ananda*.

---

\* Bhagavad Gita kap. 2, 62-63.

Vedanta kan også bety slutten på kunnskap og hvor den åndelige søken opphører. En slutter å være en åndelig søker etter vedanta. Ingenting mangler i denne kunnskapen, så det er ingen grunn til å lete utenfor vedanta etter svar. Det er endestasjonen for den åndelige søken. Det betyr ikke frigjøring, men at en omsider har havnet på «bussen» som før eller senere vil ta en dit. Det starter en prosess og inntil videre er det bare å følge med og nyte turen. Reisen er ofte viktige enn å komme fram.

Dette kan virke dogmatisk og vedanta er ikke den eneste veien til frigjøring. Alle må finne sin vei og hva de føler seg mest tiltrukket av. Det er mange lærere, åndelige retninger og religioner, men få leverer en så klar og komplett kunnskap som i vedanta. Denne kunnskapen er langt ut over hva en enkelt person vil være i stand til å konstruere på egenhånd. Stadig nye lærere dukker fra tid til annen opp på den åndelige scenen med et budskap, undervisning og et system basert på deres egne opplevelser. Det gjør dem til småkonger i deres eget lille kongerike. Deres lære vil selv om det inneholder mye sannhet likevel være mangelfull og langt fra komplett. De vil fange tilhengere og interesse en stund inntil elevene går videre til neste døgnflue.

Vedanta er en flere tusenårig kunnskapstradisjon. Kontinuerlig er kunnskapen blitt bearbeidet og forfinet gjennom utallige generasjoner av lærere og elever. Det finnes ikke den tvil, motforestilling og problem som ikke er blitt gjennomdiskutert, endevendt og forklart til sin endelige konklusjon. Ingen har eierskap eller regnes som ledere eller opphavspersoner til denne kunnskapen, men den forvaltes, beskyttes og formidles videre av et større felleskap av kvalifiserte lærere ned gjennom historien og til dags dato. Det finnes her en standard for kunnskap enhver ny lære bør vurderes opp mot, og mange som presenterer seg som lærere bør kjenne sin besøkelsestid og heller innse at de i forhold til vedanta fortsatt er elever.

Utenom å være en muntlig tradisjon inneholder vedanta også omfattende litteratur som *Bhagavad Gita*, *Upanishadene*, *Brahma Sutra*, *Panshadasi*, *Astavakra Gita* og mange flere. Flere kvalifiserte lærere er også tilgjengelig, både gjennom etablerte organisasjoner, skoler, ashramer og mer selvstendige lærere.

Det finnes også flere varianter av vedanta. Det største skillet er mellom *ikke-dualistisk og dualistisk*, eller *advaita- og dvaita-vedanta*.

### **Til refleksjon**

*Vedanta er endestasjonen for den åndelige søken.*

## **LIVET – ET BEVISSTHETSFENOMEN**

Vedanta er forankret i *en idealistisk virkelighetsoppfatning*. Uunngåelig ser vi verden gjennom bestemte briller av forestillinger om hvordan vi tror verden er. *Alle har en bevisst eller ubevisst virkelighetsoppfatning skapt gjennom språk,*

*kultur og sosialiseringprosessen i en hvilket som helst familie, stamme, klan eller samfunn.* På tross av religion og mange skoler og retninger med et åndelig syn har de fleste av dem i praksis likevel *en materialistisk virkelighetsoppfatning.* Det vil si at den fysiske og materielle verden oppfattes som den virkelige. Tanker og følelser anses mer abstrakt, mindre virkelig og havner sammen med drømmer, fantasier og annet flyktig og usubstansielt. Det fysiske er synlig, hørbart og til å ta og føle på. Det oppleves unektelig som virkelig og bekreftes kontinuerlig gjennom vår sanseerfaring. En trenger ikke mer enn å hoppe over et måltid for å få det bekreftet i form av gnagende sultfølelse. Eller slå hånden i bordplaten og kjenne at den fysiske verden er mer enn nok tilstede for å kvalifisere for å oppleves som virkelig. Eller de katastrofale konsekvensene av en bilulykke. Dette sitter så dypt i oss, verden har en slik overbevisningskraft om sin eksistens og fysiske realitet at det er vanskelig å tenke seg at dette kan være på en annen måte. Det er selve grunnmuren i de aller fleste virkelighetsoppfatning.

Dette hører til kulturen og sivilisasjonens udiskutable forutsetning vi tar fullstendig for gitt. Det meste av vestlig vitenskap er materialistisk med en tro på at livet oppstår fra materie. Fra de minste atomer utvikler livet seg til stadig mer komplekse livsformer og til slutt oppstår mentale funksjoner og bevissthet som en effekt av hjernen. *Hvordan et dødt objekt kan bli til et levende subjekt er fortsatt en ubehagelig stein i skoen innen materialistisk vitenskap.*

Når en går en slik reduksjonistisk posisjon nærmere etter i sømmene ender det i selvmotsigelser og logisk sammenbrudd. Det gjør uunngåelig mennesket til en maskin. En maskin kan ikke holdes ansvarlig for sine handlinger. En maskin har ikke fri vilje, men er resultat av sin programmering. Dersom mennesket skulle være en maskin og vil studere seg selv, ville dette også være et resultat av programmeringen og ender i en absurd sirkel. Denne form for reduksjonisme av mennesket til et objekt satt i et vitenskapelig system er umenneskelig. For studiet av fysiske fenomener er dette forholdsvis uproblematisk, men når naturvitenskapelige metoder overføres i studiet av mennesker blir det problematisk.

Selv studier av fysiske objekter har vist seg å by på utfordringer. I enkelte kvantefysiske eksperimenter er det oppdaget at elektroner reagerer forskjellig avhengig av om de ble observert. Det kalles *the observer-effect* når bevisstheten til den observerende påvirker utfallet av eksperimenterne. Det er ikke mulig å være en observatør utenfor virkeligheten fordi observatøren er del av virkeligheten og del av observasjonen. Vitenskapen kan ikke lenger være en flue på vegg og en nøytral observatør fordi det finnes ingen virkelighet utenfor hvor virkeligheten kan observeres fra. Det finnes bare én virkelighet, og vi er del av virkeligheten.

I motsetning til en materialistisk virkelighetsoppfatning hvor fast stoff, materie og den fysiske verden er virkelig er en idealistisk oppfatning stikk motsatt. *Bevissthet er ikke en effekt av materie, men det er omvendt. Materie er en effekt av bevissthet. Fra et idealistisk ståsted er bevissthet virkelig, mens den fysiske verden*



*er kun tilsynelatende virkelig. Det er en drømmeverden og en illusjon. Det betyr ikke at verden ikke eksisterer og finnes, men verden er ikke virkelig i betydningen av noe som er varig og aldri forandrer seg.*

En drøm oppleves også virkelig, men er borte vekk neste morgen. Likedan livet fram til nå er også forsvunnet. Dersom livet var virkelig ut fra denne definisjonen skulle en tro at gårdagen eller sommerferien i fjor skulle kunne hentes fram igjen og oppleves en gang til. Øyeblikket kan ikke fastholdes. *Livet er en konstant strøm av bevegelse og forandring.* Det er som et musikkstykke. Det oppleves virkelig i øyeblikket, men har ingen varig eksistens annet enn konstant foranderlighet.

Fra vedantas synspunkt er en slik idealistisk virkelighetsoppfatning ikke et spørsmål om tro, men resultat av en logisk undersøkelse av vår egen erfaring. Det kan logisk og metodisk bevises. Ved å forstå det materialistiske synets logiske inkonsistens og begrensning fremstår det idealistiske synet mer realistisk.

Selv fysikere er av den oppfatning at fast stoff og materie er en illusjon. Går en tilstrekkelig langt nok inn i molekyler, atomer, elektroner, quarker og pre-atomære partikler kommer en til energi og til slutt ingenting, eller hva enkelte kaller *ubegrenset potensialitet*. Eller som fysikeren Arthur Eddington uttrykte det: «Something unknown is doing something we don't know what.»

Fast stoff oppleves som substansielt, håndfast og fysisk, men er energi i bevegelse i ulike varianter og som frembringer en verden slik vi opplever den gjennom sansene.

Lignende består alt som oppleves på en dataskjerm av energi i form av elektroniske signaler i ulike matematiske kombinasjoner. Det frembringer en digital verden hvor stadig flere livsfunksjoner er i ferd med å emigrere til. Hva datamaskiner angår er det åpenbart at de ikke har oppstått som en form for evolusjon av materie, men er en direkte effekt av menneskelige idéer og intelligens. Årsaken til datamaskiner er at noen hadde kreativiteten og kunnskapen til å skape denne formen for teknologisk og syntetisk virkelighet.

Ved å følge dette resonnementet er spranget ikke langt til en idealistisk virkelighetsoppfatning hvor nettopp ubegrenset potensialitet er bevissthet og årsak til verdens tilblivelse og skapelse. Bevissthet er dermed årsak og verden dens effekt.

Så langt er fysikere flest ikke klar til å konkludere, men de har lagt forholdene godt til rette for å trekke en slik konklusjon. Flere har i senere tid påpekt hvordan moderne fysikk nærmer seg lignende kosmologiske og idealistiske syn som vi finner i vedaene, taoisme, hinduisme, buddhisme og andre østlige åndelige tradisjoner.

Dette er vel verdt å kontemplere grundig. En materialistisk virkelighetsoppfatning forsvinner ikke bare ved en rask gjennomlesning fordi denne programmeringen sitter dypt. Den er rotfestet i språk, tenkemåte og hele vår livsorientering. Det kan ta en viss tid å oppfatte, lenger å forstå og enda lenger å integrere og realisere.

*En tigger i India fant en gang et lodd på gaten. Hele livet hadde han tigget for å overleve. Han levde i ytterst fattigdom og var avhengig av andres gavmildhet av å gi en slant eller gratis mat i ny og ne. Over natten ble livet hans forvandlet fra sin usle tiggertilværelse til den største rikdom. Han fikk et stort hus, svømmebasseng, tjenere og bil med egen sjåfør.*

*En gang var han ute på biltur. Han satt i baksetet, slappet av og nøt utsikten gjennom vinduet. Roen ble plutselig avbrutt av et kjent kraftig rop:  
- Gratis mat !*

*Som et elektrisk støt for det gjennom ham. Hver eneste kroppscelle ble aktivert. Umiddelbart spratt armen ut og som en Pavlos hund ble munnen fylt med spytt.*

Virkelig læring går gjennom tre stadier; *oppfattelse, forståelse og integrering*. Slik tiggeren ikke hadde integrert forståelsen av sin nyervervete rikdom kommer en i vedanta ofte ikke lenger enn til den mentale forståelsen. Det har en verdi i seg selv, men kunnskapen får ikke den transformerende effekten som virkelig integrering og realisering har potensialet til å virkeliggjøre.

Denne kunnskapen er som å vinne i lotteriet. Å skifte fra en materialistisk til en idealistisk virkelighetsoppfatning er å forlate en kunnskapsmessig fattigdom til den største rikdom, men det hjelper ikke dersom den materialistiske programmeringen og fattigdomsmentaliteten enda ikke er overvunnet og rikdommen realisert.

En slik reorientering av virkelighetsoppfatning er ikke nødvendig for å meditere. Men det vil være nødvendig for å tilegne seg en dypere forståelse av mange aspekter knyttet til mer avanserte stadier av meditasjon. Frigjøring som er det ultimate målet med meditasjon gir kun mening på bakgrunn av en forståelse av at livet er et bevissthetsfenomen og ikke en fysisk realitet.

### **Til refleksjon**

*Livet er et bevissthetsfenomen.*

## **SUBJEKT OG OBJEKT**

En enkel måte å anskueliggjøre bevissthet er å forstå forskjellen på subjekt og objekt. Et brød er et objekt. Det har fysisk lokalitet og eksisterer i tid og rom. Det har vekt, form og avgrensning i størrelse og i tid. Det har en begynnelse og en slutt. Brødet kan deles i to og det gir to halve brød. Det kan skjæres i brødskiver. Det er fortsatt brød. Det har ikke mistet sin essens. Videre kan brødet eies, kjøpes og eieren kan gjøre med brødet hva han eller hun vil. Kaste det i veggen, gi det vekk eller spise det. Skulle brødet smake dårlig nytter det ikke å klage til brødet, men til bakeren. Brødet kan ikke holdes ansvarlig. Brødet er et produkt av bakeren. Bakeren er årsak og brødet en effekt.

Et menneske derimot er vesensforskjellig fra et brød. Et menneske kan ikke deles i to og dermed gi to halve mennesker. Både armer, bein og mye av kroppen kan fjernes og det er fortsatt et helt menneske. Menneskets essens er følende, tenkende og bevisst. Det gjør det til et subjekt. Det kan holdes ansvarlig for sine handlinger fordi det har fri vilje og valgmuligheter. Det kan ikke eies av andre og heller ikke skades eller drepes uten å bryte universelle grunnverdier for respekt og ansvar.

Dyr er også subjekter. De har bevissthet, følelser og verdi i seg selv og ikke i kraft av sin nytte- eller salgsverdi, selv om mange, inklusivt lovverket og matindustrien oppfatter dyr som objekter og ting. Dyr er styrt av instinkter og følger sin biologiske programmering. De kan derfor ikke holdes ansvarlig for sine handlinger.

Men hvor er subjektet? Mange vil nok foreslå hjernen, men hjerneforskere har ikke lyktes å finne subjektet noe sted. Det er like forgjeves som om å lete etter hallodamen inne i TV-apparatet. *Subjektet har ingen lokalitet.* Det kan ikke gjøres til et objekt med en bestemt eksistens i tid og rom et eller annet sted i hjernen. *Subjektet, min essens som menneske, er ikke fysisk.*

*Som et subjekt er jeg klar over at jeg er bevisst og eksisterer. Dette er umulig å benekte og må kunne holdes som en sannhet. Det er ikke mulig å si at jeg ikke er bevisst og ikke eksisterer. Min bevissthet og eksistens kan jeg med sikkerhet vite er sant.*

Descartes berømte *Cogito ergo sum*, eller jeg tenker derfor er jeg, kan virke beslektet, men er forskjellig. Descartes forståelse er dualistisk hvor det tas for gitt at det finnes et subjekt som kan oppleve objekter i form av tanker, og at tankene bekrefter subjektets eksistens. Vedanta ser det stikk motsatt. Det er Selvet eller bevisstheten som bekrefter objektene. Jeg er, derfor er jeg. Eller bare, jeg er. Dette er fortsatt dualisme mellom et vitne og det som vitnes. Denne form for subtil dualisme må også opphøre, og det eneste som er tilbake er Selvet.

*«The Self is known to everyone, but not clearly. You always exist. The Be-ing is the Self. 'I am' is the name of God. Of all the definitions of God, none is indeed so well put as the biblical statement "I AM THAT I AM" in EXODUS (Chap 3). There are other statements such as Brahmaivaham, Aham Brahmasmi and Soham. But none is so direct as the name JEHOVAH = I AM. The Absolute Being is what is – It is the Self. It is God. Knowing the Self, God is known. In fact God is none other than the Self.» \**

Dersom subjektet er uten lokalitet betyr det at det ikke eksisterer i tid og rom. Det vil si, det har ingen begynnelse eller slutt. *Det bare er.* Det eksisterer ikke i tid. Å spørre hvor subjektet slutter er som å spørre hvor verdensrommet slutter. Det kan ikke ha noen slutt fordi hva er utenfor der igjen? *Ikke-eksistens finnes ikke.* For å konstatere at noe ikke eksisterer, må det være en eksistens eller bevissthet der for å kunne konstatere akkurat det, – så da er der eksistens likevel.

---

\* Talks with Ramana Maharsi, Munagala Venkataramiah, s. 104.

Her vil mange innvende at subjektet opphører når kroppen dør. Kroppen og subjektet er ikke det samme. Kroppen er et objekt, med en begynnelse, slutt og eksisterer i tid og rom, men subjektet er uten lokalitet og eksisterer ikke i tid og rom. Kroppen er som en bil, mens jeg er sjåføren. Så lenge jeg opplever kroppen, kan jeg ikke være kroppen. Det samme gjelder for tanker og følelser og alle objekter som oppstår i bevisstheten.

Vi må kunne romme begge disse dimensjonene av subjekt og objekt og forstå forholdet mellom dem. Å være menneske er på den ene siden å ha en kropp og samtidig være levende og bevisst. Vår essens er ikke kroppen fordi en kropp uten bevissthet er ikke et menneske, men et lik. Vår essens er bevissthet og det gjør oss til mennesker.

Bevissthet er ikke noe mystisk, langt vekke og kun oppnåelig i eksalterte meditative tilstander. Bevissthet er det nærmeste av det nære. Det er med meg hele tiden. Det er min egen natur. Det er den viten jeg har av at jeg er klar over at jeg opplever. Det er det mest innlysende av alt, men som sjeldent legges merke til, slik en fisk neppe legger merke til vannet det svømmer i. Eller slik vi ikke tenker på luften vi puster, atmosfæren som omgir oss eller lyset som er tilstede for at vi skal kunne se noe som helst. Bevisstheten er verdens lys, - det som gjør det mulig å oppleve verden. Og uten bevissthet ville det ikke være noen verden. \*

*Ti munkers la en gang ut på en lenger tur til et nabokloster. På veien måtte de krysse en elv. Etter at ledermunken hadde spurt om alle kunne svømme og alle hadde svart bekræftende la de på svøm. Framme på den andre siden ba ledermunken dem stille seg opp i en rekke slik at han kunne telle om alle var kommet velberget over:*

*Så begynte han å telle; en, to, tre, fire, fem, seks, syv, åtte, ni.....  
Han talte flere ganger, og hver gang kom han aldri lenger enn til ni. Munkene ble stadig mer fortvilet. Det gikk opp for dem at de hadde mistet en av sine brødre, så de satte gang med å lete.*

*Etter en stund kom en eldre mann forbi og spurte om hva som var problemet. Ledermunken forklarte at de kunne ikke finne den tiende mannen. Han stilte munkene opp på rekke igjen og talte. Igjen kom han bare til ni.*

*- Jeg skal fremskaffe den tiende mannen for dere, sa den gamle mannen.  
Han ba dem stille seg opp igjen og så talte ham dem. Han kom til ti.*

---

\* Jesus sa; «Jeg er verdens lys.» Dette kan tolkes til å referere til bevissthet. Kristus og Krishna er nesten det samme ordet. I Bhagavad Gita er det tydelig at Krishna representerer bevissthet. Mange oppfatter både Jesus og Krishna som historiske eller mytologiske personer. Historiene om dem kan tolkes på flere plan. Fra et ikke-dualistisk perspektiv er dette symbolske historier og pedagogiske fortellergrep med en dypere kunnskap. De gir historiene både en eksoterisk og esoterisk betydning. Eller som det står skrevet: «Han talte kun til dem i bilder, men til disiplene utla han alt i enerom.» Mark. 4:34.

Vi gjør ofte den samme feilen som ledermunken og glemmer å inkludere Selvet eller vår egen bevissthet som er vilkåret for alt. Det er fort gjort fordi subjektet kan ikke observere seg selv. Dersom du sier at jeg er en bestemt følelse i hjertet, blir det likevel med det samme jeg'et du da må oppleve denne følelsen. Det vil være som en lykt som forsøker å lyse på seg selv, eller å se sitt eget øye uten et speil. Det er ikke mulig. Bevisstheten kan kun være seg selv. Bevisstheten bare er. Så akkurat nå, vær deg selv. Jeg kan aldri være noe annet. Jeg er alltid meg selv. Jeg er bevissthet.

I forhold til meditasjon er dette sentralt, men er ofte en forståelse mange oppdager av seg selv uten å sette ord på det. Å bli sentrert i seg selv som bevissthet som vet at jeg opplever, gir ofte seg selv gjennom meditasjon. Det kan likevel gå enkelte hus forbi og en teoretisk forståelse av dette helt sentrale perspektivet er viktig å få med seg, virkelig forstå og meditere over.

Bevissthet er alltid i entall av den enkle grunn at det finnes kun én bevissthet. Det samme gjelde eksistens. Det finnes kun én eksistens. Det finnes én virkelighet. Selv om noen skulle operere med parallelle universer, fjerne galakser og annen science-fiction eksisterer det fortsatt innenfor én eksistens og én virkelighet. Det finnes ikke en virkelighet utenfor denne virkeligheten som kan observeres fra en annen virkelighet.

Et hvert menneske er dermed del av samme bevissthet. Det kan sammenlignes med slik sollys speiles på en vannoverflate. Det er begge deler lys, men refleksjonen er kun en del av lyskilden og rommer ikke hele lyskilden. En annen sammenligning er at bevissthet er som strøm og det er den samme strømmen som får alle lyspærene til å lyse. Lyspærer er forskjellige og når de ryker kastes de, skiftes ut og resirkuleres, men strømmen forblir uendret. Er du lyspæren, eller strømmen som får lyspæren til å lyse?

Bevissthet i sin totalitet er forskjellig fra slik hvert enkelt menneske reflekterer bevissthet. *Universell bevissthet* er altomfattende eksistens. Mennesket og ulike livsformer er del av bevisstheten som *reflektert bevissthet*. Å bryte ned dette skillet begrenset av vår uvitenhet er frigjøring. Dette er likevel problematisk fordi bevissthet og reflektert bevissthet er det samme, men likevel forskjellig. Refleksjonen av månen på en vannoverflate er det samme lyset, men likevel forskjellig fra månen.

Forholdet mellom bevissthet og reflektert bevissthet, mellom universell og individuell bevissthet er beskrevet forskjellig i ulike tradisjoner. Det kan også beskrives som *det ytre og det indre sinnet*. De fleste er fanget i det ytre sinnet av ego, sanseintrykk, tanker og følelser. Kun ved å rette oppmerksomheten innover kan det dypere sinnet åpenbare seg. Å forlate det utadvendte perspektivet er vanskelig av flere grunner. I tibetansk buddhisme finnes fire av dem beskrevet i belæring kalt *De fire feil*:

1. *Sinnets natur er for tett på til å bli gjenkjent. Akkurat som det ikke er mulig å se vårt eget ansikt, har sinnet også vanskeligheter med å oppdage sin egen natur.*

2. *Det er for dypt og omfattende å begripe. Vi har ingen idé om hvor ufattelig sinnet eller bevisstheten er. Om vi hadde, ville vi til en viss grad allerede ha realisert det.*

3. *Det er for lett og vanskelig å tro at det er så enkelt. Faktisk er alt som skal til å hvile i den nakne, rene bevisstheten i min egen væren og oppmerksomhet som er tilgjengelig hele tiden.*

4. *Det er for vidunderlig for oss å romme. Omfanget er for grensesprengende til å passe inn i vår ellers begrensede tenkemåte. Vi kan rett og slett ikke tro det. Eller forestille oss at opplysning rent faktisk er naturen av sinnet og vår egen bevissthet. \**

Den tibetanske buddhisten Kalu Rinpoche uttrykker det slik:

*Vi lever i en verden av illusjon og tingenes fremtredelse.*

*Det finnes en virkelighet, og vi er denne virkeligheten.*

*Når du blir klar over dette blir du ingenting.*

*Når du blir ingenting blir du også alt.*

*Og det er alt.*

### **Til refleksjon**

*Kroppen er som en lyspære og bevissthet er som strømmen.*

*Hvem er du ? Lyspæren eller strømmen?*

## **LIVETS MATRIX – VERDEN SOM ILLUSJON**

Språket legger begrensinger i forhold til et ord som bevissthet og særlig i bestemt form som bevisstheten. Språklig blir det dermed et objekt og kan gi inntrykk av at bevisstheten kan oppleves. Språket er kun et hjelpemiddel til i dette tilfellet å beskrive noe som ikke kan beskrives. Språket er fingeren som peker mot månen, men ikke månen. Derfor brukes ofte formuleringer som kan virke motsetningsfulle eller ulogiske. For eksempel, bevisstheten er det ene, uten det andre.

Med dette introduseres en viktig dimensjon av vedanta radikalt forskjellig fra andre filosofiske systemer. *Bevissthet eller verden er ikke-dualistisk*. En slik

---

\* Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*. s.49.

negativ formulering brukes fordi en positiv formulering som det ene, logisk impliserer det andre. *Ikke-dualisme betyr at det er ingen adskilthet. Alt er bevissthet.*

Dette kan være vanskelig å forstå fordi vi opplever verden dualistisk. Det ser ut som verden består av adskilte objekter av møbler, biler, hus, blomster, trær, dyr, mennesker, skyer, planeter og stjerner. Særlig opplever jeg meg selv som isolert fra omgivelsene og en kasteball i en stadig forandrende, kaotisk og uforutsigbar verden.

Fysikeren Nassim Hamein anskueliggjør dette på en illustrerende måte. Bevissthet som ubegrenset potensialitet er som et svømmebasseng fylt med vann. Før noe som helst er skapt står vannet helt stille. Dersom en skulle se inn i svømmebassenget er det ingenting å oppleve. Bassenget er likevel fullt. Det er ingen steder hvor det ikke er vann. Det er vann eller bevissthet og eksistens over alt. Det er ingen tid og heller ikke rom fordi dette svømmebassenget har ingen grenser. Det er uendelig.

Av uforklarlige grunner oppstår så en liten virvel i vannet. Nå er det plutselig noe å oppleve. Det har oppstått et objekt. Denne virvelen har en bestemt størrelse, form og varighet og eksisterer dermed i tid og rom. Den har lokalitet. Så oppstår en ny virvel, enda en virvel og etterhvert oppstår en hel kompleks verden.

Disse virvlene er ikke virkelige i betydningen at de er varige, men de har sin eksistens i kraft av sin bevegelse. Det er ingen motsetning mellom vannet og virvlene, men likevel en viktig forskjell. Vannet er ikke avhengig av virvlene, men virvlene kan ikke oppstå uten vann. Vannet er årsak og virvlene er en effekt. *En effekt kan ikke oppstå uten en årsak. Effekten er årsaken i en annen form. Dersom årsaken fjernes er det ingen effekt.*

Dette viser to sider ved bevissthet. Enten som umanifestert ubegrenset potensialitet utenfor tid og rom. Eller som manifesterte fenomener i tid og rom. *Oppmerksomhet uten et objekt er bevissthet. Oppmerksomhet med et objekt er en opplevelse.*

Bevissthet er varig. I og med at bevissthet er utenfor tid og rom kan det ikke være noen begynnelse eller slutt. Bevissthet er evig. Evighet misforstås ofte fordi en forestiller seg dette som svært lang tid, eller til evig tid. Evighet eksisterer ikke i tid, men bare er. Det samme gjelder for øyeblikket eller nå. Det eksisterer heller ikke i tid. Øyeblikket kan ikke fastholdes i tid. Det går ikke an å måle eller observere hvor fortiden slutter, øyeblikket begynner og framtiden tar over. *Nå og evighet er identisk i sin tidløshet.*

Men når oppstod bevissthet? For noe kan jo ikke oppstå fra ingenting? Her kommer menneskelig fornuft til kort. Det finnes ikke noe svar på spørsmålet om bevissthetens opprinnelse annet enn at det finnes ingen opprinnelse. Bevissthet og eksistens bare er. Det må konstateres som en realitet. Vedanta på tross av sin ellers logiske og vitenskapelige tilnærming til utforskning av bevissthet gjør ikke en gang et forsøk på å besvare dette spørsmålet. Det overlater det til mytologiske bilder og historier til å forklare det uforklarlige i et språk hvor ordene kommer til kort, og

hvor kun intuisjon og et syn ut over sinnet kan ta over. Slik sett hviler vedanta på en irrasjonell forutsetning. Det bør invitere til undring, ydmykhet og erkjennelse av fornuftens og intellektets begrensninger. I møte med det uforklarlige står kun mysteriet tilbake, hvilket livets dypest sett er.

Hvordan bevissthet deler seg i tilsynelatende to, manifestert og umanifestert, eller hvordan objekter kan oppstå ut av subjektet, eller hvordan den første virvelen i svømmebassenget oppstår, tilhører samme kategori av uforklarlighet. Dette er Maya, verden som illusjon. *Maya er hva som får det umulige til å bli mulig.\**

*Indra, gudens konge, ble en gang lei av å regjere i de himmelske sfærer. Han ville heller være en gris. Så han tok bolig i en liten nyfødt grisunge. Grisen vokste opp og ble en lykkelig grisemor med masse grisunger. Indra glemte alt om hvem han var. Dagen lang nøt grisen livet på gården med grisemat, gjorde å velte seg i og nusselige små grisunger diende på hver av hennes mange patter fulle av grisemelk.*

*Når de andre gudene oppdaget hvor det var blitt av Indra vakte det en voldsom oppstandelse i de himmelske sfærer. Alle gudene samlet seg til råd for hvordan de kunne vekke Indra fra sin uvitenhet om hvem han er. Til slutt bestemte de seg for å drepe alle de små grisungene. Den ene grisungen døde etter den andre, men til ingen nytte. Det eneste som skjedde 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. Med en stor latter moret han seg over at han kunne være så tåpelig og tro at han var en gris.*

I mytologier og flere religioner verden over finnes likhetstrekk i lignende tankegang hva gjelder verdens opprinnelse og skapelse. I Johannesevangeliets begynnelse står den kjente setningen, «I begynnelsen var ordet, ordet var hos Gud og ordet var Gud.» Dette kan tolkes som at skapelsen begynner med en tanke. Den manifesterer seg gjennom vibrasjoner i form av lyd og ord. Gud er tilsvarende bevissthet eller «vannet i svømmebassenget». Skapelsen er de første vibrasjonene som oppstår i analogien med svømmebassenget.

I den første setningen i Bibelen står det: «I begynnelsen skapte Gud himmelen og jorden.» Igjen kan det trekkes paralleller til det kosmiske svømmebassenget og virvlene. Gud representerer det umanifesterte og himmelen og jorden det manifesterte. Virvlene i svømmebassenget oppstår av energi. Energi frembringes av spennings mellom to motsetninger. Pluss og minus som i elektrisitet. Eller som livets

---

\* «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.





øvrige kontraster av lys og mørke, natt og dag, vinter og sommer, feminint og maskulint, sammentrekkende og utvidende og så videre. Få symboler griper denne livets dynamikk tydeligere enn det kinesiske yin-yang tegnet. Den samme polariteten finnes som grunnsymboler i de fleste religioner: Det kristne korset, den jødiske davidstjernen, den muslimske halvmånen, det buddhistiske hakekorset, hinduismens shiva-lingam og flere andre.

En *shiva-lingam* er et særlig frodig symbol. Selv om sjenerte hinduer ofte gir shiva-lingam symbolet en mer abstrakt tolkning er det ikke til å komme utenom det mest åpenbare av en erigert penis i en omsluttende vagina. På denne måten symboliseres det maskuline, åndelige og idémessige skapende prinsippet Shiva, i forening med det feminine, materielle og energimessige eller Shakti. Verken livet eller kjønnsorganer er statiske. Fra passiv til aktiv seksuell tilstand forvandles både det mannlige og kvinnelige kjønnsorganet til sin motsetning og inngår i en dynamisk forening og skaper nytt liv. Det er et velvalgt symbol, saftig, levende, pedagogisk, småfrekt og med et glimt av humor sjeldent forekommende blant hellige symboler.

Det kristne korset hvor den vertikale aksene representerer ånd og den horisontale materie, virker fantasiløst og puritansk i forhold. En kontrast som videre gjentar seg om en skulle sammenligne det kristne gudgalleriet med det hinduistiske, eller sammenligne vestlige samfunn med det indiske. Dem som har besøkt India og opplevd håndterlig kaos på grensen til det uhåndterlige styrt av Moder Indias usynlige hånd vil forstå denne sammenligningen bedre.

Treenighetstanken av tre faktorer for skapelse finnes ikke bare i kristendommen av Faderen, Sønnen og Den hellige ånd, men i flere andre religioner og mytologier. Brahman, Vishnu og Shiva i hinduisme er uttrykk for det samme prinsippet av

bevissthet som projiserer en verden bestående av motsetninger, kontrast, spenning og dynamikken mellom dem. Eller slik en finner det i taoisme. «I begynnelsen fantes det ene. Det ene delte seg i to. De to ble til tre og de tre ble til de ti tusen ting.»

Dette prinsippet av polaritet danner også grunnlaget for datateknologi. Alt som kan observeres på en TV- eller dataskjerm er en strøm av elektroniske signaler med sin opprinnelse i to signaler 1 og 0. I matematiske kombinasjoner utgjør det koder, dataspråk, programmer og til slutt visuelle effekter av tekst, tall, lyd og bilder. På lignende vis er det mulig å forestille seg at verden oppstår som en projeksjon begynnende med en enkel vibrasjon av to motsatte krefter. Gjennom tilsvarende matematiske kombinasjoner oppstår en hel verden i all sin kompleksitet. Livet er grunnleggende matematisk.

Platon illustrerte denne form for projeksjon mesterlig i den berømte *Hulelignelsen*. I en underjordisk kinosal sitter slaver lenket til gulvet. De ser på et lerret strukket ut foran dem. Hodene er spent fast slik at de kun kan se rett fram. Bak dem finnes en lyskilde og mellom lyskilden og lerretet holdes det opp ulike figurer som fremkaller bilder på lerretet. Slavene tror at det som skjer på lerretet er virkelig og forstår ikke hvordan denne forhistoriske kinosalen er konstruert. Kun en sjelden slave sier Platon, er i stand til å bryte lenkene av uvitenhet, snu seg rundt, forstå illusjonen og vandre ut av hulen, forene seg med lyskilden og bli fri. \*



---

\* Platon lar seg ikke forstå lest gjennom materialistiske briller. De fleste sitter limt fast, slik jeg selv gjorde da jeg studerte filosofi, i en materialistisk virkelighetsoppfatning. Det blir vanskelig å forestille seg hvordan ideer, ånd og bevissthet kan være virkelig og materie en illusjon, uten en dypere forståelse av en idealistisk og ikke-dualistisk virkelighetsoppfatning som Platon representerer. Både Platons hulelignelse og hans filosofi har såpass store likhetstrekk med vedanta at det virker sannsynlig at Platon hentet kunnskap herfra. Det er mulig dette er å lese vedanta inn i Platon, hvilket kun grundigere studier av Platon vil kunne klargjøre.

Platon hadde en idealistisk virkelighetsoppfatning. Livet er et bevissthetsfenomen. Den manifesterte verden er en drøm eller kinoforestilling. Den fysiske verden er ikke virkelig, men en konstant strøm av bevegelse. Shakespeare uttrykte lignende tanker. «Life is made of the stuff dreams are made of.» «All the world's a stage.» I skuespillet Ett drömspel, 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.*

Matrix-filmene lanserer en mer moderne versjon at dette perspektivet med livet som et dataprogram.\* Internett er en lignende syntetisk verden. Dersom strømmen fjernes fra alle datamaskinene finnes det ikke lenger noe internett. Videre er internett ubegrenset. Det har ingen slutt og det er ingen grenser for hvor mange hjemmesider det kan produseres. Det er ubegrenset hvor mye informasjon og ulike typer opplevelser det kan pumpes inn i systemet, så lenge det er hukommelse nok til å opprettholde den kontinuerlige ekspanderende datastrømmen. På lignende måte er også livet og verden en ekspanderende strøm av informasjon og opplevelser spunnet som et edderkoppnett ut av bevissthet.

Dette svarer på hvor slutter verdensrommet, fordi en slik illusorisk verden er som en drøm og eksisterer kun så lenge det er energi i bevegelse. Drømmen eller øyeblikket kan ikke fastholdes, men er en strøm slik de 28 filmrutene per sekund gjennom en film-prosjektor fremkaller levende bilder.

Platons elev Aristoteles brøt med sin læremester. Han forlot den idealistiske virkelighetsoppfatningen og la grunnlaget for det materialistiske perspektivet hvor naturen, det fysiske og skapte er den virkelige verden. Dette dannet fundamentet for naturvitenskapene, teknologiutvikling og den materialistiske virkelighetsoppfatningen som dominerer store deler av menneskeheten i dag. De fleste er som slaver i

---

\* Matrix filmene henter inspirasjon fra mange kilder. Det er en moderne versjon av maya hvor mennesket er fanget i et mental fengsel eller The Matrix. Neo som er navnet på hovedpersonen er den ene utvalgte. En annen ordsammensetning blir til «one» og kan også være en henvisning til ikke-dualisme. Neo møter sin læremester Morpheus som gir ham valget mellom den rød eller blå pillen. Den røde representerer å våkne opp og se gjennom illusjonen. Den blå for å forbli i uvitenhet. Neo velger den rød pillen, i motsetning til den frafalne Cypher som synes livet i sannhet blir for krevende. Han vender tilbake til illusjonen med kommentaren i det han setter tennene i en saftig biff. «Ignorance is bliss.» Noen ganger kan livet utenfor illusjonen være for krevende. Av og til kan noen og enhver trenge en pause og ta den blå pillen.

Den første Matrix filmen inneholder en rekke gullkorn og en detaljert og presis beskrivelse av mange sider ved verden vi lever i. Som med mange Hollywood produksjoner inneholder de ofte flere sannheter enn hva en ellers finner i mediebildet.

Platons hule. Verden har en slik overbevisningskraft at det som slavene er svært få som er i stand til å bryte ut av illusjonen. Kunnskap er et sentralt for å oppheve vår grunnleggende uvitenhet og bli fri.

### Til refleksjon

*Oppmerksomhet uten et objekt er bevissthet,  
oppmerksomhet med et objekt er en opplevelse.*

## DUALISME – LIVETS FANGENSKAP

*Det er ingen motsetning mellom ikke-dualisme og dualisme. Det er bevissthet i to tilstander, umanifestert og manifestert. Bevissthet er årsak og det manifesterte en effekt. Forholdet er som det kosmiske svømmebassenget og virvlene, eller som havet i forhold til bølgene.*

I vedanta er dette *Atman*. Det kan sidestilles med Gud og hvor bevissthet er et annet ord for Gud. Gud er imidlertid et belastet ord og som mange forbinder med en stor person i himmelen. *Atman* og bevissthet har ingen slike egenskaper. Gud i denne boken refereres til bevissthet, eksistens og væren.

Verden er ikke virkelig. Det er en drømmeverden, men det fremstår som virkelig fordi vi opplever den slik og tror den er virkelig. Det er som å være på kino uten å forstå hvordan en kino virker og tror at det som skjer på lerretet er virkelig. Det vil i mange tilfeller være ekstremt ubehagelig og mange filmer vil fortone seg som det rene mareritt. Det underholdende med å se film er nettopp at en kan delta i spennende opplevelser vel vitende at en sitter trygt i stolen og er upåvirket av det som skjer i filmen. Det er ingen grunn til å løpe og gjemme seg selv om biler kolliderer, det skytes, hus brenner og bombene eksploderer rundt en. Men hva livet angår har vi ikke dette perspektivet og er grunnleggende redde for hva livet kan gjøre mot oss. Vi lever med en konstant frykt for livets uforutsigbarhet med ulykker, sykdom, smerte, lidelse og døden lurende bak hver eneste sving.

*En mann hadde gått langt hele dagen. I skumringen når han fram til en landsby. Han nærmer seg landsbybrønnen for å slukke tørsten, men stivner likblek av skrekk i synet av en kobra. Paralysert tørr han verken rygge tilbake eller gå framover i fare for at kobraen vil angripe.*

*En gammel mann kommer gående og spør hva som er galt.*

- Du virker så bekymret.
- Ser du ikke kobraen!
- Nei, det er ingen kobra, svarer den gamle mannen.
- Det er jo bare brønntauet.

Denne klassiske historien i vedanta illustrerer maya. Episoden finner sted i skumringen hvor ting er uklare. Ting er ikke hva de utgjør seg for å være og det er lett å ta feil. Verken midt om natten eller på lyse dagen ville det være mulig å ta feil av brønntauet og slangen. Vi befinner oss i samme situasjon. I blanding av kunnskap og uvitenhet feiltolkes verden. Vi domineres av frykt fordi vi tror verden er virkelig. Den gamle mannen symboliserer kunnskapen som løser problemet, fjerner uvitenhet og setter mannen fri. Når mannen forstår at han har tatt feil er det ikke mulig å se kobraen igjen. Slik også med virkelig forståelse av hvem jeg er, det er ikke mulig å gå tilbake til uvitenhet igjen. Når uvitenhet først er fjernet, er den fjernet for godt. De fleste vender likevel tilbake til uvitenhet fordi forståelsen er ikke dyp nok.

Vi er født uvitende og oppdras og programmeres inn et dualistisk syn på verden. *Sinnet i seg selv er dualistisk og forutsetter en identifikasjon med et individ og et jeg i form av kroppen og egoet.* Vi opplever oss selv som forskjellige fra andre. Slik ser det også ut på film. Det ser ut som personene på filmlerretet er adskilte, men alt sammen er jo kun del av den samme lyskilden som projiserer dette på en skjerm. Dette er lett å forstå når det gjelder film, men de færreste klarer å se at livet er designet på samme måte. Noen klarer å følge tankegangen intellektuelt, men de fleste reagerer som tiggeren når noen roper 'gratis mat'. De resterende nitti prosent av underbevisstheten fortsatt programmert til dualisme tar over og dominerer sinnet.

Mitt dualistiske syn på verden er basert på den grunnleggende forestillingen at jeg tror jeg er kroppen. Jeg tror jeg er den personen med en alder, kjønn, nasjonalitet, familie, relasjoner, personlighet, historie, jobb, en adresse og et sted og bo. Den personen det er bilde av i passet. Jeg identifiserer meg med å være et objekt med en lokalitet og eksistens i tid og rom. Jeg ignorerer at jeg egentlig er subjektet. Den som vet om denne personen. Den som vet om kroppen, tankene, følelsene og kan observere seg selv. Dette subjektet er utenfor tid og rom, har ingen lokalitet og bare er. Det er min sanne identitet. Jevnt over domineres og overskygges dette av min grunnleggende uvitenhet hvor jeg likevel identifiserer meg med noe jeg ikke er.

Denne uvitenheten representerer et mentalt fangenskap med omfattende konsekvenser. *Identifikasjonen med kroppen fører uvilkårlig til en grunnleggende følelse av mangel og begrensning.* Kroppen vil dø for eksempel. Før eller senere renner livets timeglass ut, kroppen bryter sammen, går tom for energi, blir utslitt og opphører å fungere. Kroppen kan rammes av alt fra myggestikk til ulykker. Det er også alltid noen å sammenligne seg med som kan være penere, smartere, rikere og mer vellykket.

Buddha sa at årsaken til lidelse er begjær, men hva er årsaken til begjærene? De oppstår nettopp ut av denne følelsen av mangel som følge av å innta et dualistisk syn og identifisere seg med kroppen istedenfor bevisstheten. Denne tomhetsfølelsen forsøker vi konstant å overkomme ved å begjære ting, andre mennesker og opplevelser i håp om at de kan fylle tomheten og gi varig lykke. Det fungerer på

kort sikt, men når et behov er tilfredsstillt oppstår snart et nytt. Behovstilfredstillelse gir ingen varig lykke fordi den grunnleggende følelsen av mangel adresseres ikke. Det er som George Bernhard Shaw uttrykte det. «Det finnes to skuffelser i livet. Den ene er ikke å få det du vil ha. Den andre er å få det.»

### **Til refleksjon**

*Det er ingen motsetning mellom ikke-dualisme og dualisme.*

## **JEG ER KILDEN TIL LYKKE**

Vi tror at lykken er i objekter. Det kan se slik ut. Mange er på jakt etter kjærlighet. De føler seg ensomme. De savner en partner å dele livet med, intimitet, nærhet, vennskap, rødvinmiddager, spennende reiser, omfavnelser i solnedgang og alt hva parforhold har å by på av tilfredstillelse. Så skjer det magiske. Drømmepartneren dukker opp. Forelskelsen er gjensidig. Amors piler treffer begge hjerter. Det er helklaff. Himmelens porter åpner seg. Lykkerusen oversvømmer og bader hver eneste nervecelle i en konstant strøm av endorfiner og andre ekstatiske hormoner fra kroppens indre alkymistiske skattkamre.

Fra denne opplevelsen er det lett å trekke konklusjonen at partneren er årsaken til denne lykkefølelsen. Fordi før var jeg ensom og ulykkelig, og med et nytt menneske i livet er jeg plutselig lykkelig. Og dersom partneren skulle forlate meg til fordel for en annen, vil jeg garantert bli ensom og ulykkelig igjen.

Nå går imidlertid dette forholdet ikke helt etter planen. Etterhvert som hverdagen setter inn blir det stadig lenger mellom de gode stundene i armkroken til hverandre. Allerede de første kranglene og uenighetene har oppstått. Det oppdages det ene etter det andre om partneren. Usympatiske sider kommer for en dag som sorte skyer over solen. Det som en gang var lykke er nå blitt til ulykke og frustrasjon. Igjen er det lett å trekke konklusjonen at dette må være partnerens skyld. For dersom han eller henne ikke hadde oppført seg på en slik måte, ville jeg ikke blitt ulykkelig.

Etter en stund går det som det går med mange forhold. Det blir slutt. For enkelte kan dette fremkalle en lykkefølelse av lignende proporsjoner som den første forelskelsen. Behovet har bare skiftet. Nå vil jeg ikke være i parforhold lenger. Nå vil jeg være singel og få friheten tilbake. Når det skjer oppstår lykken igjen.

Men etter en stund vender ensomheten tilbake. Det er mange fordeler med å være singel. Større frihet, ingen å ta hensyn til, ingen krangling lenger og jeg kan innrette meg som jeg vil. Men intimiteten, sengekosen, nærheten og vennemiddagene med andre par er borte. Så etter en stund melder behovet seg for å søke etter kjærligheten i en partner en gang til. Det er på tide å prøve lykken igjen. For den perfekte partneren må jo være der ute et sted og gi varig lykke? Det går sjeldent slik, men likevel fortsetter de fleste denne runddansen igjen og igjen i håp om bedre lykke neste gang.

Det skal ikke benektes at kjærlighet er mulig. Det er mange vellykkede par, men det skyldes at partene ikke holder hverandre som gisler og ansvarlige for hverandres lykke. Slike forhold består ikke av to halve personer avhengige av hverandre for å holde seg oppreist og unngå å falle sammen. De består av selvstendige personer som holder nok avstand i forholdet til å respektere hverandres frihet og er modne nok til å ta ansvar for sin egen lykke.

Å søke lykken i objekter gjelder ikke bare i jakten på en partner, men overfor alt vi begjærer og som vi tror kan gi oss lykke og tilfredsstillelse. Det være seg penger, materielle ting, anerkjennelse, makt og alle typer positive opplevelser. Det er alt sammen objekter, og vi tror lykken er i disse objektene.

En gutt vil for eksempel ha en bestemt lekebil. Foreldrene sier nei, men til slutt når maset, griningen og spetakkelet så uholdbare høyder at for husfredens skyld skifter de mening. Det er lørdag og lekebutikken er stengt, så det kan ikke bli noen lekebil før mandag. Griningen opphører likevel umiddelbart. Nyheten om at lekebilen er innen rekkevidde er nok til forvandle gråt til lykkefølelse og opprette husfreden. Dersom denne lykken er i lekebilen skulle en tro at griningen først opphører når gutten kommer i fysisk kontakt med bilen. Videre skulle en tro at alle ville bli lykkelige av denne bilen, men neppe.

Det er tydelig at lykken ikke er i objektet, men i dette tilfellet i gutten. Med andre ord, lykken er i meg selv. *Det som skjer er at behovet eller begjæret ved at jeg mangler noe overskygger lykkefølelsen som er min egentlige natur. I det øyeblikket mangelen fjernes dukker lykkefølelsen opp av seg selv.* Den varer inntil det oppstår en ny sky over solen i form at et nytt begjær, og et nytt ønske dukker opp og formørker sinnet. *Denne lykkefølelsen er for de fleste kortvarig fordi den grunnleggende følelsen av mangel som forårsaker en stadig strøm av begjær oppfattes ikke.*

Så lenge jeg er fanget i en dualistisk oppfattelse, identifiserer meg med kroppen, tankene, følelsene og den personen jeg tror jeg er, vil jeg aldri bli varig tilfreds, men kun oppleve sporadiske følelser av tilfredsstillelse. Slik sett blir hele livet en konstant streben etter å oppnå mest mulig tilfredsstillelse og unngå smerte og ubehagelige opplevelser. Dette er *samsara*, fangenskapet av maya og livets illusjon.

Så dersom lykken er i meg selv, hvorfor gå omveien om objekter? Ved å analysere hvor lykke egentlig kommer fra vil jeg kunne oppdage at jeg er kilden til min egen lykke. *Jeg er lykke.* Det er min natur. Jeg trenger ikke gjøre noe for å oppnå dette, annet en å fjerne min uvitenhet om hvem jeg er, og med det fjerne begjærene jeg feilaktig tror vil gjøre meg lykkelig. *Begjær gir tilfredsstillelse, mens kunnskap og identifikasjon med Selvet, min sanne natur, gir varig tilfredshet.* Likevel fortsetter vi å søke lykken i objekter. Men hvorfor gå ut og kjøpe brus når jeg har champagne i kjøleskapet?

*En mann hadde hørt at det fantes et spesielt mantra som kunne gi alt en ønsket seg. Han oppsøkte en guru for å få et slikt mantra, men gurun frarådet det. Det ville kun gjøre ham ulykkelig. Mannen insisterte og til slutt ga gurun etter.*

*Han hvisket ham i øret et langt mantra, og ba ham meditere på det hver dag.*

*Etter lang tid mens han satt fordypet i meditasjon dukket plutselig en mektig demon opp foran ham.*

*- Herre, jeg er din tjener, hva ønsker du?, sa demonen.*

*Etter å ha gnidd seg i øynene og gledet seg over at mantraet virket, sa han:*

*- Jeg ønsker meg et stort slott med tårn, balkonger, flott innkjørsel, hager, tennisbaner, svømmebasseng, tjenere, gartner, sjåfør og et par biler.*

*- Skal bli, svarte demonen.*

*- Men det er en ting du skal vite om forholdet vårt. Jeg er nemlig en veldig sulten demon og det jeg liker aller best er mennesker. Men så lenge du kan holde meg travelt opptatt med å tilfredsstille ønskene dine er du trygg.*

*- Mannen så ikke for seg at det kunne bli et problem, så han godtok avtalen.*

*10 minutter senere var demonen tilbake.*

*- Slottet er ferdig, Herre.*

*Mannen ble paff over at et prosjekt han så for seg ville ta flere år, plutselig stod ferdig og innflytningsklart.*

*- Hver dag ble demonen satt i arbeid og oppgavene ble utført stadig raskere.*

*Slik gikk dagene og etterhvert begynte mannen å gå tom for ønsker. Fantasien strakk ikke til lenger. Han hadde fått alt han ønsket seg og pekte på. I det siste oppdaget han et stadig mer sultent blick fra demonen.*

*Bekymret oppsøkte han gurun igjen og spurte om hva han kunne gjøre for å stanse demonen fra å spise ham.*

*- Jeg advarte deg. Nå er det de ikke stort annet å gjøre enn å finne på stadig flere ønsker for å holde demonen i arbeid.*

*Mannen gikk tilbake og presset hjernen for ideer, men det ble stadig vanskeligere å finne på noe han ønsket seg som han ikke allerede hadde bedt om og allerede hadde.*

*Desperat vendte han tilbake til gurun igjen. Men forgjeves. Guruen sendte ham på dør og ba ham ta konsekvensene av sin grådighet.*

*Tilbake på slottet møtte han demonen. Han så ikke lenger den ydmyke, tjenervillige og fredelige demonen han først hadde møtt da han satt og mediterte. Nå stod han ansikt til ansikt med et blodtørstig, spyttiklende, sultent monster.*

*Han løp tilbake til gurun og denne gangen tryglet om hjelp.*

*Vel, sa gurun. Be demonen om å sette opp en høy flaggstang. Deretter be ham om å klatre til toppen, snu og gå ned igjen. Når han når bakken, be ham snu og fortsette oppover igjen. Be demonen om å gå opp og ned flaggstangen helt til du sier stopp.*

*Mannen skyndte seg hjem, satte demonen i gang og fikk endelig fred.*



Moralen i historien er hva jakten etter å søke lykke i objekter kan føre til. Sinnet blir etterhvert til et sultent monster stadig vanskeligere å tilfredsstillende og gjør mange til slaver av sine behov, ønsker og lyster. Til slutt tar det indirekte livet av dem. De fleste dør av frustrasjonen av ikke å få det de vil ha. Mangel på aksept av livet er årsaken til de alle fleste lidelser og til slutt det mange dør av. En vil også kunne si at den vanligste dødsårsaken er uvitenhet om hvem jeg er.

Poenget med å få demonen til å gå opp og ned flaggstangen er særlig relevant i forhold til meditasjon. Alle meditasjonsteknikker går ut på engasjere sinnet i en bestemt oppgave eller konsentrasjon på et objekt for å avholde sinnet fra å skape stadig flere begjær og ønsker om ulike former for stimulans og underholdning. Enkelte mer avanserte meditasjonsteknikker er nettopp en slik konsentrasjonsprosess av å bevege oppmerksomheten opp og ned fra bunnen av ryggstøtten og til midten eller toppen av hodet i en kontinuerlig prosess som opp og ned av en flaggstang.

### **Til refleksjon**

*Begjær gir tilfredsstillende, mens kunnskap  
og identifikasjon med Selvet, min sanne natur,  
gir varig tilfredshet.*



## Kapittel 2

### UNIVERSET – HVOR KOMMER VI FRA?

«Moderne vitenskap er basert på prinsippet, 'gi oss ett mirakel og vi skal kunne forklare resten.' Dette ene gratis mirakelet oppstått på et øyeblikk ut av ingenting, er forekomsten av all masse og energi i universet og alle lovene som styrer det.»

Dette sitatet fra Terence McKenna er relevant for de fleste skapelsesmyter og forklaringer på noe så ambisiøst som universets tilblivelse. Vedanta er ikke noe unntak.

Utgangspunktet for vedantas idealistiske perspektiv er at verden oppstår ut av *Atman* eller bevissthet, beslektet med hva enkelte fysikere kaller *ubegrenset potensialitet* eller hva Deepak Chopra kaller *the ground of being*. Dette perspektivet er sammenfallende med de fleste religioner hvor en guddommelig åndskraft skaper verden, men vedanta tilbyr en mer systematisk forklaring. Denne forklaringen hviler på det faktum og forutsetning at bevissthet finnes. Bevissthet eksisterer ikke i tid og har derfor ingen begynnelse eller slutt. Det er den eneste realitet i betydningen av at det ikke forandrer seg. Det er evig. Kan ikke ødelegges og er umulig å bli kvitt om en skulle ønske det.

Ut av dette potensialet manifesterer det seg en hel verden. Det er *maya*. Selv om bevissthet er ingenting, uten egenskaper, kvaliteter og utenfor tid og rom inneholder det likevel umanifestert informasjon, intelligens og potensiell energi til å kunne «drømme» en hel verden inn i eksistens. Maya er det er umulige som likevel blir mulig. \*

Skapelsen skjer etter bestemte prinsipper og en intelligent orden. Verden er *intelligent designet*. Dersom verden er designet og skapt må det også være en skaper. Denne skaperen er Gud eller *Ishvara*. I vedanta er det mange ord for Gud og brukes ulikt i forskjellige sammenhenger. Selv om det vrirler av guder i

---

\* I vedanta er bevissthet ingenting, men det er ikke tomhet. Tvert i mot er bevisstheten full, hel, komplett og rommer alt. I likhet med slik det kosmiske svømmebassenget er fylt med vann. I visse buddhistiske skoler regnes bevissthet som tomhet eller *sunyata*. Guder som Ganesh og mange buddhafigurer har en stor mage. Både Ganesh og Buddha symboliserer Selvet og bevissthet. Den store magen er nettopp for å illustrere at Selvet er fullt, alltid mett og tilfreds fordi det rommer alt og er alt. Om bevissthet beskrives som tomhet eller fullt er et spill om ord. Tomhet kan virke frustrerende, ensomt og pessimistisk, mens bevisstheten som full, hel og komplett er langt mer optimistisk.

hinduismen, er det fortsatt én overordnet gud. Det er Atman. Atman har to sider, som umanifestert eller manifestert bevissthet. Når Atman er umanifestert eksisterer det ingen verden, men verden finnes kun som en potensialitet. Atman som manifestert er den skapte verden. *Denne verden er maya og den gudommelige intelligente styrelsen av maya er Ishvara. Verden er Ishvara.* Det finnes ingen steder hvor Ishvara ikke finnes. Alt er Ishvara eller Gud. Ishvara eller Gud er med andre ord ikke en stor person utenfor verden. Fra et ikke-dualistisk synspunkt er det ikke noe slikt skille. *Å tro på Gud er meningsløst. Det finnes ingenting annet enn Gud. Gud er virkeligheten. Gud er verden. Umanifestert eller manifestert.*

Det er delte meninger i vedanta om verden er en projeksjon, evolusjon eller begge deler. Bibelens variant hvor Gud sa, «bli lys og det ble lys», er en projeksjon hvor verden oppstår som å skru på en bryter eller starte en film. Verden i sin totalitet oppstår da mer eller mindre øyeblikkelig. Det løser slike logiske utfordringer som hvem var mor til den første kvinnen? Eller om hønen kom før egget? Projeksjon virker realistisk dersom livet betraktes som en drøm. En drøm om natten er også en projeksjon hvor en hel befolkning, møblert og innredet drømmeverden oppstår umiddelbart.

Evolusjonsperspektivet er ikke darwinistisk, men like fullt at naturen utvikler seg mot stadig høyere kompleksitet og intelligens. Internett begynte med den første hjemmesiden. Etter det har det oppstått en vekst og utvikling med stadig flere funksjoner i en ekspansjon av utfoldelse og opplevelser i cyberspace.

I følge vedaene går verden inn og ut av fysisk form i bestemte tidssykluser. En slik periode kalles en *kalpa* og antas å vare i flere milliarder år. Verden skapes, varer en periode, går i oppløsning og tilbake til det umanifesterte i en like lang periode. En slik syklus kalles *en dag og natt av Brahman*.

*Informasjon og hukommelse overføres fra en kalpa til en annen.* Det medfører at over tilstrekkelig mange tidsaldre utvikler det seg en viss kompetanse på skapelse av universer, solsystemer og planeter eller eksistensplan innredet med vakker natur og med yrende liv av planter, fisk, dyr og mennesker.

## DE TRE GUNAENE

Maya består av tre grunnleggende krefter eller kvaliteter, *sattva, rajas* og *tamas*. De kalles *gunaene*. Det finnes ikke noe lignende i vestlig vitenskap. Det nærmeste er de tre aggregattilstandene av gass, veske og fast stoff, selv om det er langt fra det samme. Sattva, rajas og tamas kan enklest beskrives som *informasjon, energi* og *stoff*.

Disse tre ingrediensene inngår i enhver prosess av skapelse. Å bygge et hus starter med en gnist av inspirasjon og en idé. Det skapes en visjon og samles kunnskaper om husbygging. Deretter gjøres det avtaler med håndverkere. Materialene leveres, arbeidet går i gang og etter byggeperioden er huset innflytningsklart. Framgangs-

måten er den samme fra de minste hverdagslige prosjekter som å smøre en brødskive til å skape et univers. Først oppstår idéen, så skaffes materialene og deretter utføres arbeidet.

Materialistisk vitenskap ser ut til å være av den oppfatning at hus bygger seg selv. Der i gården er det bare å samle materialene i en haug og etter lang nok tid bygger huset seg av seg selv. Teorien om *Big Bang* foreslår at verden oppstår ut av kaos. Det er ingen skaper, ingen plan eller mening, men ved tilfeldige mutasjoner og prøving og feiling over tilstrekkelig lang tid overlever det mest tilpasningsdyktige. Det blir til denne harmoniske, vakre og matematisk perfekte naturen og verden vi deler. Dette er i dag den dominerende oppfatningen i store deler av verden. Vitenskapen har med slike spekulative teorier som *Big Bang* gått langt ut over sine fullmakter og blitt en virkelighetsoppfatning. Da er det ikke lenger vitenskap, men teologi, mytologi eller vitenskapisme.

*Sattva*: Lys, inspirasjon, klarhet, skjønnhet, renhet, sannhet, glede, visdom, godhet, harmoni, stillhet, kreativitet, fred, medfølelse, kjærlighet.

*Rajas*: Energi, aktivitet, rastløshet, aggresjon, handlekraft, initiativ, intensitet, spenning, smerte, konflikt, kamp, hat.

*Tamas*: Mørke, stoff, materie, treghet, tyngde, passivitet, motstand, sløvhet, fortregning, søvn, bevisstløshet, bedøvelse, beruselse, fornektelse.

Med disse tre kvalitetene og skapende impulsene aktive i maya oppstår tre eksistensplan som en speiling av disse: *Det kausale-, subtile og grove plan*.

### **Til refleksjon**

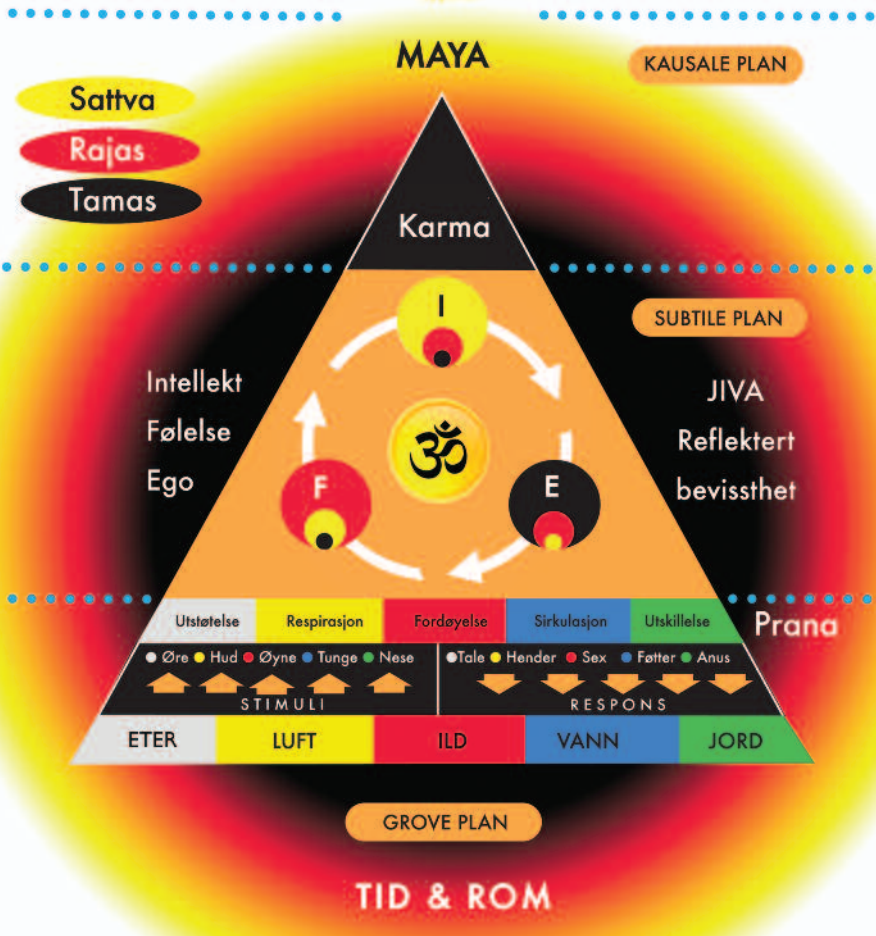
*Sattva, rajas og tamas*

## **DEN ÅNDELIGE VERDEN – DET KAUSALE PLAN**

Verden består av informasjon og kunnskap. Dette er lagret i *det kausale plan*. På en datamaskin tilsvarer det harddisken og tilgangen på internett som et kollektivt informasjonsfelt. Slik datamaskiner lagrer store mengder informasjon ser naturen ut til å gjøre det samme. Biologen Rupert Sheldrake har introdusert hva han kaller *morphic fields*. Biologisk hukommelse lagres i følge ham, bare delvis i cellene, genene og i DNA-strenger, men også i et større kollektivt informasjonsfelt. Naturen blir da en helhetlig organisme hvor alle deler er forbundet og kan «laste ned» nødvendig informasjon for å opprettholde struktur, funksjon, harmoni og balanse i den enkelte organismen.

BEVISSTHET SELV EKSISTENS

EVIGHET NÅ



BEVISSTHET SELV EKSISTENS

Et lignende prinsipp skjer i kroppen hvor hver eneste celle styres av informasjon og et indre kommunikasjonssystem for å opprettholde sunnhet og kroppens mange funksjoner. Foreløpig ser vitenskapen ikke ut til å ha oppdaget dette informasjonssystemet fordi det kun tas utgangspunkt i den fysiske kroppen. Vedisk kunnskap og flere østlige medisinske systemer regner med flere kropp. De er av langt finere energimessig struktur for blant annet å forklare mange av kroppens intrikate og komplekse funksjoner som ikke er mulig uten et overordnet kommunikasjonssystem. \*

*Slik datamaskiner er organisering av lagret informasjon er alt i naturen tilsvarende lagret hukommelse. Et hvilket som helst objekt er kunnskap i fysisk form. Det kausale plan er hele dette informasjonfeltet av kosmisk- og biologisk hukommelse hvilket verden ikke ville være mulig uten.*

Stjernehimmelen, planetene, solen og månen er en vesentlig del av teknologien bak denne form for kosmisk hukommelse. Deres bevegelser i forhold til hverandre kan betraktes som en form for kosmisk urverk som styrer langt flere funksjoner enn dag og natt og årstidene, men utgjør muligens den indre programmeringen av vår verden og styrer og påvirker alle hendelser ned til hver minste detalj. I en datamaskin tilsvarende det selve maskinspråket og alle de komplekse matematiske kombinasjonene som får dataverdenen til å fungere og den synlige effekten av bildene og alt som skjer på dataskjermen. Astrologi og astronomi har derfor i mange eldre kulturer vært den første og mest sentrale vitenskapen og nettopp muligens av slike grunner vært tillagt stor betydning. Stjernehimmelen er Guds intelligens. Astrologi utviklet til et avansert nok nivå gir muligheten til å se Ishvara i kortene, forutsi begivenheter og forstå de underliggende kreftene som styrer verden, slik et hvilket som helst dataprogram styrer det som skjer på dataskjermen. Eller som astrologen Dane Rudhyar uttrykte det: «Astrologi er livets algebra.»

### **Til refleksjon**

*Et hvilket som helst objekt er kunnskap i fysisk form.*

---

\* Disse kroppene beskrives som 'The five sheaths', eller de fem slirene. De utgjør de fem lagene av gradvis grovere materialisering som omgir Selvet.

1. Den fysiske kroppen	Annamaya kosha	Mat, næring
2. Energi-kroppen	Pranamaya kosha	Luft, pust og prana
3. Den mentale-kroppen	Manomaya kosha	Tanker, følelser, ego
4. Intellektet	Vijnanamaya kosha	Kunnskap, visdom
5. Lykke	Anandamaya kosha	Glede, lykksalighet

## DEN SJELELIGE VERDEN – DET SUBTILE PLAN

I et kosmisk perspektiv kan *det subtile plan* betraktes som *Ishvaras vilje*. Med en innflytelse av rajas oppstår en skapende kraft hvor gudommelige idéer tar form. I Bibelen etter Adam og Eva hadde spist av den forbudne frukten på Kunnskapens tre om godt og ondt, sier Gud: «Se, nå er mennesket blitt en av oss.....». Her omtaler Gud seg i flertall med en hentydning om at himmelen er befolket med flere.

Det videre interessante med denne ofte oversette kommentaren er at mennesket med denne fruktspisingen blir erklært å være guder. «Deres øyne ble åpnet, slik at de kan se verden slik Gud ser verden.» De forlater sin dyriske fortid av å være styrt av instinkter. Mennesket får fri vilje, kan se forskjell på godt og ondt og er blitt ansvarlige for sine handlinger. Følgelig er de ikke lenger i paradiset, men må finne ut av å leve livet på egenhånd. Dyrene er fortsatt i paradiset. De slipper å tenke. Instinktene styrer deres liv. Mennesket styres av sine tanker og forestillinger. Følgelig er mennesket dyret som bekymrer seg.

I gresk, romersk, norrøn og flere mytologier finner vi en lignende forestilling om en gudeverden med mange guder med ofte detaljerte fremstillinger av guder og gudinner i himmelske sfærer. Det være seg i Pantheon, på Olympen eller i Vallhall. Gudene inngår ofte i en hierarkisk orden, med ulik status og med et liv fylt av intriger, konflikter og ulike former for menneskelignende drama. Mytologiens rolle er utenom underholdning og fortellerkunst også å sette ord på dypere psykologiske og metafysiske forestillinger. Mytene er den første religionen og forsøk på å dekke menneskets behov for mening og forståelse av tilværelsen.

Dersom verden er intelligent designet og Ishvara er den gudommelige arkitekten må en også kunne forestille seg at i dette kosmiske byggeprosjektet foregår det en viss delegering av oppgaver. Antakelig har Ishvara medhjelpere i form av erkeengler, engler, devaer og andre sjelelige åndsvesener med en rekke funksjoner og praktiske oppgaver.

Det er mulig å se på gudene som symboler for kosmiske prinsipper. Det er for eksempel perspektivet i astrologi. Her symboliser planetene universelle psykologiske og metafysiske prinsipper:

*Solen:* Bevissthet, skaperkraft, ledelse, autoritet, livskraft, det faderlige.

*Månen:* Ubevissthet, helbredelse, næring, instinkter, trygghet, det moderlige.

*Merkur:* Tekning, kommunikasjon, informasjon, transport, bevegelse.

*Venus:* Kjærlighet, skjønnhet, harmoni, balanse, begjær, lidenskap, det feminine.

*Mars:* Spenning, konflikt, kamp, forsvar, aggresjon, mot, styrke, det maskuline.

*Jupiter:* Ekspansjon, inspirasjon, visjoner, idealer, muligheter, livsutfoldelse.

*Saturn:* Disiplin, orden, grenser, struktur, fundament, straff, autoritet, tid, døden.