

## *Innhold*

<i>Forord</i>	7
1. <i>Forstå deg selv</i>	11
2. <i>Følelser</i>	17
3. <i>Lykke</i>	20
4. <i>Kjærlighet</i>	25
5. <i>Sex</i>	31
6. <i>Mat</i>	37
7. <i>Bolig</i>	43
8. <i>Tid</i>	49
9. <i>Øyeblikket</i>	53
10. <i>Evigheten</i>	58
11. <i>Døden</i>	60
12. <i>Behov</i>	63
13. <i>Tilgivelse</i>	67
14. <i>Ro</i>	71
15. <i>Meditasjon</i>	75
16. <i>Åndelighet</i>	80
17. <i>Det store bildet</i>	89
18. <i>Bevissthet</i>	98
19. <i>Yoga</i>	103
20. <i>Bekjennelse</i>	109
21. <i>India</i>	115
22. <i>Bønn</i>	121
23. <i>Praksis</i>	128

# Forord

## Forstå deg selv

Er du blant dem som søker etter en dypere mening med tilværelsen, lenge har vært på leting etter svar på livets gåter og undrer deg jevnlig over livets ufattelige storslåtte mirakel? Denne boken er for deg og handler om deg. Ikke om den personen du tror du er, men om den du virkelig er.

Dine foreldre, lærere, venner eller andre har antakelig aldri fortalt deg at du eksisterer og er bevisst. Det er heller ikke nødvendig fordi det er totalt selvvinnlysende og noe alle vet. Alle er klar over hvem de er, men de færreste verken forstår eller er interessert i implikasjonene av denne sannheten. Nøkkelen til å forstå livets hemmeligheter er gjemt i deg selv. Det er døråpneren til å bli fri fra livets begrensninger og leve et varig tilfreds og lykkelig liv.

## Et nytt paradigme

Forbered deg på å møte tanker og synspunkter radikalt forskjellig fra slik folk flest opplever verden. Denne boken er ikke for dem, men for dem som verdsetter selvstendig og kritisk tenkning. Det er ingenting å tro på her, men kunnskap basert på en logisk undersøkelse av din egen erfaring av virkeligheten.

Dette er ikke en teori om bevissthet fordi jeg er bevissthet. Ingen opplever seg selv som en teori, men at jeg finnes og er bevisst er det eneste jeg med sikkerhet kan vite. Du kan ikke benekte din egen eksistens. Du er ingen teori, men en logisk sannhet.

Allerede her står denne boken i fare for å ha mistet sine første lesere, fordi mange har motstand mot å tenke, og særlig i møte med nye og ukjente tanker. De vil i likhet med den aller største delen av den religiøse og åndelige verden heller føle og oppleve. De vil heller lytte til hjertet som det så vakkert heter. De foretrekker mystiske guruer som lokker med ekstatiske og eksotiske opplevelser. De avviser derfor kunnskap som en teoretisk blindvei. Det er en stor feil, fordi ingenting frigjør mer enn kunnskap.

Boken er derfor ikke ment å underholde eller sette deg i en bestemt stemning, men er et bidrag til å takle noen av livets grunnleggende utfordringer basert på kunnskap og forståelse.

## Fri vilje

Da mennesket spiste av *Kunnskapens tre* ble de kastet ut av paradiset. Mennesket var ikke lenger styrt av instinkter som dyrene, men ble gitt fri vilje til å bestemme over sine liv. Det har ført til vitenskap, teknologi, kultur og til moderne velferdssamfunn. Over en ferniss av sivilisasjon er mennesket fortsatt et dyr, men har underlagt seg naturen i kraft av evnen til å tenke. Framskritt og utvikling har samtidig kommet med en høy pris av destruksjon, kriger, undertrykkelse og forgiftning av miljøet til et nivå hvor både sivilisasjonen og menneskets framtid på jorden er truet.

På tross av velstandsutvikling, vitenskap, kultur og en eksplosjon av informasjon gjennom datateknologi og internettrevolusjonen står menneskets eksistensielle spørsmål om hvem vi er, hvor vi kommer fra og meningen med livet fortsatt ubesvart. Til forståelsen av oss selv har flere tusen år med religion, filosofi og vitenskap ikke brakt oss særlig videre. For tiden råder den postmoderne relativismen hvor én sannhet er like god som en annen. Området av filosofi, tro og livssyn har gjennom tidene bestått av en jevn strøm av nye retninger med hver deres profeter. Som døgnfluer har de kommet og gått med kortere eller lenger varighet. Det er behov for varig kunnskap om oss selv.

## **Den frie tanke**

Religionene løser de fleste eksistensielle spørsmål med klare svar, regler for livsførsel og et kontrollert liv fra vugge til grav. Mange finner trygghet i tro, men burde vite at religion er menneskeskapte løsninger som erstatter søken etter sannhet med dogmer. I antikkens Hellas frigjorde de første filosofene seg fra mytologi, magi, overtro og religion ved å søke svar på livets essensielle spørsmål basert på fornuft og rasjonalitet. Å handle rasjonelt er grunnlaget for vår menneskelighet og sivilisasjon. Religion er ofte hemmende fordi det legitimerer å handle irrasjonelt. Det er fortsatt religiøse krefter som truer grunnleggende humanistiske idealer av frihet og likhet. Over alt hvor det skjer stagnerer samfunnet tilsvarende ved å hemme fri tenkning og dens uttrykk.

Selvstendig og fri tenkning bør fortsatt være vår fremste måte å orientere oss på og danne grunnlag for våre valg. Tenkning er våre liv. Det er ikke hvordan du har det, men hvordan du tar det. Livet er en sinnstilstand og det er slik du opplever verden at den eksisterer for deg. Om verdens utfordringer skal kunne finne en løsning vil det kun kunne skje gjennom innovasjon av nye tanker og følgelig nye måter å leve i større harmoni med hverandre og jorden vi deler sammen.

## **Idégrunnlaget**

Boken er en samling av artikler skrevet over en to års periode mellom 2014 og 2016 og publisert i magasinene Medium, Visjon, Harmoni og egne blogginnlegg. De presenteres her redigert og sammensatt. Artikkene kan følgelig leses hver for seg og fremstår selvstendige i forhold til temaet.

Det er likevel en klar tråd gjennom de fleste, med et tydelig idégrunnlag og en grunnleggende kunnskap som fundament. Det er viktig å understreke at essensen av idégrunnlaget ikke er mine personlige meninger eller min egen utviklede filosofi, men er forankret i den indiske kunnskapstradisjonen vedanta, eller mer presist; advaita vedanta.

Dette er del av de gamle vediske skriftene fra den vediske perioden i indisk historie ca. 1500 - 500 år før vår tidsregning. Denne kunnskapen har vært uendret gjennom historien. Det er fortsatt en levende tradisjon med skrifter som Upanishadene, Brahmasutraene og Bhagavad Gita. I tillegg er det en muntlig overlevering fra lærer til elev fram til vår tid.

Denne kunnskapen er ikke en religion, men en vitenskap om bevissthet og virkelighetens natur. Det er ingenting å tro på, men er basert på en logisk undersøkelse av vår egen erfaring av virkeligheten. Ikke alle artiklene er vedanta satt inn i en praktisk kontekst, men det grunnleggende synet av identitet, virkelighetens natur og frigjøring kommer herfra.

Artikkelen om India skiller seg litt ut fra de øvrige, men er likevel relevant for å gi innblikk i litt av den kulturelle konteksten som vedanta har oppstått i. Å studere vedanta med en lærer i India gir en ekstra dimensjon til forståelsen vanskelig å forklare. Det er kanskje som forskjellen mellom musikk fra stereo-anlegget og levende musikk, eller hvordan læring kan ha en slags osmotisk effekt i de rette omgivelser som er noe av tanken bak universiteter, akademier, klostre eller en indisk ashram.

## **Nytt paradigme**

Denne kunnskapen representerer et nytt paradigme med en minst like radikal omveltning av virkelighetsoppfatning som fra en flat til en rund jordklode. Fra det gamle perspektivet et dette ikke lett å forstå. Leseren bør innstille seg på at det forskjell på kunnskap som en vet fra før og ny kunnskap. Det siste krever et åpent sinn. Det gjelder om ikke å tenke som indianeren som så et tog for første gang og ikke kunne forstå hvor hestene var.

Gjentakelser forekommer i flere av artiklene. I vedanta er repetisjon del av den pedagogiske metoden. Fordi denne kunnskapen står i så stor kontrast til slik vi vanligvis oppfatter virkeligheten er kontinuerlig repetisjon nødvendig for å avlære dyptsittende inngrodde mønstre av uvitenhet. Der hvor mange av de samme resonnementene gjentas med ulike innfallsvinkler er kun en fordel og ingen grunn til å unnskyldde.

## **Vitenskap i Vesten og Østen**

Vesten utviklet vitenskap for å utforske virkelighetens natur. Blikket ble rettet utover og stadig flere av naturens hemmeligheter og muligheter ble oppdaget og utforsket. Det har gitt kunnskap om fjerne galakser, grensesprengende medisinske oppdagelser og kunnskaper om atomet og universets aller minste bestanddeler. Teknologien i kjølvannet av vitenskapen er formidabel, men er fortsatt puslete i forhold til naturens underverker av barn som fødes, fugler som flyr eller larver som forvandler seg til sommerfugler. Pascals sirkel hvor kunnskap er radius i en kule hvor overflaten vender ut mot det ukjente ser fortsatt ut til å være gyldig.

I Østen utviklet vitenskap seg på en annen måte. Her vendte de blikket innover og stilte spørsmålet; hvordan kan jeg vite noe om verden hvis jeg ikke vet hvem jeg er som opplever den? I stedet for å utforske den ytre verden, utforsket de den indre ved å undersøke bevisstheten som gjør det mulig å oppleve noe i det hele tatt.

I Vesten ble dette spørsmålet hoppet over. Det ble tatt for gitt at det finnes et bevisst subjekt som kan observere og erfare en objektiv ytre virkelighet. Dette er et dualistisk syn med adskilthet mellom subjektet og objektet, mellom den som opplever og det som

oppleves. Videre er vestlig vitenskap materialistisk ved at objektet eller materie antas å være grunnlag for subjektet, eller at bevissthet er en effekt og produkt av hjernen.

Dette er en problemstilling de fleste vitenskapsteoretikere er nokså ukomfortable med. Resonnementet fører uunngåelig til et logisk sammenbrudd i sin reduksjonisme av mennesket til et objekt og i sin ytterste konsekvens til en maskin. En maskin kan ikke holdes ansvarlig for sine handlinger. Den kan ikke føle og ta egne valg ut over hva den er programmert til. Mennesket er ikke en robot. En vitenskap basert på et slikt syn i studiet av mennesket, blir i beste fall begrenset og i verste fall umenneskelig. Det er særlig i sosialvitenskaper som sosiologi, psykologi og psykiatri at denne form for positivismekritikk er relevant ved å gjøre oppmerksom på problemet med å gjøre mennesket til et objekt.

Vedanta tar subjektet på alvor og oppfatter bevissthet som alle fenomeners opprinnelse. Det inntar det motsatte perspektivet av vestlig vitenskap. Det er videre ingen adskilthet mellom subjekt og objekt fordi virkeligheten er ikke-dualistisk. Bevisstheten er som havet og alle fenomener er som bølgene på havet. Det er ingen motsetning mellom havet og bølgene, det er begge deler vann.

## **Frigjøring**

Vedanta er både en psykologi, teologi, kosmologi og en praktisk metode til selverkjenning og frigjøring. I prinsippet er vedanta enkelt, men vanskelig på grunn av sin enkelhet. Det er ikke en kunnskap som lar seg tilegne bare ved en enkel gjennomlesning, men fordrer en større fordypelse og dedikasjon drevet av et brennende behov for frigjøring. Denne flammen av vitebegjærighet kan være slumrende, moderat eller intens, avhengig av hvor mye uvitenhet som stenger for lufttilførselen.

Etter hvert som forståelsen øker og uvitenhet fjernes øker intensitet på behovet for å bli fri. *Moksha* eller frihet er i følge vedanta livets ultimate mål og mening. Nysgjerrighet, vitebegjærighet og oppdagelsestrang springer ut av behovet for å bli fri fra begrensning. Et hvert menneske i dypet av sin natur søker derfor frihet. Helse for å bli fri fra sykdom. Rikdom for å bli fri fra følelsen av mangel. Makt for å bli fri fra å føle seg maktesløs og liten. Tilgivelse for å bli fri fra skyldfølelse. Å vinne for ikke å tape. Perfeksjonisme og suksess for å unngå middelmådighet og fiasko. Kunnskap for å bli fri fra begrensningen av uvitenhet. Noen tar dette lenger enn andre, vedanta tar dette til sitt ultimate mål av selvrealisering.

Vedanta kan studeres videre gjennom andre kilder. Særlig anbefales tradisjonen fra *Shankara*, *Swami Chinmayananda* og *Swami Dayananda*. Å studere vedanta i en mer tradisjonell kontekst krever forberedelse for de fleste. Disse artiklene er en praktisk anvendelse av denne kunnskapen på en rekke livsområder og vil kunne fungere som en slik forberedelse. Det sentrale temaet er å forstå seg selv og implikasjonene av denne erkjennelsen. Men viktigst av alt, – å blåse til liv den indre flammen av behovet for frigjøring. Til dette er denne boken ment å være en inspirasjon.

*Tiruvannamalai, India 2017*

# 1

## *Forstå deg selv*

*«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 atskilt 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.»*

*Albert Einstein*

*Livet har mye til felles med en biltur langs livets landevei. Kroppen og sinnet er bilen og jeg er sjåføren. Det er viktig å ha kunnskaper om begge deler. De fleste kjører livet sitt uten å vite hvordan bilen fungerer og vet ikke hvem som sitter bak rattet. Her følger bruksanvisningen.*

### **Hvor kommer jeg fra?**

Kroppen hadde sin begynnelse i fusjonen mellom eggcellen og sædcellen i et slags personlig «big bang». Etter det ble milliarder av år av biologisk utvikling komprimert inn i svangerskapets ni måneder og ut kom et levende menneske. Men hvor kom de opprinnelige cellene, molekylene og atomene fra? Hvordan begynte universet egentlig? Det må jo ha hatt en begynnelse? Men hva var før det? Universet må jo også sluttet et sted? Men hva er utenfor der igjen?

Tid og rom utgjør koordinatene i vårt univers. Så lenge vi befinner oss innenfor dette koordinatsystemet fungerer det meste innenfor rimelighetens grenser, men straks vi beveger oss utenfor og spør slike vanskelige spørsmål om hvordan alt oppstod, bryter logikken sammen, dess mindre vi kan komme opp med en annen forklaringsmodell.

Et lignende logisk sammenbrudd skjer i fysikken når en undersøker fast stoff og trenger langt nok inn i atomet. Da oppdages det at det finnes ikke noe fast stoff, men alt er energi. Bak energien igjen ender en til slutt opp med ingenting, tomrom, et nullpunkt eller hva noen fysikere har kalt ubegrenset potensialitet. Dette er uten lokalitet. Det vil si et felt hvor tid og rom ikke finnes. Det kan ikke måles, telles, veies eller observeres, det bare er.

### **Det kosmiske svømmebassenget**

Fysikeren *Nassim Haramein* sammenligner universets tilblivelse med et uendelig svømmebasseng uten grenser og ingen begynnelse. Før noe ble skapt, før det fantes

noen som helst å oppleve eller observere var det som vannet i dette svømmebassenget stod helt stille og uten noen som helst form for bevegelse.

Så oppstår det en bevegelse i vannet, en liten hvirvel. Nå er det noe å oppleve, et objekt har oppstått med en bestemt fysisk form og tidsmessig varighet. For at bevegelse skal skje må det være en spenning mellom motsetninger. Fra de første polariteter mellom positiv og negativ elektrisk ladning fortsetter livet å bevege og utfolde seg i uendelige former og manifestasjoner.

Vannet i svømmebassenget er uforanderlig, det har ingen begynnelse og ingen slutt og eksisterer ikke i tid og rom. Det er det eneste som er virkelig nettopp fordi det er evig og uten forandring. Hvirvlene som oppstår eksisterer, men de er kun tilsynelatende virkelige. De oppstår, eksisterer en liten stund for så å opphøre eller forvandle seg til nye bevegelser.

Slik sett er livet kun et midlertidig fenomen. En konstant strøm av forandring som bølger på havet uten egen virkelighet. Havet eksisterer uavhengig av bølgene, men bølgene kan ikke eksistere uten havet.

## **Livets internett**

Internett oppstod en gang på 1990 tallet hvor datamaskiner ble knyttet i et felles nettverk. Før det eksisterte internett kun som en mulighet. I begynnelsen var det kun noen få hjemmesider, men har i dag ekspandert til millioner og en hel digital verden i cyberspace spekket med informasjon og opplevelser. Alt som skjer i en datamaskin har sin opprinnelse i elektriske signaler og en videre kompleks organisering av to tall, ett og null. Likevel er dette nok til å skape en slik drømmeverden som internett rent faktisk er. Dersom alle datamaskinene som opprettholder internett ble skrudd av, ville det ikke være noe internett.

På lignende måte går det an å forestille seg at det vi kaller virkeligheten rent faktisk er et gigantisk kosmisk dataprogram, men så godt laget at vi tror det er virkelig. Så alt vi opplever er bevegelser og er egentlig ikke virkelige, men som drømmer eller som ulike hjemmesider i det kosmiske internettet. Det som er virkelig er evnen til å oppleve. Det vil si selve eksistensen hvor i dette skjer. Vi er alt for opptatt av å opplevelsene, og glemmer å legge merke til eksistensen eller bevisstheten hvor opplevelsene skjer. Det er det eneste som er virkelig i betydningen uforanderlig, alt annet er kun tilsynelatende virkelig. Det som skjer på internett eksisterer, men det er ikke mer virkelig, enn drømmer er virkelige.

## **Livets to sider**

Stemmer ikke nettopp dette med slik jeg opplever verden? Dette øyeblikket eksisterer, men det er umulig å fastholde fordi det eksisterer i en konstant strøm av forandring. Og hvor blir dagene, ukene og årene egentlig av? Dersom gårdsdagen var virkelig skulle en tro at den kan hentes fram igjen, tas vare på og oppleves om igjen. Alt jeg har opplevd i livet fram til nå eksisterer kun som minner, det er borte vekk og kunne like godt vært en drøm. Dette er noe jeg vet innerst inne. Det etterlater de fleste i en form for

frustrasjon over livets uhandgripelighet, flyktige natur og frykt for døden fordi en vakker dag tar livet slutt.

Det er to sider til livet, den delen som finnes i tid og rom, og den delen utenfor tid og rom og som all eksistens har sin opprinnelse i, slik bølgene og hvirvlene oppstår i det kosmiske svømmebassenget. Det er et tilsynelatende paradoks hvordan ikke-lokalitet, uendelighet og evighet kan eksistere samtidig med noe som er begrenset i tid og rom. Men dette er ikke mer motsetningsfullt enn havet i forhold til bølgene. Havet er uforanderlig, mens bølgene kommer og går.

De fleste får kun med seg den ene siden av livet, og lever i uvitenhet om den andre. Forståelsen av livet og seg selv blir derfor ufullstendig, mangelfull og grunnleggende frustrerende etterfulgt av problemer. Mennesket kjenner ikke kunsten å leve, fordi det ikke forstår seg selv.

## **Jeg er bevissthet**

For at analogiene med svømmebassenget, internett og havet skal gi mening må de skiftes ut med noe annet fordi svømmebassenget eksisterer jo også i tid og rom, og selv verdenshavene har sine fysiske grenser. Men det er kun bilder. Det som ikke forandrer seg, har ingen begynnelse og det som utgjør eksistensens grunnlag er bevissthet.

Dette er ikke noe mystisk, transendent, langt borte og kun tilgjengelig for asketer, yogier og sjamaner. Bevissthet er evnen til å oppleve. Opplevelser kan ikke oppstå dess mindre det finnes en bevissthet til å oppleve dem. Kroppen er til liten nytte uten de fem sansene. Sansene er ingenting uten sinnet til å samle sanseinntrykkene, og sanseinntrykkene i sinnet er ingenting uten bevisstheten til å oppleve dem.

Ethvert menneske har bevissthet. Det eneste jeg kan vite med sikkerhet er at jeg finnes og er bevisst akkurat dette. Det blir umulig å si at jeg ikke finnes, fordi da må det jo være noen til å kunne konstatere akkurat det. Det blir også umulig å finne bevissthetens begynnelse eller slutt, fordi da må det være noen til å konstatere dette. Bevisstheten er uten lokalitet, har ingen fysisk form eller eksistens og kan ikke observeres eller gjøres til et objekt.

Dette er den delen i meg som ikke forandrer seg. Dette er også noe jeg vet. Det er den delen av meg som alltid har vært den samme, den jeg var som barn, ungdom og er akkurat nå. Den som ser seg i speilet og konstaterer at kroppen har blitt eldre, men jeg som opplever, er uforandret.

## **Strømmen og lyspæren**

Kunsten er å integrere begge disse to sidene av seg selv, både den som lever i tid og rom, og den som er tidløs og uforanderlig. De fleste identifiserer seg med kroppen og tror at jeg er den personen med et bestemt kjønn, alder, utseende, personlighet, stjerne tegn, nasjonalitet, utdanning, jobb, familiebakgrunn, sosiale relasjoner, personnummer og et sted å bo. Dette er den forgjengelige siden med begrenset varighet og dødelig utgang.

Men hvorfor identifisere seg med noe som egentlig ikke er virkelig, men kun er en forbigående drøm? Hvorfor ikke heller identifisere seg med det som er virkelig, bevisst-



heten som opplever kroppen, tankene, følelsene, som forblir uforandret, som ikke dør, men kun opplever at kroppen dør?

Ved å identifisere seg med kroppen er som å tro at en er en lyspære. Det finnes mange slags lyspærer, noen svake, andre kraftigere, de kommer i ulike fasonger, gløder i mange varianter og har varierende levetid. Men før eller senere ryker alle lyspærer, kastes eller blir resirkulert. Men det som får lyspæren til å lyse er strømmen. Ved å identifisere seg med å være bevisstheten er å forstå at jeg er strømmen. Lyspærer ryker, men strømmen forblir uendret, men finner bare andre lyspærer å lyse gjennom.

Å identifisere seg med å være en lyspære, en fysisk kropp, begrenset av tid og rom skaper uvilkarlig en følelse av mangel, begrensning og et liv fanget i et døende dyr. Det skaper dualisme ved at en ser seg forskjellig fra alle andre i en verden av adskilte objekter i en alles kamp mot alle. Ved å skifte perspektiv til å identifisere seg med å være bevisstheten forandrer livet seg fra ufrihet til frihet.

## **Reflektert bevissthet**

Med dette utgangspunktet begynner ikke livet med fødselen, men jeg har vært der hele tiden. Denne bevisstheten er ikke den personlige bevisstheten knyttet til den personen jeg opplever at jeg er. Det er en form for reflektert bevissthet. Delvis er det mulig å snakke om «den universelle kosmiske bevissthet» og «den lille personlige bevissthet», men egentlig er det to sider av samme sak og forholder seg til hverandre som solen i forhold til månen. Solen er den egentlige lyskilden, mens månen låner sitt lys fra solen og reflekterer det. *Bevissthet er et ikke opplevende vitne*. Selv dyp søvn er fravær av opplevelser, men likevel er bevissthet til stede som et vitne i denne tilstanden. Den personen jeg er i våken tilstand, og den personen jeg skifter til å være i drømmetilstand er de to andre tilstandene av opplevelse. Livet skjer kun i disse tre tilstandene, dyp søvn, drøm og våken. Alle er opplevelser, tre typer film i livets kino. Alle er objekter i bevisstheten.

Reflektert bevissthet, altså den personen jeg tror jeg er, er kun en av milliarder av livsformer bevisstheten uttrykker seg gjennom. Det er ikke slik at verden ikke finnes dersom jeg ikke opplever den. Det er ikke slik at møblene i et rom forsvinner i det øyeblikk jeg går ut av rommet, og manifesterer seg igjen straks jeg åpner døren igjen. Men fra den store universelle bevissthetens perspektiv er verden på den måten.

Denne bevisstheten er fortsatt meg, oppmerksomheten, den selvfølgelig, alminnelige viten av at jeg finnes, at jeg er. Selv om bevissthet er som solen, og den reflekterte bevissthet som månen, er begge deler det samme lyset.

## **Hukommelse**

I følge materialistisk vitenskap er det kroppen som gjør oss til menneske. Bevisstheten oppstår som en evolusjonsmessig funksjon av nervesystemet og hjernen, uten at vitenskapen kan gjøre rede for hvordan noe som er begrenset kan bli til noe som er ubegrenset. Eller hvordan materie kan bli til levende liv, eller hvordan et objekt kan bli til et subjekt. For vitenskapen er dette fortsatt et paradoks og ender med selvmotsigelser og logisk sammenbrudd.

Her inntas det stikk motsatte perspektiv, at alt er bevissthet og den fysiske verden er skapt ut av bevissthet. Skapelsen oppstod ikke ved et stort smell, og så kom atomer, molekyler, levende organismer, dyr og mennesker, men skapelsen oppstod ved de første hvirlvene i «det kosmiske svømmebassenget». Dette manifesterte seg med matematisk presisjon og intelligent design ut fra en kunnskap lagret fra tidligere kosmiske tidsaldrer. En kosmisk tidsalder kalles i vedisk kunnskap en *kalpa* og inngår i form for «kosmisk døgnrytme» hvor universet går inn og ut av fysisk manifestasjon. Hver kalpa tilsvarer en kosmisk dag og etterfølges av en tilsvarende kosmisk natt. Hver kalpa antas å vare i 4,32 milliarder år.

Den neste egenskapen ut over å være bevisst verdt å undre seg over, er at vi kan huske. Uten hukommelse vil vi ikke være i stand til å huske noen ting. Språk vil ikke være mulig fordi vi ville glemme hva ordene betyr. Vi vil heller ikke kunne ha noen fornemmelse av tid, fordi tid er basert på at vi kan huske når noe begynte og hvor lenge det noenlunde varer. Hukommelse på et biologisk plan er grunnlag for all form for vekst og reproduksjon, og liv ville ikke være mulig uten. (*Se illustrasjon s. 94*)

I universets design kalles dette nivået av hukommelse *Det kausale plan*. Her finnes all kunnskapen om galakser, solsystemer, mineraler, planter, organismer, dyr og alle skapninger i en form for kosmisk databank hvor alle livsformer «laster ned» informasjon for skapelse og opprettholdelse. Utenom biologisk oppbygning og programmering utgjør det kausale plan også evnen til å huske. På et individuelt og personlig plan lagres også dypere hukommelsesspor i form av opplevelser og erfaringer fra tidligere liv. I tillegg til livsførsel, behov, tendenser, vaner, karakter og bevissthetsspor akkumulert i dette livet og som former skjebnen til det neste.

Sjelen er delen av personens sinn og underbevisste mønstre som vandrer videre gjennom mange liv. Nær døden-opplevelser er eksempler på at vi fortsetter å oppleve selv etter at kroppen opphører å fungere. Sjelen vandrer videre til ulike opplevelsestilstander, før den går inn i en dyp søvn for frisk og uthvilt våkne opp igjen i en ny kropp og klar for et nytt liv. Fordi det er få eller ingen minner fra tidligere liv er betydningen av tidligere liv begrenset. Personer som husker hendelser fra tidligere liv er imidlertid godt dokumentert. Det er overbevisende beretninger om at det ikke er kroppen som gjør oss til mennesker, men at vi er sjelelige og åndelige av natur.

## **Sinnet**

Den fysiske verden er skapt av de fem elementene, eter, luft, ild, vann og jord. Herfra henter kroppen byggematerialene til sin fysiske eksistens. Kroppen har videre fem sansorganer, ett til hvert element; hørsel, følelse, syn, smak og lukt for å være i stand til å ta inn den fysiske verden. Sanserintrykkene transporteres gjennom nervesystemet til hjernen og oppstår i sinnet i form av opplevelser. Til sinnet hører en synkroniserende funksjon som ordner alle sanserintrykkene og justerer dem til en samlet opplevelse. Videre er det en analyserende og kritisk funksjon som vurderer innkommende informasjon.

I ettårs alderen oppstår en følelse av ego. Gradvis oppstår det en egen identifikasjon med at det er min kropp, mine følelser, mine foreldre og mine leker. Jeg er blitt sentrum i min personlige verden, og fra mitt synspunkt selve universets navle. Tanker og følelser oppstår, men egoet er raskt ute med å ta eierskap over dem. Egentlig har jeg ikke skapt noen ting og det er ingenting jeg har rett til å kalle mitt eget. Jeg har ikke skapt min egen kropp. En vakker dag våkner jeg opp i denne kroppen. Hjertet slår, lungene puster og et utall av biologiske funksjoner er i gang uten min bevisste deltakelse. Selv tankene er utenfor min kontroll. De bare oppstår uten at jeg vet hvor de kommer fra. Likevel identifiserer egoet seg med alt dette og kaller det sitt. Min kropp, mine tanker, mine følelser, mine ting, mine penger, min historie og så videre, i ren uvitenhet om hvordan det egentlig henger sammen.

En tredje funksjon i tillegg til følelser og egoet er intellektet. Dette er evnen til å tenke, foreta logiske resonnementer og fatte avgjørelser og beslutninger. Det er blitt populært å lytte til hjertet og la følelsene bestemme over tankene. I det lange løp er dette ikke en særlig god idé. Intellektet står over både ego og følelser, det må trenes og klar tenkning og forståelse er ingen selvfølge.

Sinnet bestående av følelser, ego og intellekt kalles *Den subtile kroppen* og er hvor vi lever våre liv. Det som til enhver tid skjer i sinnet er livet. Livet er en sinnstilstand.

## **Å bli voksen**

Med denne forståelsen er du klar til å leve livet. Du kan sette deg bak rattet og styre ditt eget liv nå som du vet hvem du er og vet hvordan kroppen og sinnet fungerer. De fleste mangler denne grunnleggende kunnskapen og blir heller styrt av bilen. Istedenfor at de selv bestemmer retningen blir de styrt av lyster, begjær, følelser, vaner og ubevisste tankemønstre. De er som en hund, hvor det er halen som logrer hunden og ikke omvendt.

Når du virkelig forstår at du er bevisstheten som vet og ikke kroppen, tankene, følelsene, begjærene, opplevelsene og alle sinnets kaotiske innfall og impulser blir du fri fra det du liker og misliker. Fordi du vet at bevisstheten er uendret før og etter en opplevelse spiller det ingen rolle hva du opplever. Den ene opplevelsen er like god som en hvilket som helst annen opplevelse. Lykken er ikke i objektene eller opplevelsen, men lykken er i bevisstheten fordi den er full, hel og komplett. Ingenting kan tilføres fordi den er alt – husk svømmebassenget. Skjønnheten er i øynene som ser. Alt du søker etter er egentlig deg selv, alt du opplever er deg selv. Derfor slutter den som er fri fra å trakete etter objekter eller opplevelser for så søke lykken, men finner den i seg selv.

