

Kunnskapens YOGA



En introduksjon til
Bhagavad Gita
& vedanta

Kommentarer
Christian Paaske

Alt har sin tid

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



Bhagavad Gita er oversatt hovedsakelig fra:
 James Swartz - Bhagavad Gita Verses - www.shiningworld.com

Introduksjon og kommentarer ved
 Christian Paaske

Utgitt av Yogasenteret, Stavanger © 2016
 1. opplag 2016
 Trykk: Netprint

ISBN 978-82-90917-04-8

www.yogaenteret.no
www.christianpaaske.no
 E-post: paaske@online.no

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

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

Forord

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ogna 10. juni 2016



Introduksjon

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

James Swartz

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

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

Den indre krigen

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

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

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

Dyret som kan tenke

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

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

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

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

Vestlig og østlig vitenskap

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

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

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

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

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

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

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

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

Vedanta

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

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

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

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

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

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

Kunnskapens yoga

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

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

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

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

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

¹ Yama

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

Niyama

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

Ikke-dualisme

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

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

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

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

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

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

Livets kino

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

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

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

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

Selvet

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

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

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

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

Gud, Bhagawan, Isvara

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

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

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

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

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

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

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

Om denne oversettelsen

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

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

¹ *Hanne-Vibeke Holst: En lykkelig kvinne, s. 23.*

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

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

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

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

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

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

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

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

² Publisert i pdf versjon - gratis tilgjengelig på www.shiningworld.com

³ *Swami Dayananda Saraswati, Bhagavad Gita Home Study Course.*

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

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

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

Er det en sann historie?

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

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

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

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

Hvordan lese Bhagavad Gita

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

