

UPANISHADERNA

Det urgamla Sanskrit-ordet Upanishad kan sägas mena en sittande instruktion vid en mästaress fötter. Upanishaderna är andliga texter av vilka de äldsta är från 800 till 400-talet före Kristus. Cirka 112 sammanlagt, de sista nedtecknade på 1400-talet, är i omfång att jämföra med Bibeln. Deras andemening utgör för en hindu i stort vad Nya Testamentet representerar för den kristne: "Jag och Fadern är en." Och: "Guds rike finns i dig."



Upanishaderna kan sägas vara själen bakom alla religioner och uttrycks på ett lika vackert som enkelt sätt. De är reflektioner och kommentarer kring de urgamla Veda-skriifterna. Författarna var tänkare och hade poetens kreativa samt visonära skaparkraft. Kunskap om arkaisk österländsk visdom är grundläggande, men att i ord klä det transcendentala hjälper oss att både intellektuellt och känslomässigt förstå det som ligger bortom orden. Ett av budskapen i Upanishaderna är att universums själ - Brahman, Gud själv - ej kan nås genom enbart kunskap. Det är genom en känsla av union med Alltet, att inse att Gud finns överallt, även i dig; men att det eviga också finns i människan - som vi frigörs från all rädsla.

Upanishaderna är mer inspiration än instruktion. Likt buddhistiska texter finns en förkärlek till pedagogiska upprepningar som understöds av vacker poesi och metaforer. De olika texterna får oss att känna och se in i livets yttersta mysterium och blir på så vis en katalysator för individuell transformation.

Brahman - Gud i Universum - är också människans själ; Självet d v s Atman. I Upanishaderna läser vi att Gud ej ska sökas som något långt borta, separerat från oss, utan inom oss - i Självet. På detta sätt når vi det bästa i oss och Brahman - Gud själv. (Självet är i jungianska termer en arketyp som representerar psykisk totalitet och symboliseras av Guds-bilden. I denna helhet innesluts också det lilla men ofta dominerande egot. Självet är en oändlig approximation, d v s vi kan aldrig fullt ut förstå det, vilket i sin tur driver människans eviga sökande. Självet härbärgeras i huvudsak i det undermedvetna, där vi också möter Gud.

I psykoanalytiska termer kan den inre processen beskrivas som att vi införlivar det undermedvetna, andliga med det medvetna. Vi blir också medvetna om Gud inom oss själva. Detta korresponderar med Upanishaderna, så var också Jung väl förtrogen med österländsk visdom.)

När det lilla självet likt en droppe vatten upptagits i det stora Självet ocean och det ej längre kan separeras; är unionen mellan det ändliga och eviga uppnådd. Vikten av att denna transformation sker i detta livet understryks. Där och då släpper all oro och ångest. Självet i oss har kommit till permanent ro.

Brahman kan ej definieras därför att det är oändligt. Det är bortom tanke och bortom vad vi kan föreställa oss. Det närmaste vi kan komma är att säga att det är ett medvetandestillstånd bortom tiden, när SAT, CIT och ANANDA; Varande, Medvetande och Glädje är ett.

Om den vise ombeds ge en definition av Gud; förblir han tyst, menande att Gud är tystnad. Klär han det ändå i ord kommer: "*Tat Twam Asi*", Du Är Det.

Människans paradox är att hon är både ändlig, dödlig och likaså oändlig, d v s evig som andlig varelse. Gud - Det Eviga - kan bara uppfattas i ett högre medvetandestillstånd (eller djupare; vilket visar hur orden aldrig räcker). Alltså; det eviga Brahman som genomsyrar allt och finns överallt, kan varken ses eller höras med våra ändliga sinnen eller medvetande.

Vi läser: "*Ord och tankar söker honom, men når honom inte och återvänder. Men han som känt Brahman glädje är ej längre rädd.*" Ordet glädje dyker ofta upp och är starkt förknippad med upplevelsen av det Eviga i oss, Atman och därigenom Brahman.

Den disciplinerade självträning och introspektion som möjliggör union mellan Atman, Självvet och Brahman - kallas Yoga. Meditation är Yoga och med tiden kom att utvecklas en rikedom av detaljerade observationer kring hur kropp och själ, materia och ande - intimt hänger samman.

Atman; livets mysterium, bärare av själens ljus och kärlek; källan till oändlig glädje och visonen av det goda - är något som står över förnuftet och kan därför aldrig nås enbart genom det. (Detta att vi aldrig kan greppa det innerstas essens genom intellektet understryks också i Zen.) Ur Katha Upanishad läser vi: "*Ej genom mycket lärande nås Atman, inte genom intellektet eller sakral kunskap.*" Eller i Kaushitaki Upanishad: "*Det är ej tankar vi ska sträva efter att förstå, vi ska känna tänkaren.*" Man kan erinra sig Einsteins och hans: "Jag vill inte veta detaljerna, jag vill veta Guds tankar."



Känn dig själv är högsta visdom och skall härifrån eka framgent genom den humanistiska etiken via; Konfucius, Buddha, Sokrates och Freud.

Modern psykologi förklarar mycket, men är studiet av medvetandet som objekt. Hur kan psyket förstås som subjekt om det ej upplevs inifrån? Kan vi veta vad som möjliggör att vi blir medvetna om vår egen medvetenhet (s k meta-uppmärksamhet)? Kan vi lära känna den innersta (och samtidigt yttersta) essens som ger oss liv, möjligheten att tänka och känna? Om vi kunde skulle vi känna oss själva; Atman och Gud. Då får livet en annan dimension, större intensitet och mer glädje. Vi upplever att det finns ett center i oss som genom medvetandet skapar enhetskänsla med Allting annat i universum. All dualitet upphör. Detta är den största upptäckten.

Ingen kan göra den resa som leder dit åt oss. Ej heller intellektet eller böcker. Resan är lika lång som kort; paradiset är ej en plats utan ett tillstånd. Med Jesu ord: "Kungariket är inom dig."

Ovanstående självförvekligande livsprocess sker genom disciplinerad strävan; ett sunt och enkelt leverne; meditation och självkontroll; sanningssökande och rättfärdighet samt frid och kärlek.

Brahman är den centrala visionen och motsvarar det kinesiska Tao. Tao är urkraften som driver evolutionen; rör jorden runt solen; ligger bakom gravitationen och fotosyntesen; får grödor och foster att växa; årstiderna att växla o s v. Att denna alltings källa också finns i människan beskriver Tao så här:

*"Tao är onåbart
ändå är hon ödmjuk
och närmare dig
än ditt medvetande."*

Att känna enhet - bortom dualitet - med resten av skapelsen, uttrycker taoismens upphovsman Lao Tze så här:

*"Vanliga människor avskyr ensamheten,
Men Mästaren gör bruk av den,
omfamnande sin ensamhet, medveten
om att han är ett med hela universum."*

Tao är vägen och målet. Det är ljuset som ser och som sökes, på samma sätt som Brahman enligt Upanishaderna inte bara är det sökta föremålet utan också sökandets princip. Den ande som driver oss att söka sanningen är den sanning vi söker.

Också beskrivningen av Alltings början har uppfattats lika både i det kinesiska Tao och i de urgamla indiska Veda-skrifterna. I Rig Veda och Kreations-sångerna finner vi exempelvis: *"Den Ende andades av egen kraft i djup frid. Endast den Ende var; det fanns ingenting bortom. Mörker var gömt i mörker. Allt var flytande och formlöst. Där inne i tomrummet som genom ett erupterande urbegär - uppstod den Ende."*

Tao Te Ching: *"Det fanns något som var formlöst och ändå fullständigt, som fanns till före himlen och jorden, utan ljud, utan väsen. Det var inte beroende av något, det förändrades inte, det genomträngde allt, det sviktade aldrig."*

Det här är också den store tyske filosofen Schopenhauers *Viljan*; en blind obändig urkraft som genomsyrar hela universum från det minsta till det största. "Allting i världen är en objektifiering av en och samma vilja, vilket betyder att allting är identiskt innerst inne." (Schopenhauer prisade Upanishaderna och var en djupt bildad humanist som inspirerat bla Freud, Wittgenstein, Tolstoj, Conrad och citerades av Darwin. Han är den västerländska filosof som varit bäst bevandrad i österländsk visdom.)

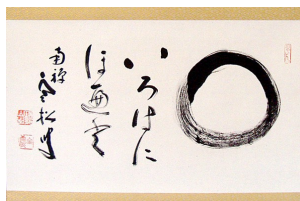
När människan - bortom tänkandet - är i fridfull harmoni och union med det stora Självvet, Atman och centrum i Själens; är han också i förbindelse med Gud och resten av skapelsen; Brahman.

"Älska din nästa såsom dig själv", gäller också i Upanishaderna. Varför? Därför Atman, det "högre Självvet" finns i oss och likaså i vår granne. Om vi älskar vår granne, älskar vi den Gud som finns i oss alla och vilken vi alla är. Och skadar vi någon annan, skadar vi följdaktligen oss själva.

Odödligheten ligger i realisationen av Atman, Evighetens Själv i vår ändligen kropp. Det eviga är glädjens källa som är kärlek och Gud. Det här ska upplevas i detta livet och är innebörden av evigt liv. Men om spirituell handlar det ej om ett långt liv, många liv eller liv efter döden. Odödlighet är Atman, Evighetens Själv inuti vår dödligen kropp. Glädje och kärlek är manifestationer av det Eviga, den kärleken är Gud - och finns här och nu. Här Schopenhauer igen:

"Människan har kommit till existen inom den naturligen världen, människan är spirituell materia - den mänskigen själen är universums"

innersta essen medvetandegjord, Själen är osynlig Natur, därför måste Naturen vara synlig Själ. De två är i sitt djupaste vara - ett."



Zen-mästaren uttrycker ovanstående och satori - upplysningen - så här: *"Satori är Gud blivande självmedveten i människan."* *"Satori är t o m att vara Gud själv och också vara hans himlavalv, hans jord, hans dag och natt."*

Att Gud vill komma till världen genom människan hittar vi m a o ej enbart i kristendomen. Och att människan genom mötet med Alltings ursprung inom sig, ger skaparen möjlighet att se sig själv genom våra ögon - ger evolutionen en mening. (Detta har uttryckts i vår tid av professor Stefan Einhorn, som bl a forskar på snällhet, vänlighet.)

Så här uttrycks Brahman i Kena Upanishad:

"Vad som ej kan uttalas med ord, men som möjliggör orden; lär att det är enbart Brahman, Själen, och ej det som människor här vördar.

Vad som ej kan läras av medvetandet, men som möjliggör tänkande; lär att det är enbart Brahman, Själen, och ej det som människor här vördar.

Vad som ej kan ses med ögat, men som möjliggör seende; lär att det är enbart Brahman, Själen, och ej det som människor här vördar.

Vad som ej kan höras med örat, men det som möjliggör hörande; lär att det är enbart Brahman, Själen, och ej det som människor här vördar.

Vad som ej kan andas in, men som möjliggör inandning; lär att det är enbart Brahman, Själen och ej det som människor här vördar."

Yogans begynnelse finner vi i Upanishaderna. Med tiden kom man att förstå den viktiga relationen mellan själ och kropp. Man fann att vissa kroppsställningar understöder koncentration, kände att andningen är kopplad till olika känslolägen och att en djup stilla andning är en återspeglning av ett stillat sinne.

I Katha Upanishad läser vi: *"När de fem sinnena och medvetandet är stilla, och förnuftet själv ligger i tystnad - då börjar den högsta vägen. Detta sinnenas stadiga lugn kallas Yoga. Då skall vi vara på vår vakt, därför Yoga kommer och går."* I Bhagavad Gita, som kan sägas vara en Upanishad lär vi oss: *"Med sträckt kropp, huvud och nacke, led medvetandet och dess krafter in i hjärtat..."*, samt: *"Då är hans själ en lampa med stadigt sken, för den brinner i ett skydd dit vinden ej når."*



Andemeningen i Yoga är att alltid - vad vi än råkar ut för, gott som ont - bibehålla hjärtats kärleksfulla lugn. Vårt liv ska ständigt andas kärlek, kärleken finns i själens andning. I Bhagavad Gita står det: *"Den största Yogin är han som uppnått enhet; andras väl och ve är hans eget väl och ve."*

Praktiserandet av Yoga ska ske på en lugn, ren och vacker plats. Förenklat kan detta upplevas så här: När kroppen under tystnad är stilla, låt andningen passera lugnt genom näsborrarna. Medvetandet fyllt av turbulenta tankar och känslor lugnar så ner sig, sinnet och kroppen kommer till ro. Koncentration utgör grunden och med träning kan med tiden ett mycket förfinat medvetandetillstånd uppnås - där vi närmar oss Atman mer och mer. (För jämförelse med buddhistisk meditation se texten www.ditttao.se/buddhmind.pdf.)

När yogin har full kontroll över sinne och kropp, når han bortom sjukdom, ålderdom och död. Frukterna av Yogan är; hälsa och bra matsmältning, klar hy, lätthet i kropp och själ, ökad koncentrationsförmåga och kroppsmedvetenhet samt lugn.

Atman beskrivs närmare så här i Katha Upanishad: *"När en man hört och förstått essensen, når det innersta, då finner han glädje i glädjens källa, Atman är aldrig född och dör aldrig. Före honom var ingenting och han är En för alltid, Ewig, han dör ej när kroppen dör. Innesluten i allas hjärta, finns Själven, Självet; mindre än den minsta atom, större än rymden och oföränderlig, utan början och slut. När Atman manifesteras, blir människan fri från dödens käftar, m a o han kommer åt evigheten. Då försvinner all rädsla.*

Det osynliga Atman kan upplevas av medvetandet inom vilka de fem sinnena vilar. I den tysta kontemplerationen och det rena medvetandet kan Självet lysa igenom. Den som avstår sin mänskliga vilja lämnar sorgerna bakom och innehar Atmans salighet tack vare Skaparen."

Avstående är också viktig inom Buddhismen och avstående till begär understryks i Den Ädla Åttafaldiga Vägen, (www.ditttao.se/adla.pdf).

Hjärtat återkommer gång på gång som den plats där själen, Atman, Självet - residerar. I Chandogya Upanishad läser vi: *"Den lilla platsen inuti hjärtat är lika stor som det stora universum. Himlarna och jorden är där; och solen, och månen, och stjärnorna; eld och blix och vindarna är där; och allt som nu är och inte är; för hela universum är i Honom och Han residerar inuti vårt hjärta.* I Maitri Upanishad står det att: *"Medvetandet skall finnas i hjärtat."*

(Anekdot: Inuti hjärtat finns sinusnoden. Den initierar de elektriska impulser som får hjärtat att slå. Jag frågade hjärtläkare vad som a priori orsakar detta, då allting kan härledas till just orsak och verkan. Han svarade genom att vara tyst och pekade upp i himlen..)



När meditationen, självkontroll och strävan är i den goda viljans och kärlekens tjänst, kan människan gå snabbt fram på den väg som leder till Brahman. Katha Upanishad: *"När den vise låter medvetandet kontempera över vår Gud bortom tiden, som osynligt, mystiskt vistas i allting och i människans hjärta, då höjer han sig över glädje och sorg."* I Katha läser vi också: *"Han är det Eviga bland saker som upphör att vara; ren medvetenhet hos medvetna varelser."*

Brahman är odödlig och bortom honom kan ingen gå. Han är universums skapare. De som känner Honom har funnit odödlighet. Om man ser Honom i detta livet innan kroppen upphör finnas, är man fri; om inte föds man och dör igen.

Det finns två sätt att kontempera Brahman; i ljud och i tystnad. Genom ljud går vi till tystnad. Brahman ljud är OM. Med mantrat OM kommer vi hela vägen - till Brahman tystnad. Där finns odödligheten, enheten, frid och frihet. (I västerländsk kultur har ögat och seendet varit det viktigaste. I österlandet har sedan urminnes tider ljudet varit viktigare som det spirituellas bärare.) OM är en glädjefylld tystnad. Det är också slutet på resan där rädsla och sorg upphör. Gud är ljud och tystnad. Hans namn är OM. När det ordet är känt är all längtan tillfredställd. Det är det högsta frälsning.

Ordet OM som ett ljud är det högsta medvetandetillståndet. Det är bortom sinnena och evolutionens slut. Det är icke-dualitet och kärlek, den som vet detta tar självet till det stora Självet. Såsom alla löv kommer från en stam, så kommer alla ord från ljudet OM. Om är hela universum.

När tankarna tystnar finner själen ro i sig själv, står det i Maitri Upanishad, som fortsätter: *"Och när ett medvetande som törstar efter sanning finner sin egen ro, avstannar de falska böjelser vilka var resultatet av tidigare handlingar och sinnesillusioner. Samsara, livets transmigration sker i ens eget medvetande. Håll därför medvetandet rent, för det man tänker blir man, det är evighetens mysterium."* (Samsara är den kausala pånyttfödelse som genom negativa tankar, känslor och handlingar orsakar lidande.)



Här tangerar Upanishaderna tidig Buddhism som vad gäller pånyttfödelse kan tolkas som; att när vi identifierar oss med händelser - såväl i det yttre som inre - i termer av "Jag" och "Mitt" etc, föds egot i vardagen gång på gång och orsakar lidande. Och det är vår förmåga till mindfulness och medvetenheten om det illusoriska egot som ger självdistans och därigenom frihet från lidande. Samsara upphör. (Se gärna texten www.ditttao.se/mindfulness.pdf). I Maitri läser vi: *"Medvetandet är i sanning slaveriets källa och också källan till frihet."*

Maitri talar om två själar; den mänskliga själen som styr kroppen och den odödliga, rena och spirituella Själven. Den förstnämnda kan vara fylld av begär, stolthet, och saknar koncentration. Den tänker i termer av "Jag" och "Min", är konditionerad av händelser och omständigheter och lider. När den vise gjort sig okonditionerad av såväl det yttre som inre tankar och känslor - når vi längst in.

I Maitri kan vi läsa: *"Det finns någonting bortom vårt medvetande som vilar i tystnad inuti vårt medvetande. Det är det största mysteriet och bortom tanken. Låt medvetandet och kroppen luta sig mot det och ingenting annat."*

Den som förnekar, Gud förnekar sig själv. Den som bekräftar Gud, bekräftar sig själv. Att bli fri från rädsla är den frukt av att uppnå enighet med Allt - som understryks gång på gång. Om man skapar avstånd mellan sig själv och Gud, skapar denna klyfta rädsla. Men om man finner stöd i den Osynliga och Oändliga - är man fri från rädsla. Chandogya Upanishad: *"Vad du ser när du tittar in i en annan persons ögon, det är Atman, odödlig, bortom rädsla, det är Brahman."* (Härur kommer den vackra, asiatiska hälsningsgesten med handflatorna ihop; Namasté - jag hälsar det gudomliga i dig, vi är ett.)

Detta är icke-dualitet. Ett hollistiskt synsätt som funnits i Fjärran Östern i tusentals år innan ordet blev känt i väst. Det är klyftor inom oss och separation i det yttre som är

grogrund för ångest och rädsla samt källan till konflikter och våld. (Icke-våldsprincipen är också uttalad i Buddhism och Taoism.)

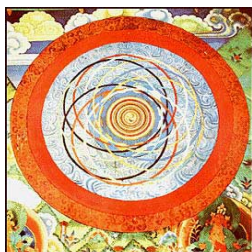
En känsla av enhet inom sig själv öppnar upp för förståelsen av Alltings sammanbundenhet. Det föder trygghet att finna sig innesluten i en helhet, vilket bereder vägen för vänlighet, acceptans, medkänsla och kärlek. Vi läser vidare i Maitri att: *"Såsom vatten blir ett med vatten, så blir medvetandet Ett med det Gränslösa Medvetandet och på så vis uppnår slutlig frihet."* Denna upplevelse är bortom orden och är omtalad av otaliga mystiker genom historien, (se gärna texten www.ditttao.se/mystik.pdf).

I Kaushitaki Upanishad beskrivs det Gränslösa Medvetandet som ligger bakom Allt:

*"Livets andetag är En:
När vi talar, talar livet.
När vi ser, ser livet.
När vi hör, hör livet."*

Och vidare:

*"Det är ej talet vi bör känna till;
vi bör känna till talaren.
Det är ej det sedda vi bör känna till;
vi bör känna den seende.
Det är ej ljuden vi bör känna till;
vi bör känna den hörande.
Det är ej medvetandet vi bör känna till;
VI BÖR KÄNNA TILL TÄNKAREN."*



I en gränslös vilja av att känna sig själv och genom en gigantisk kataklism, likt Big Bang, skapade Tao, urkraften - Universum. Det här hittar vi också i Upanishaderna: *"Vet att när ögat tittar ut i rymden är det den stora Själen som ser; ögat är bara synorganet. När man säger; jag känner den här parfymen, är det Själen som känner, Han använder sig av luktorganet. När man säger att man talar, är det Själen som talar, rösten är talorganet. Och när man säger: Jag tänker, är det Själen som tänker, medvetandet är tankeorganet. Det är tack vare Själens ljus som det mänskliga medvetandet kan se och kan tänka, och glädjas i världen."*

När vi lyckas släppa taget om det som varit, ej oroar oss för det som komma skall, och befinner oss i nuet, ögonblick för ögonblick - har vi en djupare och mer intim kontakt med varat. Vi är ej distraherade och vårt medvetandetillstånd andas lätthet, närvaro, acceptans och frid. Egot har tystnat och mera av vi-känsla manifesteras i större välvilja och tolerans. Meditationen har fått oss att inse att vi inte är våra tankar, utan att vi är någonting ofantligt mycket större. Vem är jag då? Den som ser det. En medvetenhet som

är ursprunglig, ren, gränslös, kognitiv och fridfull, en uppmärksam medvetenhet som simmar runt in sin egen medvetenhet.

Som hel människa har vi öppnat den vanligtvis hermetiskt stängda slussluckan mellan den lilla medvetande-dammen och det undermedvetnas ofantliga ocean. Vi har skaffat linser som både fördjupar och breddar vårt medvetandets synfält, som nu är rymligare, tåligare och mer medkännande.

Synliggjorda är våra rädslor och de skuggor vars negativa sidor vi tidigare bara projicerat på andra. Vi kan sluta fred med oss själva, vilket sker automatiskt när vi känner helhet inom oss, och ej heller upplevs någon separation från medmänniskor eller resten av världen. Nu är det lätt att vara kärleksfull.

Vi är både i direktkontakt med, samt är en öppen kanal för det gudomliga. Inte med någonting abstrakt utanför oss, utan som en känsla av varm honung i hjärtattrakten. Vi ler och känner oss fullt levande, helt närvarande, helt utan rädsla och lyckliga. Vare sig du kallar det som strömmar igenom dig då; energi, Gud, Brahman, Tao eller någonting annat - så är det bara olika namn för en och samma sak. Upplevelsen av denna totala känsla av glädje och varaktig harmoni är bortom orden och intellektet. Om ett ord ändå skulle väljas är det kärlek, en gränslös kärlek som transcenderar alla motsättningar både i oss själva samt med allting annat.

Det kan inte finnas en tid som ej innehåller ett "nu". Den enda tid som kan existera är ett kontinuerligt nu. Dåtid och framtid kan bara finnas som koncept och "är" aldrig. Om en tidsmaskin kunde ta oss tillbaka till Buddhans födelseår; skulle upplevelsen ändå ske i ett dåtida nu. Ingenting kan finnas utanför nuet. Evigheten är tidlös och evigt liv tillhör den som stannar i nuet

Den "oförstörbara" delen - Atman - i mig, måste vara oföränderlig, samma just nu som jag sitter och skriver detta, som den var före jag föddes och kommer vara efter min död. M a o kan det ej vara så att jag enbart efter döden blir ett med det gudomliga; jag måste vara ett med det nu. Evigheten finns i enighetens upplevda nu, som ger den fridfulla glädje vi kallar salighet.



Enighet

Hos alla
en punkt
längst därinne

Helhet
Strävan inåt

Ut i Universum
lika långt -
till Centrum

Hemåt målet

hinder -
begär, falskhet
Ignorans !

Det Självklara -
svårast -
Enkelhet

Släpp taget !
- leder tillbaka

Längst därinne
Ursprunglig Natur
renhet

Fönster öppnas
mot andra
Alltet -
Äntligen!

Enighet

Källförteckning:

The Upanishads, Juan Mascaro, 1965;

Upanishader:

Isa	Maitri
Kena	Kaushitaki
Katha	Taittiriya
Prasna	Chandogya
Mundaka	Brihad-arayaka
Mandukaya	The Supreme Teaching
Svetasvatara	Rig Veda 10

The Bhagavad Gita, Juan Mascaro, 1962

Tao Te Ching, olika översättningar

The Philosophy of Schopenhauer, Bryan Magee, 1983

Parerga and Paralipomena, Arthur Schopenhauer, 1851

Man and his symbols, C. G. Jung, 1964

The Myth of Meaning in the work of C. G. Jung,
Aniela Jaffe, 1970

Stockholm augusti 2014