

MEDITASJONENS YOG

Hver gang det i dharmas navn oppstår for mange skikker og praksiser, former for tilbedelse og bønn, skoler og sekter, dukker det opp en eller annen stor Sjel som raserer dem og installerer og styrker den eneste Gud og også utvider veien som fører til ham. Praksisen med å fornekte handling og dermed å bli kjent for visdom, var også altfor framherskende på Krishns tid. Det forklarer hvorfor han for fjerde gang slår fast, i begynnelsen på dette kapitlet, at handling er en avgjørende viktig, uunngåelig forutsetning for både Kunnskapens vei og Den uselviske handlings vei.

Han sa til Arjun i kapittel 2 at det ikke fantes en gunstigere vei for en Kshatriy enn å kjempe. Hvis han taper krigen, vil han bli belønnet med en gudelig eksistens, og seier vil gi ham endelig lyksalighet. Når han vet dette, bør han kjempe. Krishn påpekte videre for ham at han hadde meddelt ham denne formaningen med hensyn til Kunnskapens vei: formaningen om at han bør føre krig. Kunnskapens vei innebærer ikke passivitet. Det stemmer at den første tilskyndelsen kommer fra en dyktig lærer, men kunnskapens tilhenger må engasjere seg i handling etter selvvurdering, korrekt bedømmelse av det som taler for og det som taler mot og av sin egen styrke. Kamp er altså uunngåelig på Kunnskapens vei.

I kapittel 3 spurte Arjun Krishn hvorfor han ble tilskyndet til å begå syndige handlinger da han mente at Kunnskapens vei var overlegen i forhold til Den uselviske handlingens vei. I de rådende omstendighetene syntes han at Den uselviske handlingens vei var mer hasardiøs. Deretter fikk han vite av Krishn at han hadde meddelt ham begge veiene, men ifølge forholdsreglene for begge er det tillatt

å gå i gang uten å utføre handling. Et menneske når ikke tilstanden med handlingsløshet bare ved å la være å begynne å arbeide, og han når heller ikke den endelige frigjøring ved å legge fra seg en påbegynt oppgave. Den forordnede prosessen med yagya må fullendes i begge veier.

Arjun var fortrolig med den sannheten at enten man foretrekker Kunnskapens vei eller Den uselviske handlings vei, må han handle. Likevel spurte han Krishn igjen i kapittel 5 hvilken av de to veiene som var best med tanke på resultatet, og hvilken var det mest lettvinde? Krishn svarte at begge var like gunstige. Begge veiene fører fram til samme mål, men likevel var Den uselviske handlings vei overlegen i forhold til Kunnskapens vei fordi ingen kan oppnå yog uten å innfri kravet om uselvisk handling. Den nødvendige handling er den samme i begge tilfeller. Det er altså ingen tvetydighet om det faktum at man ikke kan være enten asket eller yogi uten å utføre den utpekte oppgaven. Den eneste forskjellen ligger i holdningen til de veifarende som går på de to veiene.

1. "Herren sa: 'Mennesket som utfører den forordnede oppgaven uten å trakte etter dens frukter, og ikke den som bare gir opp (tenner) den hellige ild eller handling, er en sanyasi og en yogi.'"

Krishn insisterer på at bare det mennesket har gjennomført sann fornektelse eller oppnådd yog som engasjerer seg i den ene handlingen som det er verdt å utføre uten noe som helst ønske om handlingens frukter. Ingen blir en sanyasi eller en yogi ved bare å avstå fra den forordnede handling. Det finnes mange slags arbeid, men av dem er handlingen som det er riktig å utføre og som er forordnet, bare én. Og denne ene handlingen er yagya som betyr "tilbedelse", det ene midlet til å nå Gud. Gjennomføringen av det er handling, og mennesket som gjennomfører den, en en sanyasi og en yogi. Hvis et menneske har sluttet å tenne ilden eller sier rolig og tilfreds til seg selv at han ikke har bruk for handling fordi han besitter Selvkunnskap, er han verken en sanyasi eller en utøver av uselvisk handling. Krishni sier videre om dette:

श्रीभगवानुवाचः अनश्रित कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः ।
स संन्यासी च योगी च न निरग्निरं चाक्रियः ॥ १ ॥

2. **“Husk, O Arjun, at yog (uselvisk handling) er det samme som fornektelse (kunnskap), for ikke noe menneske kan bli en yogi uten en total avvisning av begjær.”**

Det vi kjenner som fornektelse, er også yog, for ikke noe menneske kan være en yogi uten å gi avkall på alle sine ønsker. Med andre ord, å ofre begjær er avgjørende viktig for mennesker som har valgt en av veiene. Overflatisk sett virker det så lett, for alt vi trenger å gjøre for å bli en yogi-sanyasi, er å påstå at vi er blottet for begjær. Men ifølge Krishni er det slett ikke slik.

3. **“Mens uselvisk handling er midlet for det kontemplative mennesket som ønsker å oppnå yog, er det totale fravær av vilje midlene for den som har nådd det.”**

Utføring av handling for å oppnå yog er veien for det reflekterende mennesket som har forhåpninger om uselvisk handling. Men når gjentatt praktisering av gjerningen gradvis bringer en til stadiet der det endelige resultatet av uselvisk handling dukker opp, er fravær av alt begjær midlet. Man er ikke kvitt begjæret før på dette stadiet, og –

4. **“Et menneske sies å ha nådd yog når han ikke er tilknyttet verken sanselig nytelse eller handling.”**

Dette er stadiet da et menneske ikke er offer for sanselig nytelse, heller ikke for handling. Når først kulminasjonen av yog er nådd, hvem skal man etterpå strebe etter? Det er altså ikke noe behov for en forordnet tilbedelsesoppgave og derfor heller ikke tilknytning til handling. Dette er punktet hvor tilknytninger er fullstendig brutt. Dette er fornektelse (sanyas), og dette er også oppnåelsen av yog. Mens en tilbedende fortsatt er underveis og ennå ikke er kommet til dette punktet, finnes det ikke noe slikt som fornektelse. Krish snakker så om fortjenesten som kommer av å oppnå yog:

यं संन्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव ।
न ह्यसंन्यस्तसंकल्पो योगी भवति कश्चन ॥ २ ॥
आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते ।
योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते ॥ ३ ॥
यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते ।
सर्वसंकल्पसंन्यासी योगारूढस्तदोच्यते ॥ ४ ॥

5. **”Siden Sjelen som er innkapslet i et menneske, er både venn og fiende, er det forpliktende for et menneske å løfte seg ved egne anstrengelser i stedet for å nedverdige seg.”**

Det er menneskets plikt å arbeid for sin Sjels frelse. Han må ikke friste ham til fordømmelse, for den legemliggjorte Sjel er både hans venn og hans fiende. La oss nå se, med Krishns ord, når Jeget er en venn og når det er en motstander.

6. **”Jeget er en venn av mennesket som har overvunnet sitt sinn og sine sanser, men er en fiende av den som ikke har klart dette.”**

For mennesket som har beseiret sinn og sanser, er den indre Sjelen en venn, men for mennesket som ikke har klart å undertrykke sinn og sanser, er han en fiende.

I det 5. og 6. vers har Krishn gjentatte ganger understreket at et menneske bør befri sitt Jeg ved sin egen innsats. Han må ikke nedverdige ham fordi Jeget er en venn. Bortsett fra ham, bortsett fra Jeget, finnes det verken noen venn eller noen fiende. Grunnen er at hvis et menneske har behersket sinn og sanser, opptrer Sjelen som en venn og bringer ham det høyeste gode. Men hvis et menneskes sinn og sanser ikke beherskes, forvandler Sjelen hans seg til en fiende som sleper ham til gjenfødelse i lavere livsformer og til endeløs elendighet. Mennesker liker å si: ”Jeg er Sjel.” Derfor er det ingenting vi behøver å bekymre oss for. Vi påberoper oss bevis fra Geeta selv. Blir det ikke sagt der, spør vi, at våpen ikke kan gjennombore og ild ikke kan brenne og vind ikke kan visne Jeget? Han, den udødelige, uforanderlige og universelle, er derfor meg. Når vi tror dette, tar vi lite hensyn til advarselen i Geeta om at Sjelen inne i oss også kan stige ned til et underlegent, nedverdiget nivå. Men heldigvis kan han også reddes og opphøyes, og Krishn har opplyst Arjun om handlingen som er verdig til å gjennomføres og som fører Sjelen til syndsforlatelse. Det følgende verset indikerer kvalitetene til et gunstig, vennlig jeg.

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥ ५ ॥
बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥ ६ ॥

7. **“Gud er alltid og uatskillig til stede i det rolige hjertet til mennesket som hviler i Jeget og som ikke lar seg påvirke av motsetningene mellom varme og kulde, lykke og sorg, det opphøyde og det nedrige.”**

Gud er uløselig knytte til hjertet til det menneske som hviler i sitt eget Jeg og reagerer rolig på naturens dualiteter, for eksempel varme og kulde, smerte og nytelse og ære og ydmykelse. Perfekt likevekt strømmer gjennom den som har erobret sammen med sansene. Dette er stadiet da Sjelen er frigjort.

8. **“Yogien med et sinn som er gjennomsyret av kunnskap, både guddommelig og intuitiv, med en hengivenhet som er stødig og konstant, som har erobret sine sanser og som ikke skiller mellom gjenstander som tilsynelatende er så forskjellige som jord, stein og gull, sies å ha erkjent Gud.”**

Yogien som har nådd dette stadiet, sies å være utstyrt med yog. Han er kommet til toppunktet av yog som Yogeshwar Krish har skildret i versene 7-12 i kapittel 5. Sansning av Gud og den påfølgende opplysningen er kunnskap. Den tilbedende velter seg bare i uvitenhetens myr hvis det er så mye som den minste avstand mellom ham og den tilbedte Gud, og ønsket om å kjenne ham forblir uoppfylt. Det som kalles “intuitiv” kunnskap (vigyan)¹ her, er kunnskap om Guds funksjonsmåte gjennom ting, handlinger og relasjoner (det manifesterte univers) som avdekker hvordan han er altgjennomtrengende, hvordan han tilskynder, hvordan han veileder utallige Sjelen samtidig og hvordan han kjenner til tidligere tider, nåtiden og framtiden. Han begynner å veilede fra samme øyeblikk som han kommer inn i hjertet til den ærbødige, men den tilbedende kan ikke vite at dette er det innledende stadium. Det er først når han har nådd kulminasjonen av sin kontemplative øvelse at han får full

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।

शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः ॥ ७ ॥

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।

युक्त इच्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकांचनः ॥ ८ ॥

1 En tilsynelatende annerledes fortolkning av ordet finnes i kapittel 7. [back](#)

bevissthet om Guds veier. Dette er vigyan. Hjertet til mennesket som er fullendt i yog, er mettet med denne oppnåelsen kombinert med kunnskapen om Gud og presis innsikt. Krishn fortsetter sin beretning om denne mesteren i yog og legger til:

9. "Det mennesket er virkelig høyt hevet som ser alt med samme sinn: venner og fiender, de antagonistiske, likegyldige, nøytrale eller sjalu, slektninger og de rettskafne såvel som syndere."

Etter sansninger av Gud er en vismann sinnslikevektig. Krishn sa i det siste kapitlet at vismenn som er velsignet med kunnskap og skjønnsomhet, betrakter med upartiske øyne en Brahmin, en utstøtt og dyr så forskjellige som en ku, en hund og en elefant. Verset vi tar for oss her, utfyller det som er sagt tidligere. Det mennesket er uten tvil et fortrinnsfullt menneske som ser likt på alle slags mennesker, fra de høyeste til de laveste, fra de mest dydige til de onde og fra de mest elskelige til de mest ondskapsfulle, uansett hva slags følelser han har for dem. Han ser på Sjelens forløp i dem mer enn på deres ytre gjerninger. Den eneste forskjellen han derfor ser på de forskjellige vesenene, er at mens noen har steget opp på et høyere trinn og kommet i nærheten av den rene tilstand, har andre sakkert akterut og befinner seg fortsatt på lavere trinn. Men likevel ser han muligheten for frelse hos alle.

I de fem neste versene beskriver Krishn hvordan et menneske kan komme i besittelse av yog, hvordan han praktiserer yagya, det særegne ved stedet der gjerningen utføres, setet og kroppsstillingen til den tilbedende, lovene som regulerer mat og rekreasjon, søvn og våken tilstand og kvaliteten på innsatsen som skal til for å oppnå yog. Yogeshwar har gjort dette slik at også vi blir i stand til å utføre den foreskrevne gjerning yagya ved å følge hans formaninger.

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ॥ ९ ॥

En kort gjennomgang av de relevante punktene er nødvendig på dette tidspunktet. Yagya ble nevnt i kapittel 3, og Krishn sa at yagya er den foreskrevne handling. I kapittel 4 utdypet han yagyas natur der den utgående pust ofres til den inngående pust, og sinnet beherskes gjennom opphøyd ro i de vitale livsvindene. Det nøyaktige betydningsinnhold i yagya er, som vi har sett, "tilbedelse", gjerningen som setter den tilbedende i stand til å bevege seg på veien til den tilbedte Gud. Krishn har også dvelt ved dette i kapittel 5. Men ting som den tilbedendes sete, stedet for tilbedelse, den tilbedendes kroppsholdning og måten å tilbe på er ennå ikke blitt berørt. Det er først nå at disse temaene tas opp.

10. "Yogien, som er opptatt av selverobring, bør hengi seg til å praktisere yog i ensomhet på et avsondret sted og kontrollere sinn, kropp og sanser, blottet for begjær og havesyke."

Å være alene på et sted der det ikke finnes distraksjoner, beherskelse av sinn, kropp og sanser og en fullstendig avvísning av tilknytninger er alt sammen avgjørende viktige for et menneske som er engasjert i oppgaven med selvrealisering. Det følgende verset inneholder en beretning om stedet og setet som er befordrende for øvelsen.

11. "På et rent sted burde han lage et sete av kushgress² eller hjorteskinns dekket med et tøyestykke, og setet må ikke være for høyt eller for lavt."

Renheten på stedet er et spørsmål om å koste det og holde det pent og ryddig. På en slikt rent sted burde den tilbedende lage seg et sete av gress eller hjorteskinns, og på toppen av dette spres et tøyestykke av for eksempel silke eller ull. Men setet kan også være et enkelt trebrett. Men uansett hva det består av, bør det være fast og

योगी युञ्जत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीपरपरिग्रहः ॥ १० ॥
शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमानसनमात्मनः ।
नाच्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरतम् ॥ ११ ॥

2 Kush: et slags gress som oppfattes som hellig og som er en viktig forutsetning i hinduistiske, religiøse seremonier. [back](#)

verken for høyt eller for lavt. Hensikten bak alt dette er at noe bør legges på bakken for å dekke den. Det kan være hva som helst – skinn, en matre, et stykke tøy av hvilket som helst slag eller til og med en treplanke. Det er viktig at setet ikke er vaklevorent. Og det bør ikke være for høyt eller for lavt over bakken. Min ærverdige lærer, Maharaj Ji, pleide å sitte på et sete som var omkring 12-13 cm over bakken. En gang hendte det at noen hengivne ga ham et marmorsete som var litt over 30 cm høyt. Maharaj Ji satt bare én gang på det og sa: "Nei, dette er for høyt. En sadhu burde ikke sitte for høyt. Det gjør dem forfengelige. Men det betyr ikke at de burde sitte for lavt heller, for det gir opphav til en fornemmelse av underlegenhet – av forakt for en selv." Dermed sørget han for at marmorsetet ble satt bort i skogen. Maharaj Ji dro aldri dit, og det gjør ingen andre heller nå. Det var et eksempel på praktisk undervisning av den store mannen. Altså – setet til en tilbedende bør ikke være for høyt. Hvis det er for høyt, vil forfengelighet overmanne ham før han begynner på oppgaven med guddommelig tilbedelse. Etter å ha ryddet et sted og lagt et fast og noenlunde jevnt sete på det –

12. "Han burde så sitte på det og praktisere yog, konsentrere sinnet og beherske sansene for å oppnå selvrennelse."

I neste omgang blir så sittestillingen (ifølge bestemmelsene skal meditasjon foregå i sittestilling) – måten den tilbedende burde sitte på mens han er opptatt med kontemplasjon – tatt opp.

13. "Mens kropp, hode og nakke skal holdes helt rett, burde øynene være konsentrert om nesetippen og ikke se verken til høyre eller venstre."

I løpet av meditasjonen burde den tilbedende holde kropp, nakke og hode rett, stødig og ubevegelig som om det dreide seg om en trestolpe. Mens han sitter rett og fast som dette, bør han holde blikket festet på nesetippen. Det menes ikke at han skal stirre på nesetippen. Direktivet går ut på at øynene burde se på linje med nesen.

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।

उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥ १२ ॥

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।

संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ १३ ॥

Øynenes tendens til å flakke rastløst rundt hit og dit må tøyles. Mens den tilbedende ser rett fram på linje med nesen, burde den tilbedende sitte uten å bevege seg og –

14. "Med avholdenhet, fryktløshet, ro i hjertet, våken og behersket i sinnet burde han overgi seg med fasthet til meg."

Hva betyr egentlig avholdenhet (brahmcharya vrat) – sølibat? Folk sier som regel at det dreier seg om beherskelse av seksualdriften. Men vismenn har erfart at slik beherskelse er umulig så lenge sinnet er knyttet til gjenstander, syn, berøring og lyder som får begjæret til å flamme opp. Den som virkelig lever i sølibat (brahmchari) er heller en som er engasjert i oppgaven å erkjenne Gud (Brahm). Bramchari er en mann med Brahm-lignende atferd.: en utøver av den fastsatte yagya-oppgaven som fører til mennesker når tilknytning og opplever en endelig oppløsning i den evige, uforanderlige Gud. Mens dette gjøres må de eksterne berøringer og alle sinnets og andre sansers kontakter utelukkes slik at sinnet kan konsentreres om kontemplasjon om Gud, om den innkommende og utgående pust og om meditasjon. Det finnes ingen ytre erindringer når sinnet hviler hos Gud. Så lenge disse erindringene varer, er ikke absorberingen i Gud komplett. Avvikende strømmer flyter gjennom sinnet, ikke gjennom kroppen. Når sinnet er fullstendig oppslukt med tilbedelsen av Gud, opphører ikke bare seksualdriften, men også alle andre fysiske drifter. Å bero i en handlemåte som vil hjelpe ham til Gud, uten frykt, i en tilstand av ro og med et behersket sinn, vil gjøre at den hengivne tilbedende burde overgi seg totalt til en dyktig lærer. Men hva blir resultatet av alt dette?

15. "Yogien med et behersket sinn som på denne måten mediterer om meg ustanselig, når til slutt den sublime fred som har bolig i meg."

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।

मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत् मत्परः ॥ १४ ॥

यञ्जन्नैवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।

शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ १५ ॥

Yogien som på denne måten alltid tenker på Krishn, en ideell, dyktig lærer som har bolig i Gud, når sin sublim fred med et kontrollert sinn. Arjun blir altså fortalt at han hele tiden må hengi seg til oppgaven. Behandlingen av dette temaet er nå nesten fullført. I de neste to versene påpeker så Krishn betydningen av fysisk disiplin, avpasset mat og rekreasjon for den tilbedende som tar sikte på å erobre den endelige lykksalighet.

16. "Denne yog, O Arjun, oppnås verken av den som spiser for mye eller for lite, eller av en som sover for mye eller for lite."

Moderasjon med mat og søvn er nødvendig for et menneske som ønsker å være en yogi. Men hvis et menneske som spiser og sover uten moderasjon ikke kan oppnå yog, hvem kan det?

17. "Yog, ødeleggeren av all sorg, oppnås bare av de som regulerer sin mat og rekreasjon, som streber etter sin kapasitet og som sover med moderasjon."

Hvis et menneske spiser for mye, overmannens han av letargi, søvn og likegyldighet. Og meditasjon blir rett og slett umulig i en slik tilstand. Og det motsatte – faste – vil svekke kroppen, og det vil ikke være nok styrke til engang å sitte rett og stødig. Ifølge min ærverdige lærer burde man spise litt mindre enn man trenger. Rekreasjon, slik det forstås her, er å gå slik den tilgjengelige plassen tillater. Litt fysisk mosjon er en nødvendighet. Blodsirkulasjonen saktner farten når slik mosjon uteblir, og man blir et offer for sykdommer. Hvor mye et menneske sover eller holder seg våken, bestemmes av alder, mat og vane. Den mest opphøyde Maharaj Ji pleide å fortelle oss at en yogi burde sove i fire timer og hele tiden være opptatt av meditasjon. Men menn som tøyler sin søvn med makt, mister snart sinnets sunnhet. I tillegg til alt dette bør det være tilstrekkelig energi til å gjennomføre oppgaven man har tatt på seg, for uten dette kan tilbedelsen ikke gjennomføres på en god måte.

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥ १६ ॥
युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ १७ ॥

Han klarer å oppnå yog som stenger ute alle tanker på ytre objekter fra sinnet som hele tiden er engasjert i meditasjon. Dette er hva Krishn understreker igjen:

18. "Et menneske sies å være utstyrt med yog når sinnet hans beherskes etter uselvvisk handling og tilfredshet med Jeget, og er fri fra alle ønsker."

Når sinnet til et menneske disiplineres av uselvvisk handling, er det fast sentrert i Gud og oppløst i ham, og når det ikke lenger finnes noe ønske, sies den tilbedende å ha nådd yog. La oss nå se på hva et godt behersket sinn er.

19. "Det trekkes (vanligvis) en analogi mellom lampen med en flamme som ikke blafrer fordi det ikke finnes noen vind og det fullt ut beherskede sinnet til en yogi som er engasjert i kontemplasjon om Gud."

Når en lampe står der det ikke finnes et vindpust, brenner veken jevnt og flammen går rett opp – den skjelder ikke. Den blir brukt som et bilde på det undertrykte sinnet til en yogi som helt og holdent har overgitt seg til Gud. Men lampen er bare en illustrasjon. Den type lampe det er snakk om her, er gått nesten helt ut av bruk. Derfor kan vi ta et annet eksempel. Når en røkelsespinne brennes, stiger røyken rett til værs hvis det ikke er noen vind. Men heller ikke dette er annet enn en analogi mellom røyk og en yogis sinn. Det stemmer at sinnet er blitt erobret og behersket, men det er der fortsatt. Hvilken åndelig prakt er realisert når også det beherskede sinn blir oppløst?

20. "I tilstanden der også det yog-beherskede sinn er oppløst gjennom en direkte sansning av Gud, hviler han (den tilbedende) tilfreds i Jeget."

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते ।
निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥ १८ ॥
यथा दीपो निवातस्थो नैगते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥ १९ ॥
यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ २० ॥

Denne tilstanden oppnås bare gjennom konstant yog-praksis. Når en slik øvelse ikke finnes, er det ikke mulig å beherske sinnet. Når intellektet, det raffinerte sinn som er blitt tøylet av yog, også opphører å være fordi det er absorbert i Gud, sanser den tilbedende ham gjennom Jeget og har tilhold med tilfreds lykke i sitt eget Jeg. Han erkjenner Gud, men han forblir tilfreds i sin Sjel. I oppnåelsens øyeblikk ser han Gud, så å si ansikt til ansikt, men i neste øyeblikk strømmer hans Jeg over av Guds evige herlighet. Gud er udødelig, konstant, ikke-manifest og vital, og nå er den tilbedendes sjel gjennomsyret av disse guddommelige attributtene. Det er riktig, men nå er det også hinsides tanken. Så lenge begjær og dets drivkrefter eksisterer, kan vi ikke eie Jeget. Men så blir sinnet behersket og siden oppløst ved direkte sansning, og i øyeblikket umiddelbart etter den visjonære opplevelsen blir den legemliggjorte Sjel utstyrt med alle Guds transcendentale kvaliteter. Og det er av denne grunn at den tilbedende nå lever lykkelig og tilfreds i sitt eget Jeg. Dette Jeget er hva han egentlig er. Dette er toppunktet av herlighet for ham. Tanken utvikles videre i det neste verset.

21. "Etter å ha kjent Gud, forblir han (yogien) for alltid og uten å vakle i tilstanden der han er velsignet med den evige, sanseoverskridende glede som bare kan føles av et raffinert og subtilt intellekt, og..."

Slik er tilstanden etter oppnåelsen som den tilbedende forblir i for alltid og som han aldri unnviker fra. Dessuten –

22. "I denne tilstanden der han tror at det ikke kan finnes noe større gode enn den endelige fred han har funnet i Gud, er han uberørt av selv de dystreste av alle sorger."

Etter at han er velsignet av Guds transcendentale fred og fast forankret i hans realiserte tilstand, er yogien befridd fra all sorg, og ikke engang den mest smertefulle sorg kan påvirke ham. Slik er det fordi sinnet som føler, er oppløst. Derfor...

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥ २१ ॥
यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥ २२ ॥

23. "Det er en plikt å praktisere denne yog som er uberørt av verdens elendighet, med kraft og beslutsomhet og uten en fornemmelse av livslede."

Det som er like fritt for verdslig tiltrekning og frastøting, kalles yog. Yog er å oppleve den endelige lykksalighet. Å oppnå den endelige essens som er Gud, er yog. Å engasjere seg ikke denne yog uten en fornemmelse av monotoni eller kjedsommelighet (livslede) og med beslutsomhet, er en hellig forpliktelse. Han som tålmodig engasjerer seg i uselvisk handling, er den som klarer å oppnå yog.

24. "Gi avkall på alt begjær, lyst og tilknytning, og trekk inn med sinnets øvelser de mange sansene fra alle sider."

Det er menneskets plikt å ofre alt begjær som oppstår av viljen sammen med tilknytning og verdslige gleder og sørg for, ved hjelp av sinnet, at sansene ikke streifer om, hit og dit. Og etter å ha gjort dette...

25. "Intellektet hans bør også tøyle sinnet fast og få det til å kontemplere bare Gud og skritt for skritt fortsette mot oppnåelsen av den endelige frigjøring."

Den avsluttende oppløsningen i Gud kommer først gradvis med praktiseringen av yog. Når sinnet er helt under kontroll, forenes Jeget med Den øverste ånd. Men i begynnelsen, når den tilbedende nettopp har langt ut på veien, må han konsentrere sitt sinn om og ikke tenke på noe annet enn Gud. Hans åndelige foretakende har en form som gjør at oppnåelsen bare kan skje ved konstant flid. Men i utgangspunktet er sinnet rastløst og nekter å holde seg i ro. Det er dette Yogeshwar Krishn snakker om nå.

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥ २३ ॥
संकल्पभवान्कामास्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥ २४ ॥
शनैः शनैरुपमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ २५ ॥

26. "Etter å ha kvittet seg med årsakene til at den ustabile og vankelmodige omgir seg med verdslige objekter, bør han vie sitt sinn utelukkende til Gud."

Den tilbedende bør konsekvent stenge ute alt det som lokker og frister det lunefulle og rastløse sinn til å knytte seg til verdslige objekter, og gjentatte ganger forsøke å begrense det til Jeget. Det påstås ofte at sinnet bør ha frihet til å bevege seg dit det vil. Det kan jo tross alt ikke bevege seg til annet enn naturen som også er skapt av Gud. Men hvis det streifer om i naturen, overskrider det ikke Guds grenser. Men ifølge Krishn er dette en misoppfatning. Det er ikke plass for slike oppfatninger i Geeta. Det er Krishns formaning at nettopp de organer som får sinnet til å streife om hit og dit, bør tøyles slik at det vier seg utelukkende til Gud. Det er mulig å beherske sinnet. Men hva er konsekvensen av denne beherskelsen?

27. "Den mest sublimе lykke er yogis lodd. Han har fred i sinnet, og sinnet hans er befridd fra ondskapen. Lidenskap og moralsk blindhet er fordrevet, og det er blitt ett med Gud."

Ingenting overgår lykken som blir denne yogien til del, for dette er lykken som skyldes identifisering med Gud. Og denne endelige lykksaligheten kommer bare til det mennesket som har fullkommen fred i hjerte og sinn og hvor lidenskap og moralsk blindhet er blitt undertrykt. Den samme tanken understrekes igjen.

28. "Den plettfire yogi hengir seg ustanselig til Gud og opplever den evige lykksalighet ved realiseringen."

यतो यतो निश्चरति मनश्चंचलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ २६ ॥
प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतकल्मषम् ॥ २७ ॥
युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः ।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते ॥ २८ ॥

Vekten legges her på frihet fra synd og kontinuerlig hengivelse. Yogien må besitte disse kvalitetene før han kan oppleve velsignelsen ved å berøre Gud og smelte sammen med ham. Tilbedelse er altså en nødvendighet.

29. "Den tilbedende der Jeget har nådde yog-tilstanden og som ser alt på samme måte, skuer sitt eget Jeg i alle skapninger og alle skapninger i sitt eget Jeg."

Yog fører til tilstanden der den sinnslikevektige tilbeder ser utvidelsen av sin Sjel i alle vesener og eksistensen av alle vesener i sin egen Sjel. Fordelen ved å sanse denne enheten mellom alle vesener er innholdet i det neste verset.

30. "Jeg er ikke skjult for mennesket som oppfatter meg som Sjelen i alle vesener og alle vesener i meg (Vasudev),³ og han er ikke skjult for meg."

Gud er åpenbart for mennesket som ser ham i alle vesener (at alle vesener er gjennomsyret av hans Ånd) og alle vesener har bolig i ham. Gud kjenner også sin tilbeder på samme måte. Dette er det direkte møte mellom yogien og hans tilskynder. Dette er følelsen av slektskap mellom Gud og menneske, og frelsen i dette tilfellet oppstår av følelsen av enhet som fører den tilbedende helt nært den tilbedte Gud.

31. "Den sinnslikevektige yogi (som har kjent enheten mellom den individuelle sjel og Den øverste ånd) som tilber med (Vasudev), alle veseners Sjel, har tilhold i meg uansett hva han gjør."

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥ २९ ॥
यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥ ३० ॥

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते ॥ ३१ ॥

3 Enhver etterkommer av Vasudev, særlig Krishn. ^{back}

Yogien som erkjenner enheten mellom den individuelle Sjel og Den øverste ånd, har hevet seg over mengden og kjent enheten som binder sammen hele universet. Med denne forente visjon kontemplerer han Gud og ingen annen, for det er ingen annen enn Gud igjen for ham. Det dekket av uvitenhet som måtte ha ligget over ham, er nå oppløst. Uansett hva han gjør, gjør han det med tanke på Gud.

32. "Den tilbedende, O Arjun, som sanser alle ting som identiske og betrakter lykke og sorg som identiske, oppfattes som den dyktigste yogi."

Mennesket som erkjenner at dette Jeget også er Jeget til alle andre skapninger, som ikke ser noen forskjell på seg selv og andre og som oppfatter sorg og glede på lik linje, er den for hvem det ikke finnes noen forskjeller. Han oppfattes med rette som en yogi som har nådd den høyeste fortrinnslighet i sin disiplin.

Men med det samme Krishn har avsluttet sin gjennomgang av konsekvensene av perfekt mental beherskelse, gir Arjun uttrykk for nye bekymringer.

33. "Arjun sa: 'Siden sinnet er så rastløst, forstår jeg ikke, O Madhusudan, at det kan forbli stødig og lenge i Kunnskapens vei som du har tolket for meg som sinnsro.'"

Arjun føler seg hjelpeløs. Med hans lunefulle og ustadige sinn kan han ikke se for seg en konstant tilknytning til Kunnskapens vei som Krishn har lagt fram for ham som evnen til å se likt på alle ting.

अर्जुन उवाचः

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यदि दुःखं योगी परमो मतः ॥ ३२ ॥
योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।
एतस्याहं न पश्यमि चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम् ॥ ३३ ॥

34. "For jeg synes det er like vanskelig å beherske sinnet som det er å beherske vinden. Den er (like) rastløs, turbulent og mektig."

Sinnet er så lunefullt og rastløst (fra naturens side er den noe som opphisser), sta og mektig. Så Arjun er engstelig for at å forsøke å beherske det, vil vise seg å være like nytteløst som å binde vinden. Å kontrollere sinnet er derfor nesten like umulig som å kontrollere en storm. Til dette sier Krishn:

35. "Herren sa: 'Sinnet er, O mektig-armete, utvilsomt lunefullt og vanskelig å beherske, men det disiplineres, O sønn av Kunti, ved standhaftig innsats og fornektelse.'"

Arjun er "mektig-armet" fordi han har kapasitet til store prestasjoner. Sinnet er absolutt rastløst og ytterst vanskelig å undertrykke, men som Krishn sier, kan det beherskes med konstant innsats og oppgivelse av alt begjær. Gjentatte forsøk på å holde sinnet rettet inn mot objektet det bør være viet til, er meditasjon (abhyas), mens fornektelse er ofring av begjær eller tilknytning. Alt dette er sette og hørte sanseobjekter som inkluderer verdslige gleder og også de lofte himmelske gleder. Så selv om det er vanskelig å tøyse sinnet, kan det undertrykkes ved konstant meditasjon og fornektelse. Derfor...

36. "Det er min faste overbevisning at selv om oppnåelse av yog er svært vanskelig for et menneske som ikke klarer å beherske sinnet sitt, er det lett for ham som er sin egen herre og aktiv i utføringen av den nødvendige handling."

Oppnåelse av yog er egentlig ikke så vanskelig som Arjun har trodd. Men det er vanskelig, faktisk umulig, for mennesket med et ubehersket sinn. Men det er innen rekkevidde for den som

श्रीभगवानुवाचः
चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद् दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ ३४ ॥
असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ ३५ ॥
असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥ ३६ ॥

har disiplinert sine tanker og følelser og er foretaksom. Derfor bør ikke Arjun oppgi sine framstøt mot yog bare fordi han er redd for at dette er noe det ikke lar seg gjøre å oppnå. Men han reagerer med fortvilelse på oppmuntringen, noe som går fram av det neste spørsmålet hans.

37. "Arjun sa: 'Hva blir slutten, O Krishn, for den føyelige tilbeder hvis ustabile sinn har veket bort fra uselvvisk handling og som derfor er fratatt sansningen som er det endelige resultat av yog?'"

Ikke alle tilbedende belønnes med suksess i deres forsøk på å oppnå yog, selv om dette ikke betyr at de ikke har tro på det. Yog-praksis forstyrres ofte av det rastløse sinn. Men hva skjer med mennesker som ønsket å bli yogier, men som ikke lykkes på grunn av deres lunefulle sinn?

38. "Er det slik, O mektig-armete, at dette villedete menneske uten noe tilfluktssted å ty til, blir ødelagt som spredte skyer og fratras både Selvrealisering og verdslige gleder?"

Er dette mennesket virkelig som spredte skyer fordi hans sinn er splittet og han er forvirret? Hvis en skyflekk dukker opp på himmelen, kan den verken framskynde regn eller slutte seg til andre skyer, og i løpet av et øyeblikk ødelegger vinden den. Svært lik denne lille, isolerte skyen er det passive og lite utholdende mennesket som begynner på en oppgave, men så gir opp. Arjun ønsker å få vite hva som til slutt skjer med et slikt menneske. Blir han ødelagt? I så fall har han gått glipp av både Selvrealisering og verdslig glede. Men hva blir hans endelige resultat?

39. "Du, O Krishn, er den mest kapable til å fjerne denne tvilen min fordi jeg ikke vet om noen annen som kan klare det."

अर्जुन उवाचः अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः ।
 अप्राप्य योग संसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥ ३७ ॥
कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति ।
अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि ॥ ३८ ॥
एतन्मे संशयं कृष्ण छेतुमर्हस्यशेषतः ।
‡त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते ॥ ३९ ॥

Gløden i Arjuns tro er bemerkelsesverdig. Han er overbevist om at bare Krishn kan rydde tvilen av veien. Ingen annen kan klare det. Dermed begynner den dyktige lærer å fjerne den hengivne elevens engstelse.

40. "Herren sa: 'Dette mennesket, O Parth, blir verken ødelagt i denne verden eller i den neste, min bror,⁴ fordi den som gjør gode gjerninger, går det aldri galt med.'"

Arjun tiltales som "Parth" fordi, som vi allerede har sett, han har forvandlet sin dødelige kropp til en vogn for å komme videre mot målet. Og nå sier Krishn til ham at mennesket som viker av fra yog på grunn av sinnets lunefullhet, ikke blir ødelagt i denne verden eller i den neste. Det er slik fordi den som gjør gode gjerninger, Gud-relaterte gjerninger, aldri fordømmes. Men hva er hans skjebne?

41. "Det rettskafne mennesket som viker av fra yogs vei, oppnår himmelske fortjenester og gleder i utallige år, og deretter blir han gjenfødt i huset til et dydig og edelt menneske (eller et heldig og framgangsrikt menneske)."

Det er litt av et paradoks at mennesket som har falt fra yog, nyter i de dydiges verden tilfredsstillelsen av de sanselige gleder som har gjort at hans rastløse sinn ble lokket bort fra den påpekte vei i den dødelige verden. Men dette er Guds framgangsmåte for å gi ham et glimt av alt han ønsket seg, og deretter blir han gjenfødt i huset til et edelt menneske – et menneske med rettskaffen livsførsel (eller et rikt menneske).

42. "Eller han tas opp i familien (kul) til en skjønnsom yogi, og en slik fødsel er sannelig den mest sjeldne i verden."

श्रीभगवानुवाचः पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते ।
न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति ॥ ४० ॥
प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः ।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥ ४१ ॥
अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् ।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम् ॥ ४२ ॥

4 Sanskrit-ekvivalenten som brukes her, er "tatah", som er et uttrykk for kjærlighet og ømhet.^{basak}

Hvis den avvikende Sjel ikke blir gjenfødt i huset til et dydig eller velstående menneske, gis han en fødsel som åpner adgang for ham til en yogis familie. I huset til edle mennesker er det rettskafne påvirkninger helt fra barndommen. Men hvis han ikke gjenfødes i slike hus, får han adgang, ikke til huset til en yogi, men til hans kul som en av elevene hans. Slik var det med menn som Kabir, Tulsidas, Raidas, Valmiki og andre som dem. De ble ikke født i huset til edle og velstående mennesker, men ble tatt opp som elever i familiene til yogier. En fødsel der fortjenestene (sanskar) arvet fra et tidligere liv blir ytterligere raffinert av tilknytningen til en dyktig lærer, en realisert vismann, er virkelig den mest sjeldne. Å bli født til yogien betyr ikke å bli født som deres fysiske etterkommer. Riktignok kan en yogi ha fått barn før han oppga hjemmet, og de betrakter ham, på grunn av tilknytningen, som far, men egentlig har en vismann ingen som han kan betrakte som sin familie. Hundre ganger større enn omsorgen han har for sine egne barn, omsorgen han har for sine trofaste og lydige elever. De, elevene, er hans virkelige barn.

Dyktige lærer slipper ikke til elever som ikke er utstyrt med den nødvendige sanskar. Hvis min ærverdige lærer Maharaj Ji hadde vært tilbøyelig til å omvende mennesker til sandhus, kunne han ha fått tusenvis av desillusjonerte mennesker som sine elever, men han sendte alle de ydmyke ansøkerne hjem igjen, betalte reisen for noen av dem, orienterte og skrev brev til familier i andre tilfeller og benyttet noen ganger overtalelser. Han fikk lite lovende varsler hvis noen av konkurrentene var fast bestemt på å bli sluppet til som elever. En indre stemme advarte ham om at de manglet de kvaliteter som skaper en sandu, og derfor avviste han dem. For enkelte ble dette en uutholdelig skuffelse, og et par av ansøkerne gikk så langt at de tok sitt eget liv. Til tross for alt dette tok Maharaj Ji ikke imot elever som han ikke syntes var åndelig utstyrt til å motta og ha glede av hans lære. Da han fikk vite at noen av dem han hadde avvist, hadde begått selvmord, sa han: "Jeg skjønnte at han ble voldsomt urolig, men jeg visste ikke at han kom til å ta livet av seg. Hadde jeg visst dette, hadde jeg tatt imot ham, for hvilken større skade kunne dette ha ført til enn at han fortsatte som synder?" Den ærverdige Maharaj Ji var en mann med stor medfølelse, men likevel aksepterte han

ikke uverdige elever. Han tok til sammen imot bare et halvt dusin elever. Om dem var han blitt fortalt av sin indre stemme: "I dag kommer du til å møte en som har falt fra yog. Han har virret rundt i flere fødsler. Dette er navnet hans, og slik ser han ut. Ta imot ham når han kommer, meddel ham kunnskap om Gud og hjelp ham når han skal gå veien." Så han aksepterte bare disse utvalgte få. At hans intuisjon var korrekt, kan ses av det faktum at blant hans utvalgte elever har vi nå en vismann som bor i Dharkundi, en annen i Ansuia og to-tre andre som arbeider for menneskeheten andre steder. De er alle mennesker som ble opptatt som elever i familien til en dyktig lærer. Å bli velsignet med en fødsel som gir slike muligheter, er virkelig en ytterst sjelden begivenhet.

43. "På naturlig måte tar han med seg inn i sin nye fødsel de edle inntrykk (sanskar) i yog fra sin tidligere eksistens, og ved hjelp av dette streber han etter perfeksjon (som kommer av erkjennelsen av Gud)."

Det fortjenstfulle fra hans tidligere kropp blir spontant gitt ham i hans nye fødsel, og takket være dette går han videre med å oppnå den endelige fortrinnslighet som er Gud.

44. "Selv om han lokkes av sanselige objekter, vil fortjenestene i hans tidligere liv trekke ham mot Gud, og hans forhåpninger om yog gjør det mulig for ham å komme hinsides de materielle belønningene som loves i Ved."

Hvis han blir født i et edelt eller framgangsrikt hjem og underkastes innflytelsen til sansobjekter, vil sporene etter dydige gjerninger arvet fra hans tidligere liv, pense ham inn på veien til Gud, og selv med utilstrekkelig innsats klarer han å heve seg over fruktene som nevnes i vediske komposisjoner og nå frelsens tilstand. Slik oppnås den endelige frigjøring. Men dette kan ikke skje innenfor ett enkelt liv.

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन ॥ ४३ ॥
पूर्वाभ्यासेन तेनैव हियते ह्यवशोऽपिसिः ।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥ ४४ ॥

45. "Yogien, som har rensset sitt hjerte og sinn gjennom mange fødsler ved intens meditasjon og på denne måten kvittet seg med alle synder, når det endelige stadium å erkjenne Gud."

Bare en innsats gjennom en rekke liv bevirker denne endelige oppnåelsen. Yogien som praktiserer flittig meditasjon, kvitter seg med all slags synd og når så den endelige salighet. Dette er oppnåelsens vei. Når han legger ut på yogs vei med bare en svak innsats og blir penset inn på den når sinnet ennå er rastløst, eller når han får adgang til familien til en dyktig lærer og gjennomfører meditasjon i liv etter liv, kommer han til slutt fram til et punkt kalt frelse – tilstanden der Sjelen smelter sammen med Gud. Krishn sa også tidligere at frøet til denne yog aldri bli tilintetgjort. Hvis vi bare tar et par trinn, blir fortjenesten vi høster av dem, aldri ødelagt. Et menneske med sann tro kan gå i gang med den forordnede handling under alle omstendigheter i det jordiske liv. Enten du er kvinne eller mann av hvilken som helst rase eller kultur, bare du er et menneske, er Geeta for deg. Geeta er for hele menneskeheten – for mennesket som er knyttet til familien sin og sanyasi, den lærde og den ulærde, for alle. Den er ikke bare for den unike skapningen som kalles en eremitt (sadhū). Dette er herren Krishns budskap.

46. "Siden yogi er overlegen for mennesker som utfører botsøvelser eller mennesker som følger skjønnsomhetens vei eller mennesker som trakter etter handlingens frukter, O Kurunandan, bør du være en utøver av uselvsk handling."

En yogi, utøver av uselvsk handling, overgår alle asketer, kunnskapens mennesker såvel som handlingens mennesker. Så Krishns siste råd til Arjun er at han bør bli en yogi. Dette nødvendiggjør en vurdering av hvordan disse menneskene er.

En asket er et menneskene som praktiserer streng askese og ydmykelse av kroppen, sinnet og sansene for å skape yog som ennå ikke har begynt å gjennomsyre ham som en uhindret strøm...

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः ।
अनेक-जन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम् ॥ ४५ ॥
तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥ ४६ ॥

Utøveren er den som er engasjert i den forordnede oppgaven etter å ha fått kjennskap til den, men som ofrer seg for den uten å ha vurdert sin egen styrke eller har en følelsen av innvielse. Han er bare engasjert i utførelsen av et foretakende.

Kunnskapens menneske, den som følger Kunnskapens vei, er engasjert i utførelsen av gjerningen yagya først etter å ha skaffet seg full forståelse av prosessen av en edel veileder, en dyktig lærer, og også med en klar innsikt i og en fullstendig vurdering av sin egen styrke. Han står selv ansvarlig både for fortjeneste og tap i foretakendet.

Yogien, utøveren av uselvvisk handling, utfører den samme foreskrevne meditasjonsoppgaven med en fornemmelse av totalt å underkaste seg den tilbedte. Ansvar for suksessen til hans yog bæres av Gud og Yogeshwar. Selv når det er utsikter til fiasko, har han ingen frykt fordi Gud, som han trakter etter, har påtatt seg oppgaven å støtte og holde ham oppe.

Alle fire typer handling er i seg selv edle. Men akseten, mennesket som utfører botsøvelser, er fortsatt engasjert i å styre seg til yog. Utøveren, handlingsmennesket, engasjerer seg i handling bare fordi han vet at handlingen må utføres. Disse to kan mislykkes for ingen av dem har en fornemmelse av innvielse og heller ikke den rette skjønnsomhet når det gjelder deres aktiva og tilbøyeligheter. Men den som følger Kunnskapens vei, er klar over yogs midler og kjenner også sin egen styrke. Han holder seg selv ansvarlig for alt han gjør. Og yogien, utøveren av uselvvisk handling, har overgitt seg til den tilbedte Guds nåde, og det er Gud som vil beskytte og hjelpe ham. Begge disse går støtt og sikkert på veien til åndelig frelse. Men veien der den tilbedendes sikkerhet overvåkes av Gud, er overlegen i forhold til disse to. Den godtas av Krishn. Yogien er den mest overlegne av alle mennesker, og Arjun bør bli en yogi. Han bør engasjere seg i oppgaven å utføre yog med en fornemmelse av fullstendig resignasjon.

Yogien står høyest, men enda bedre er den yogi som har tilhold i Gud gjennom Jeget. Krishns siste ord i kapitlet dreier seg om dette.

47. "Blant alle yogier mener jeg den er den beste som er viet til meg og som, med tilhold i Jeget, alltid tilber meg."

Krishn anser, blant alle yogi-utøvere av uselvisk handling, den som den beste som alltid tilber ham, gjennomsyret av en følelse av hengivelse. Tilbedelse dreier seg ikke om framvisning eller demonstrasjon. Samfunnet liker kanskje en slik framvisning, men Gud blir fornærmet. Tilbedelse er en hemmelig, privat aktivitet og foregår i hjertet. Tilbedelsens stigning og synkning er begivenheter som hører hjemme i tankers og følelsers aller innerste.



Yogeshwar Krishn sier i begynnelsen av kapitlet at mennesket som utfører den foreskrevne, verdifulle oppgaven, er en sanyasi. Yogien er også utøveren av den samme handlingen. Man blir ikke en yogi eller en sanyasi bare ved å slutte å tenne en ild eller gjennomføre en handling. Ingen kan være en sanyasi eller en yogi uten å ofre begjær. Vi blir ikke kvitt viljen ved bare å påstå at vi ikke har den. Mennesker som ønsker å besitte yog, bør gjøre det som bør gjøres, for frihet fra begjær kommer bare ved gjentatt og konstant gjennomføring av handling og aldri tidligere. Fornektelse er komplett fravær av begjær.

Yogeshwar har så påpekt at Sjelen både kan fordømmes og frelses. For mennesket som har erobret sinn og sanser, er Jeget en venn som fører med seg det endelig gode. Men for mennesket som ikke har klart å beherske sinn og sanser, er det samme Jeget en

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।
श्रद्धावान् भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥ ४७ ॥

fiende, og hans ondskapsfulle atferd forårsaker sorg. Det er derfor en forpliktelse, en hellig plikt, at mennesker handler for å oppløfte sin Sjel i stedet for å nedverdige ham.

Krishn har så beskrevet yogiens livsførsel. Om stedet der yagya blir utført og setet og holdningen til den tilbedende har han sagt at stedet bør være rent og avsondret, og setet være av stoff, hjorteskinns eller en mat av kush-gress. Han har understreket betydningen av moderasjon i tråd med preget i oppgaven som skal gjennomføres, anstrengelsen, mat, rekreasjon, søvn og våken tilstand. Han har sammenlignet det beherskede sinn til en yogi med den rolige flammen i en lampe som står på et sted der det ikke finnes vind. Når man går enda lenger enn dette, når klimaks – stadiet med den endelige lykksalighet – når til og med det perfekt beherskede sinn oppløses. Den evige glede som er fri for all verdslig tilknytning og frastøting, er frelse. Yog er det som forener mennesket med denne tilstanden. Yogien som når denne tilstanden, får en likevektig visjon og ser med likevekt på alle vesener. Han ser på andres Sjel akkurat som han ser på sin egen Sjel. Og på denne måten når han den endelige fred. Yog er altså avgjørende viktig. Hvor enn sinnet beveger seg er det vår plikt å trekke det tilbake og beherske det. Krishn innrømmer at beherskelse av sinnet er ytterst strevsomt, men han forsikrer også at det er mulig. Kontroll over sinnet oppnås ved øvelse og ofring av begjær. Også mennesket som ikke anstrenger seg nok, når ved konstant meditasjon gjennom flere liv det punkt som er kjent som den endelige tilstand – tilstanden hvor mennesket forenes med Gud. Den perfekte yogi står over alle – asketer, mennesker med kunnskap og de som bare er engasjert i handel og vandel. Derfor bør Arjun bli en yogi. Med sann hengivelse til Krishn bør han oppnå yog i hjerte og sinn. I dette kapitlet har Krishn først og fremst understreket betydningen av meditasjon for å oppnåelse av yog.

Slik slutter det sjette kapitlet i Upanishad til Shreemad Bhagwad Geeta om Kunnskap om Den øverste ånd, yogs vitenskap og dialogen mellom Krishn og Arjun med tittelen "Abhyas Yog" eller "Meditasjonens Yog".

Slik slutter Swami Adgadanands fortolkning av sjette kapittel i Shreemad Bhagwad Geeta i "Yatharth Geeta".

Hari om tat sat