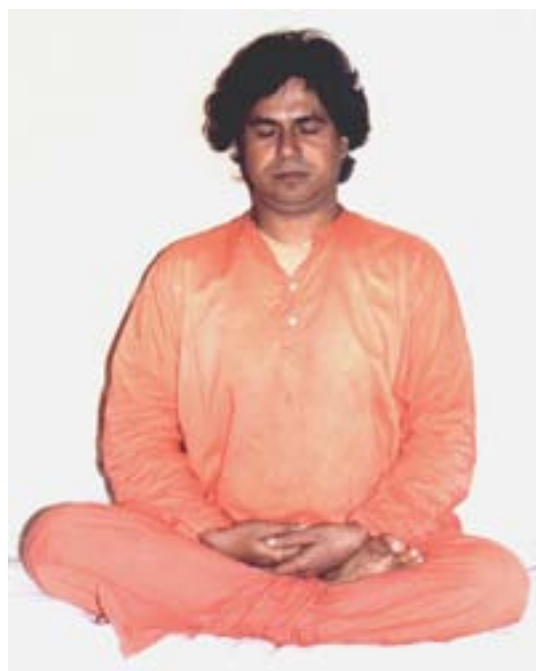




# Tronfjellposten

SPESIALUTGAVE Nr. 11

Uke 36 \* Stiftelsen Tronfjell Fredsuniversitet \* 2021



*Swami Paramananda, Shantibu, Norge 1993. Foto: BP.*

## I SØKEN ETTER SANNHET

MINE OPPLEVELSER MED  
**SWAMI PARAMANANDA**

SELVBIOGRAFIEN TIL EN YOGI FRA VESTEN

**BJØRN PETTERSEN**

# © Copyright

Bjørn Pettersen

og

Stiftelsen Tronfjell Fredsuniversitet  
2560 Alvdal  
Norge

Denne selvbiografien kan ikke gjengis helhetlig eller i deler,  
på noe medium eller i noe media,  
spesielt ikke sosiale medier,  
uten forfatterens eller utgiverens skriftlige samtykke.

Dette gjelder også for oversettelse til andre språk.

Det oppfordres derimot til å skrive og dele omtaler, gjerne på sosiale medier,  
og dele lenker som viser til kilden:

[www.tronuni.org](http://www.tronuni.org)

## INNHold

### Forord

### Innledning

Forvandlingens kondor  
Huggormens budskap  
Ios i mitt hjerte  
Ashramen i Rishikesh  
Kosmiske lotuser  
En indisk yogi på Tronfjell

### (1) Paramanandas smil

Uventet besøk fra Syd-India  
Brev fra Swami Paramananda Giri  
Fangenskap i Rishikesh  
Første møte med Paramananda  
Tripti Ma  
Fem dager i Ranchi  
Mantra-diksha  
Ramakrishna darshan  
Problemer i Alvdal

### (2) Meditasjonens kunst

Tilpasning til Banagram  
Livet i Paramananda Mission  
Mental kommunikasjon  
Reisen til Syd-India  
Mahashivaratri og Balyogi-darshan  
Malaria og sannyasa  
Om-karam  
Banagram og Kathmandu  
Malaria i Norge

### (3) Transcendens

Sadhana på Shantibu  
-Fresende kundalini  
Innenfor Paramanandas aura  
Guru kripa  
Besøk av venner fra Norge  
Asgeirs bortgang  
Turiya på Shantibu  
«... slik rishiene puster»  
Baul i Himalaya

### (4) Samlivet med Paramananda

Ankomsten til Norge  
Paramanandas tilblivelse og livshistorie  
Fredsplatået på Tron  
Sannheten om Sri Anandas gjenfødelse  
Baul på Tronfjell  
«... vi er nesten den samme ...»  
På Inter-Rail i Europa  
Nord-Norge-tur  
Tapt manuskript

### (5) Fredsuniversitetet på Tron

Valfart til Banagram  
Hulene ved Udayagiri  
Tripti Ma kommer til Norge  
Stiftelsen Tronfjell Fredsuniversitet  
Paramananda kommer igjen til Norge  
Piknik på Ganges  
Paramananda til Norge for tredje gang  
Livskunstkurs ved Savalen  
Vanskeligheter og intrigespill

### (6) For evig Paramananda

Siste fremtreden i Norge  
Budskap og forutsigelser  
Paramananda forlater sin fysiske kropp  
Stor sorg i Banagram  
Splittelse og oppløsning  
Paramanandas siste leksjon  
Essensiell lære  
Hvem er Paramananda?  
Paramanandas dikt «Jeg»

### Utleddning

Reinkarnasjon og Rishier  
Øst og Vest  
Vitenskap og åndelighet  
«Sjel» og sinn  
Guru og Sishya (lærer og elev)  
Søken etter Sannhet  
Formålet med livet

### Etterord

# TRANSCENDENS

## Fresende kundalini

Helt siden dagen jeg mottok siste brev fra Paramananda, hadde min *kundalini* vært svært heftig og aktiv. Mitt underliv, og mer eller mindre hele kroppen, hadde så godt som uavbrutt ristet, skaket og dirret, nesten som et lite indre jordskjelv. Og få dager senere hørte jeg kontinuerlig og høyt *anahata-sabdha* i mitt indre øre. Dette var en unison, tredelt lyd som jeg opplevde som helt fantastisk, og jeg kalte den bare for «kosmisk brus». I mitt høyre øre framsto lyden som en høy, metallisk lyd som fra en høystemt tibetansk syngebolle, mens det i mitt venstre øre hørtes en slags fjern ringing sammen med en meget høy «sprø» og «åpnende» eller «utvidende» lyd. Begge disse to fenomenene var konstant tilstedeværende hver eneste dag, og *anahata*-lyden fant jeg svært hjelpsom for sinnskonsentrasjonen, både under meditasjon og ellers. Det er både tragisk og typisk at dette diagnostiseres som en sykdom, kalt «tinnitus», i vår vestlige kultur.

Etter to måneder med intens *sadhana*, om natta den 25. mars, mens jeg satt i dyp meditasjon etter midnatt, nådde dette et desidert høydepunkt. Jeg bestemte meg for å fokusere på *anahata*-lydene, dvs. nærmere bestemt den som var tydeligst og kunne høres i mitt høyre øre. Veldig snart ble den til en tydelig OM, og hele meg ble stemt inn på lydvisjonen meget fort. Da kom det med ett en sterkt brennende, nesten litt sår, følelse i underlivet på et mindre punkt akkurat ved munningen av *sushumna* ved *muladhara chakra*. Deretter spredte den brennende, nesten sviende, følelsen (som godt kunne sammenliknes med den følelsen som et tykt lag rød tigerbalsam gir på huden) seg til hele underlivet, og så utover mine korslagte bein helt ut til tåspissene, hvorfra den snudde og returnerte samme vei inntil den kom fram til og inn i *sushumna* ved tuppen av halebenet.

På det tidspunktet var *anahata*-lydene så øredøvende sterke og intense at jeg nærmest følte at «klokkene ringte for meg»! I et øyeblikk så jeg også tydelig den smilende skikkelsen til Paramananda i *anahata chakra*. Og mens begge mine nesebor var åpne, begynte hele kroppen og hodet å brenne intenst, samtidig som «jordskjelv-følelsen» i underlivet var ekstremt kraftig. Da steg *kundalini* i hele sitt veldige omfang opp *sushumna* akkurat som en tornado! Jeg følte meg som virvlet rundt og rundt i et forrykende tempo – alt formelig gikk «helt rundt for meg» og jeg så «stjerner og måner», og følte meg nesten kvalm. Det var det villeste, mest ekstreme jeg noen gang hadde opplevd – langt hinsides enhver fantasi og forestilling. Jeg befant meg midt i sentrum av alle de mest

ekstreme naturkreftene på jorda samtidig – jordskjelv, vulkanutbrudd og tornado, og med så høye innvendige lyder at jeg trodde jeg skulle sprenges! Og samtidig ble jeg virvlet rundt og rundt i dette vanvittige infernoet med en veldig hastighet, uten noen form for kontroll. Og alt dette bare steg og steg i meg, ganske så fort, og det var hele tiden økende i intensitet – hvor ville dette ende?! Da *kundalini* nådde *anahata chakra* begynte hjertet å slå hurtigere og hurtigere, til det til slutt følte som om det «løp løpsk» og jeg måtte hive skikkelig etter pusten. På det tidspunktet begynte jeg å bli litt redd. Alt dette var nytt og overraskende for meg, og jeg trodde at hvis det fortsatte opp i hodet ville jeg dø og forsvinne helt – ut i det store ukjente – og bli «borte» for alltid. Slik var min følelse, og den var skremmende.

Jeg forsto godt at det som hendte med meg, var en fullstendig oppstigning av *kundalini* i ryggsoylen, og at jeg erfarte effekten av den i de forskjellige *chakra*ene etter hvert som den steg oppover. Jeg hadde lest nok om emnet i diverse litteratur til å forstå det. Men jeg hadde aldri i min villeste fantasi kunnet forestille meg at det kunne oppleves så til de grader fysisk, voldsomt og fryktsomt. Det hadde det ikke stått noe om noe sted. Tvert imot var det beskrevet som en veldig lett og rolig opplevelse. Men det jeg opplevde var alt annet enn lett og rolig. Og jeg hadde lagt mitt liv helt og holdent i hendene på min elskede Guruji – på Paramananda. Jeg hadde bare gjort som han hadde sagt til meg, og fulgt hans råd og henstillinger. Alt var hans ansvar, for jeg visste ikke hva som ville skje med meg. Jeg var helt ny på denne veien og i dette landskapet. Når *kundalini* begynte å stige på den måten trodde jeg i min uvitenhet at nå ville det helt store skje – nå ville det bli *nirvikalpa samadhi*. Jeg trodde at *nirvikalpa samadhi* var ensbetydende med, og absolutt nødvendig for, Selv-realisasjon. Men jeg hadde ingen egentlig idé om *nirvikalpa*, og følte meg heller ikke på noen måte moden for den. Alt ukjent skaper alltid en viss usikkerhet og frykt. Så det store ukjente jeg der sto overfor, sammen med den ekstreme fysiske eller psykosomatiske påkjenningen, gjorde at jeg ble redd. Og frykten for å dø hen i et intet og bli borte for alltid, er egoets produkt og store narrespill. Men uansett var det slik jeg følte det akkurat da.

Så der, midt i de vanvittige naturkreftenes intense sentrum, mens jeg hiver tungt etter pusten og alt går rundt for meg, og jeg holder på å brenne opp, samtidig som hodet vil sprenges av høy lyd og hjertet hoppe ut av brystet mitt – mens alt dette stiger oppover i meg i min egen fysiske kropp og bare øker i intensitet hele tiden, og frykten for døden begynner å bli reell fordi jeg ikke på noen måte

har kontroll over det som skjer, og utvikler seg raskt til ren dødsangst – så forferdelig som jeg aldri har opplevd før eller overhodet har tenkt meg muligheten av i min villeste fantasi, akkurat da ytrer jeg inni meg og tilkaller «Guruji!», og i samme brøkdelen av et sekund er han der hos meg! Jeg følte straks hans nærvær som om det skulle ha vært fysisk. Han sto igjen til venstre for meg og roet meg ned, og hadde full kontroll over det hele. Han fikk meg til å si *mantraet* mitt inni meg og å konsentrere meg om å puste rolig. Og det var det som skulle til – *kundalini* kom ned og var temmet. Straks etterpå reiste den seg igjen, men uten «tornado-effekten» og uten noen frykt denne gangen. Den steg opp til *anahata* med påfølgende hjerteklapp en liten stund, og så kom den ned igjen. Og enda to ganger til steg den litt opp, for så å komme ned igjen. På den måten viste Paramananda meg hvordan jeg selv kunne kontrollere en oppstigende *kundalini*. I flere av de dagene som fulgte etter dette, fikk jeg *kundalini*-reising gjennom tre-fire timer om natta, og i ettertid har jeg sett at det faktisk hadde sammenheng med hva slags mat jeg spiste de dagene. For den 25. mars spiste jeg for første gang siden jeg begynte denne intense meditasjonen, spinat og brokkoli, og etter hver gang jeg spiste grønn, energirik mat, reiste *kundalini* seg om natta. Men som sagt, det oppdaget jeg i ettertid ved gjennomgåelse av notater. Den gangen tenkte jeg ikke så mye på hva slags fysisk mat jeg skulle spise eller ikke spise, jeg tenkte bare på at jeg trengte mer og mer «åndelig føde».

Jeg så ikke på disse opplevelsene med *kundalini* som noen direkte åndelige opplevelser, for jeg visste at de utspant seg i kropp og sinn. De var nyttige erfaringer for meg, men bare steg på veien mot det endelige målet. Det var faktisk vel så viktig for meg at Paramananda en tredje gang hadde kommet meg til unnsetning når jeg som mest trengte ham. Da jeg et par år senere i Norge snakket alene med Paramananda om akkurat den hendelsen, uttrykte han overraskelse over at jeg hadde opplevd den så fysisk og voldsom. Det hadde han aldri hørt om før, sa han, og han gjentok det jeg hadde lest i litteraturen, at *kundalini* som oftest pleier å reise seg på en langt mer behagelig og udramatisk måte, og la til: «Det er en fin (nice) opplevelse.» Han sa også at hvis *kundalini* hadde nådd til *visuddha chakra* i halsregionen, ville jeg ha opplevd problemer med tetting av svelget og påfølgende pusteproblemer. Og hvis *kundalini* hadde fortsatt helt opp til *sahasrara*, ville det ha blitt *nirvikalpa samadhi*.

Den 2. april skrev jeg et langt brev til Paramananda og fortalte om alle hendelsene siden det siste brevet fra ham, og en drøy måned etter mottok jeg på nytt et inspirerende brev fra ham:

Kjære Atman Bjørn,

Jeg har mottatt ditt brev, og fra det fått vite om din

fysiske og mentale tilstand. Ikke bli nervøs og skuffet. Enhver åndelig søker møter denne slags vanskeligheter. Prøv å forholde deg som en observatør som alltid observerer hva som skjer rundt ham. Han vikler seg ikke inn i hendelsene omkring ham. Vær slik.

For din diett tror jeg at den bør være godt kokt. Det er veldig lett å fordøye godt kokt mat. Hvis du spiser denne typen mat, tror jeg du vil bli befridd fra luftproblemene. Jeg håper at alle fysiske problemer gradvis vil forsvinne, og at du vil føle deg helt naturlig.

Hellig liv er det beste liv. Du lever et hellig liv, så det er ingenting å frykte. Vær mentalt sterk. Ved din kraftfulle mentale styrke vil alle feil forsvinne. La din fasthet i åndelig øvelse være som et fjell. Ingenting kan klare å skake det eller å rykke det opp. På samme måte vil ingen uheldige hendelser kunne dra deg ut fra den rette vei eller fra din fasthet. La ditt hjerte være som et hav. Alle elvene renner ut i det, og det bryr seg ikke om hvorfra de kommer. Det er imøtekommende og alltid rede til å akseptere dem. Vær vennlig mot alle levende vesener på samme måte. Aksepter dem uforbeholdent og overøs alle personer med vennlighet uten tanke på deres trostillørighet. Plaget av fortvilelse og nød vil de komme til deg, og så snart de kommer i kontakt med deg, vil de føle seg trøstet i skyggen av din vennlighet. La ditt sinn være som himmelen. Noen ganger overskyes den, men etter en stund forsvinner skydekket. Det kan ikke etterlate noen flekk eller plett på himmelen. På samme måte vil intet onde kunne belaste ditt sinn, som bør være som himmelen.

Vær prinsippfast og mediter regelmessig. Regelmessighet vil bringe fasthet i ditt sinn. Og med ditt stødige sinn vil du være i stand til å nå fullkommenhet, som er livets *summum bonum* (endelig gode).

Skriv til meg nå og da, og la meg få vite hvordan du har det. Her har alle ashramittene det bra. ...

Med velsignelser og kjærlighet,  
din kjærlige Swami Paramananda.

P.S. Du skulle også spise litt salat (rå grønnsaker).

Det menneskelige sinn er en forunderlig ting, og man kan aldri slutte å undre seg over hvordan det virker. Særlig i begynnelsen av en aktiv *sadhana*-periode kan det virke som om sinnet selv, på hemmelig ordre fra egoet, gjør alt som står i dets makt for å forhindre enhver framgang. Inntrykk, forventninger og utålmodighet, for eksempel, kan ofte være sterke krefter som gjør at *sadhana* til tider kan føles vanskelig. Det er som om sinnet stritter imot å bli beskuet, og finner på alle slags unnskyldninger for å slippe unna nettopp det. I *sadhana* og alt åndelig liv er tålmodighet en av de aller største dyder og forutset-

ninger, men forferdelig vanskelig å opprettholde. I min familie og vennekrets hadde jeg alltid vært kjent som en veldig tålmodig person, men i forhold til mine egne mål og krav til meg selv, var jeg forferdelig utålmodig. Når det gjelder forventninger, bør de helst ikke være der i det hele tatt. Jeg tror ikke jeg hadde så mye forventning, men jeg hadde visse forestillinger om hvordan åndelig utvikling ville forløpe, etter å ha lest forskjellig tradisjonell litteratur om emnet opp gjennom årene. Men min *sad-hana* lærte meg at det ikke finnes noen statisk og lineær utvikling i åndelig liv, som man ofte kan få inntrykk av gjennom litteraturen. Utviklingen der, som i alle andre aspekter av livet, er høyst dynamisk.

Erfaringene med Paramananda snudde i det hele tatt opp-ned på de fleste av mine forestillinger om åndelig liv. Inntil jeg traff Paramananda, hadde jeg for eksempel trodd at *sadhana* var en livslang prosess og at Selv-realisasjon var så godt som helt umulig å oppnå. Det ville bare forbli en fjern drøm å strekke seg mot. Men Paramananda var alltid så positiv og optimistisk på alle måter, og ga oss hele tiden håp. Han sa at førti-femti år i meditasjon – som man kan lese om i utallige bøker – hører fortiden til og at det ikke lenger er nødvendig. «Selv-realiserings kan skje over natta», sa han, «det avhenger kun av din intensitet.»

I mine bestrebelser på Shantibu følte jeg ofte frustrasjon når ting ikke gikk helt som jeg ville – hvis jeg for eksempel ikke fikk til å meditere en natt, eller hvis jeg sov for lenge, eller hvis jeg fikk inntrykk av at jeg hadde tatt et steg tilbake istedenfor framover, osv. Jeg kunne føle utålmodighet og fortvilelse når det dukket opp større filosofiske spørsmål i min bevissthet som jeg ikke kunne finne noen svar på, og jeg kunne føle håpløshet og nedtrykthet når jeg syntes at jeg gjorde ting feil og tenkte at jeg måtte være inkompetent til det jeg holdt på med. For eksempel trodde jeg at min *kundalini*-opplevelse kanskje hadde vært ment å skulle fullbyrdes i *nirvikalpa samadhi*, men at jeg hadde blitt redd og at det derfor hadde mislyktes.

Dette var alle de sinnets *britti* som Paramananda hadde skrevet om til meg sommeren 1985. Men det er bare det at man på et slikt tidspunkt ikke klarer å se disse som bare *brittis* når de faktisk opererer som *brittis* for deg i aktivert tilstand. Så lenge sinnet ikke er blitt stabilt i meditasjon og full sinnskonsentrasjon er oppnådd, vil disse framstå som helt reelle og virkelige. Og kanskje er også himmelen mer overskyet over Norge enn i India. Men selv om jeg til stadighet slet med selvtilliten og sinnets illusjoner, var det i hvert fall ingenting å si på min lengten etter Selv-realisasjon – den bare økte og økte (og kanskje nettopp derfor!).

I mars og juni dette året publiserte jeg noen dikt i Paramananda Missions tidsskrift «Charaiveti» (= 'fremad'),

som viser min innstilling og min store lengsel på den tiden. Her er de fem diktene, komponert på engelsk og oversatt til norsk, under fellestittlen:

### «Charaiveti, Å Mitt Sinn!»

#### I

Trøst deg selv, Å mitt sinn, og gå fremad!

- Der er ingen smerte, ingen sorg, ingen lidelse.

Tilgi deg selv, Å mitt sinn, og fortsett fremgangen!

- Der er ingen synd, ingen forbrytelse, ingen karma.

Velsign deg selv, Å mitt sinn, og stig Himmel-høyt!

- Der er bare Håp, bare Tro, bare Evig Gleder!

#### II

I Tiden til Skapelsens kilde

bryter det ut en følelse av

tilfredshet og fryd.

Impulsen reiser gjennom Rommet

og når ut til overflaten av kjøtt og hud

hvor den spiller seg selv ut som et smil

i Manifestasjonens tilsynelatende massivitet.

#### III

Mitt sinn er et prisme som splitter min Sjels lys

og manifesteres som de syv fargene,

som fremstår som min Sjels drakt

– og hjertet mitt hengir seg til tilbedelsen av skjønnhet!

Men lyset er for alltid ett

og fargene forenes i Det Ene Hvite Lyset,

som er målet for mitt lengtende sinn

- som er dets eneste plikt!

#### IV

I den Sanne Virkelighetens tempel, overgi deg selv,

Å mitt sinn,

på alteret til Fullstendig hengivelse!

Mot den glitrende toppen til Mt. Ever-rest, klatre høyt,

Å mitt sinn,

og bli aldri igjen symbolet på rastløshet!

Inn i det altomfavnende Havet, dykk dypt, Å mitt sinn, og glem din tidligere framtoning som en Saltdukke!

Ja! Med all din Kraft smelt sammen med din hellige Kilde og bli det du i sannhet er, Å mitt sinn!

#### V

Kjære Meg,

Absorber Deg-Selv i Deg-Selv;

la sinnet trekke tilbake alle dets lemmer som en skilpadde og kom til fullkommen *shanti*.

La det ikke være noen *kundalini* og de seks *chakraer*

ingen treenighet med *Brahma-Vishnu-Shiva*

heller ikke med Faderen, Sønnen og Den Hellige Ånd

ingen skapelse, ei heller ødeleggelse

intet Kosmos, ei heller Kaos

intet lys, ei heller mørke

ingen evolusjon, ei heller involusjon

ingen framtrede, ei heller fratreden

ingen manifestasjon, ei heller ikke-manifestasjon

ingen *purusha*, ei heller *prakriti*

ingen maskulin, ei heller feminin

ingen utånding, ei heller innånding

intet hjerte som banker med 'Ja' og 'Nei'

ingen bekreftelse, ei heller avkreftelse

intet innvendig, ei heller utvendig

intet subjekt, ei heller objekt

ingen dualitet, ei heller enhet

selv ikke Gud

i n g e n t i n g ! – *sunya* – zero;

det fullkommne vakuumets tomrom.

Bare Meg, *Tathagata* – 'Essensen av Det' –

'herskeren over liv og død'

- *Nirvan!*

På fullmånedagen i juni skrev jeg et langt brev til Paramananda om alle mine problemer og kvaler:

Elskede Guruji!

Jeg var lykkelig over å motta ditt brev – det er så vakker! Slike ord appellerer enormt til meg. Jeg er veldig glad for at du skriver til meg – dine brev er slik en stor kilde til inspirasjon og pågangsmot.

Jeg har nå brutt min isolasjon. Den varte i tre måneder (inntil ditt forrige brev kom). Nå er alle dørene for kontakt med venner og besøkende blitt åpnet. Jeg forsto ditt brev på den måten. Det føles bedre slik. (...) Bortsett fra denne forandringen fortsetter mitt *sadhana*-program som før.

Sist gang jeg skrev til deg, var jeg på toppen av en åndelig flo. Siden den gang har det vært fjære, og jeg har følt (og føler) omtrent som om jeg er «død» inni meg. For nærværende har det «indre jordskjelvet» fullstendig stilnet, mens *anahata sabdha* nå gjenvinner styrke etter å ha vært nesten uhørlig på et tidspunkt. Min kropp og mitt sinn føles noe mer tung, og meditasjonen har blitt problematisk. Noen ganger er det altfor mye sinn (som for eksempel sist natt) – det overvelder meg. Da føler jeg at jeg skal bli gal, og jeg ønsker bare å drepe denne kroppen og å forbanne dette sinnet for evig og alltid. Selv den livslange fienden sexbevissthet våkner til liv igjen. Og det er altfor mye for meg! – Jeg ønsker den ikke!!! Jeg forstår at ditt siste brev er en advarsel mot denne fjæren som nødvendigvis må følge etter flo, men i mitt tilfelle synes alle ting å være irrasjonelle og feil:

I ti lange år nå har jeg kjempet langs denne tornefulle stien, og likevel synes det som om mine symptomer er de samme som hos en som startet først i går! Dette er veldig nedslående. Hvor mange år vil jeg fremdeles måtte leve dette uverdige livet uten Guds-kommunikasjon? Jeg holder det ikke ut lenger! Dette livet er helt uutholdelig, Guruji! Jeg ønsker ikke å eksistere lenger på denne måten!! Jeg har fullstendig mistet min tålmodighet og har i stedet blitt veldig rastløs (dette har vært slik siden ditt siste brev), og jeg bryr meg ikke om det er godt eller dårlig. Jeg klager (i min tåpelighet!) – men du er den eneste jeg kan skrike ut til av hele mitt hjerte. Ofte føler jeg at jeg er et veldig uskikkelig barn som ikke gjør annet enn å forårsake vanskeligheter for min mor eller far, men du har sagt at jeg skal rope «Å, Gud, hjelp meg! Hjelp meg!» Det følte veldig fremmed for meg den gangen du sa det, men nå innser jeg at det overhodet ikke er noe annet jeg kan gjøre! Jeg gir deg alt – det er alt i dine hender – og jeg skal vite bare en eneste ting: Tro! (med Anandacharyas ord i minne: «I *Nirvan* eksisterer bare tro»).

Visselig vet jeg – i hvert fall i noen grad – at alle disse problemene er illusjoner og bare den hallusinerende effekten av min uvitenhet. Helt siden jeg kom tilbake fra India – allerede for to år siden nå – har jeg følt meg som to personer. Den ene er den miserable personligheten Bjørn Pettersen – den som venner og slektninger kjenner og som handler i denne verden, og som gjør alle ting galt. Den andre er et navnløst vitne som bare observerer alle ting, og som alltid er fullstendig uforstyrret, uavhengig og nøytral – eller han ler kanskje til og med av alt sammen! Min bevissthet synes å farte mellom disse to – noen ganger i den ene og andre ganger i den andre. Bjørn Pettersen må bli død og begravet for alltid – jeg ønsker ikke å kjenne ham lenger! Jeg ønsker bare å smelte all min bevissthet fullstendig i det Navnløse Vitnet! Det må bli nå eller aldri! Jeg vil heller dø enn å leve som dette lenger. Det er helt uutholdelig!

Du er min «Lithargoel», jeg er din «klippe» – gjør med meg som du vil, bare du gjør med meg!

Elskede Guruji! – overgivende meg selv ved dine hellige lotusføtter, er jeg din evige ... (hva slags navn skal skrives?! ) – den som du, og bare du, kjenner!

P.S. Jeg sover, ikke som en *yogi* og heller ikke som en *bhogi*, men som en *rogi!* Hva kan jeg gjøre med det? (Slik har det vært hele vinteren også). Tilsetning av salat i min diett har vist seg å være bra.

Svar på dette brevet kom på selveste *Gurupurnima*, på fullmånedagen i juli, og var datert 2. juli 1987:

Elskede Sjel Bjørn,

Jeg har mottatt ditt brev. Du har latt meg få vite om din fortvilelse og depresjon når det gjelder din *sadhana*. Bjørn, mennesket dør ikke. Det som dør er hans fysiske kropp. Så lenge mennesket er ubevisst sitt eget Selv, lider han av ufullkommenhet. Når han er bevisst sitt Selv, oppnår han fullkommenhet. Vær som himmelen, og tenk som himmelen gjør. Himmelen skygge reflekteres på den materielle verden, men den materielle verdens skygge reflekteres aldri på himmelen. Du er virkelig som himmelen, *Sat-Chit-Ananda* (Eksistens-Bevissthet-Velsignelse).

Engasjer alltid ditt sinn i selv-analyse. Da kan ikke tanker som oppstår av uvitenhet om Selvet, påvirke deg. Det eksisterer ikke noen annet vesen. Hvis det synes for deg som om et annet vesen eksisterer, engasjer deg selv i selv-differensiering, og du vil føle at det ikke finnes noen annen. Det du tror er et annet vesen, er også deg. Det som eksisterer adskilt fra deg, er ikke-virkelig eller fantasi. Fortsett med din skjelning. Tiden vil komme da subjektet, dvs. observatøren, vil identifisere seg med visjonen, dvs. objektet. Når denne identifikasjonen gjøres eksakt, vil du føle ditt Selv. Og borte fra alle attributter vil bare du være igjen som den realiserte. Du vil føle at du er det eneste vesen. Du vil være observatøren av alle hendelser. Du vil føle at du er Det (*Tattvamasi*). Og det er denne kunnskapen som kalles *Brahmajñana*.

Ikke vær deprimert. Menneskelivets mål er å oppnå realisasjon. Elimineringen av sorger og depresjoner, og oppnåelsen av varig sannhet, er mulig gjennom lang øvelse. Så fortsett med bestemt sinn inntil målet er nådd. *Charaiveti* ...

Med velsignelser og kjærlighet,  
Din kjærlige Swami Paramananda.

Dette brevet virket klargjørende på meg, og jeg kunne på en måte slappe mer av og ta ting mer som de kom etter å ha lest det. *Kundalini* ble mer aktiv igjen, men viktigst var at meditasjonene ble bedre og bedre. Stadig følte jeg det jeg for meg selv kalte en «blasting» i meditasjonen – en total absorpsjon hvor sinnet var en énhet. «Blasting» fordi det pleide å skje plutselig, og fordi tilstanden etterpå ble helt forskjellig fra tilstanden før (‘blasting’ i forståelsen ‘utvidende’). Det var på ingen måte noe voldsomt eller skremmende, slik den litt merkelige benevnelsen kanskje kan antyde – nei, det var tvert imot ytterst harmonisk, beroligende og fredfullt. Så godt at jeg helst ikke ville ut av det igjen, men bare være der hele tiden.

Mange år senere forsto jeg at det var det som kalles *savikalpa samadhi*. Når jeg imidlertid ikke var i denne tilstanden, men hadde vanlig våkenbevissthet med alle

sanser åpne, engasjerte jeg meg i selv-analyse og selv-differensiering, slik Paramananda hadde rådet meg til. Det er den metoden som er det viktigste elementet i *jñanayoga*, og som går ut på å observere sitt sinn, sine følelser, tanker og inntrykk konstant hele tiden i alle situasjoner, og å skille mellom det som er virkelig og det som er uvirkelig i forhold til observatøren eller Selvet. Det beror i høyeste grad på intellektets kraft – dets styrke og utholdenhet – og det foregår 24/7/365, altså kontinuerlig uten opphold. Når jeg følte for litt avveksling, leste jeg Paramanandas fantastiske dikt «Jeg», og fikk fornyet inspirasjon og forståelse.

Godt over to måneder etter at jeg hadde mottatt siste brevet fra Paramananda, skrev jeg tilbake til ham:

Elskede Guruji!

Jeg var lykkelig over å motta ditt brev (datert 2.7.87) for en tid tilbake. Siden da har mitt sinn blitt mer stødig og rolig, og jeg føler at jeg har oppnådd et slags fundament som jeg ikke hadde tidligere.

Selvfølgelig vet jeg at mennesket ikke dør med sin fysiske kropp. Men hvis jeg skulle ha mistet den nå, ville jeg ha følt at jeg hadde levd hele mitt liv fullstendig forgjeves og oppnådd absolutt ingenting. Det var dype og alvorlige filosofiske spørsmål som gjorde meg fortvilet og deprimert. Men det er over nå – disse problemene og spørsmålene finner gradvis sine svar og blir løst etter hvert som min *sadhana* går videre.

Ditt brev er vakkert og klart. Jeg trengte særlig å se dette skrevet foran meg: «**Engasjer alltid ditt sinn i selv-analyse. Da kan ikke tanker som oppstår av uvitenhet om Selvet, påvirke deg.**» Denne kombinasjonen av ord var den magiske formelen som lik en nøkkel åpnet en låst dør i mitt sinn.

Siden brevet ditt kom, har jeg vært fullt opptatt med besøkende. Dine ord ble sanne, og jeg er glad det er mulig for meg å tilby dette vidunderlige stedet til disse trengende menneskene. ...

Asgeir har tilbudt meg å reise med ham til India og å betale mine utgifter, så vi reiser sammen herfra den 6. oktober og ankommer Kalkutta flyplass omkring kl. 5 om morgenen på torsdag den 8. oktober. Muligens vil også Torleif være sammen med oss noen uker (jeg kan bli til nyttår). Kanskje kommer min italienske venn Allesandro (Alex) alene eller sammen med en venn litt senere. Han er her nå.

Jeg ser fram til å se deg og alle dine barn igjen – og å puste inn Banagram ashrams hellige luft!

Ydmyk ved dine hellige lotusføtter, forblir jeg alltid din Bjørn.



Forfatteren på Shantibu 1987. Dette var straks etter min mest intense *sadhana*-periode, da jeg igjen hadde åpnet opp for besøkende på Shantibu, og før jeg reiste til India utpå høsten sammen med Asgeir.

Legg merke til at det ikke var noen hage på Shantibu den gangen, men at bakken bare var en del av den omkringliggende skogbunnen.

Foto: Saswati.

## ORDLISTE (forenklet)

**anahata, anahata-chakra** – hjertesenteret; det fjerde senteret i astralkroppen, som korresponderer med tymuskjertelen i det endokrine kjertel-systemet i den fysiske kroppen, og styrer hjerte, lunger og åndedrettssystemet; elementet luft. Se *chakra*.

**anahata-sabdha** – ‘hjerte-lyden’; den indre lyden i mennesket som kan høres gjennom ‘det indre øre’ når *anahata chakra* blir aktivt.

**bhogi** – verdslig menneske (i motsetning til *yogi* = åndelig).

**Brahmajñana** – ‘kunnskap om Brahman’; Guds-realisering.

**Brahma-Vishnu-Shiva** – den treenige prosessen av kontinuerlig skapelse, opprettholdelse og omformelse.

**britti / vritti** – hindring eller modifikasjon eller tilbøyelighet i sinnet, forårsaket ved verdslig tilknytning (*britti* = bengalsk uttale).

**chakra** – ‘hjul’ eller ‘sirkel’; ifølge Tantra-filosofien har menneskets astralkropp syv *chakraer* eller sentre langs ryggraden fra nederst ved halebeinet til øverst ved hodekronen. Se *anahata-chakra*.

**charaiveti** – ‘fremover’, «fremad mot målet»; navn på Paramananda Missions kvartalsvise tidsskrift på bengali og engelsk, utgitt fra Banagram.

**Guruji** – kjærlig tiltalenavn på åndelig veileder.

**Guru Purnima** – fullmånen i juli da gurun tilbedes og feires.

**jñana-yoga** – visdommens yoga; en av de viktigste yoga-formene hvor intellektets skjelneevne tradisjonelt er hovedfaktoren i øvelsen; vitenskapen som demonstrerer at ved selvkunnskap, selvkontroll og selvanerkjennelse, kan mennesket nå livets høyeste mål, og som lærer et system av selvutvikling gjennom utvidelse av forståelsen, med et siktepunkt mot å overskride begrensningene til natur og sinn.

**kundalini** – ‘oppkveilet’; den sentrale, ‘slangeliknende’ kraften i mennesket som er årsaken til utviklingen av menneskekroppen (gjennom den slangeliknende ryggsoylen) ved dens nedstigning fra hodekronen gjennom ryggsoylen, og som forholder seg ‘sovende’ (og oppkveilet) ved tuppen av halebeinet etter kroppens fullførelse, og utfører (passivt) alle de automatiske kroppsfunksjonene derfra, men som stiger (aktivt) opp gjennom ryggsoylen tilbake til utgangspunktet i hodekronen, hvis eller når individet våkner åndelig; basis for alt kroppslig og mentalt liv i mennesket.

**mantra** – hemmelig kraftord som frigjør sinnet.

**nirvana** – ‘det som mestrer liv og død’; samme som *nirvikalpa samadhi*.

**nirvikalpa samadhi** – den form for *samadhi* som er uten noe objekt i sinnet og som ikke kan forklares, til forskjell fra *savikalpa* og andre former for *samadhi*; «motsatt *samadhi*», som er helt forskjellig fra alle andre former av *samadhi*. Etter fullstendig *nirvikalpa samadhi* er det ikke lenger noen årsak til gjenfødelse. Se *savikalpa samadhi*.

**prakriti** – ‘naturen’; universets kilde eller produsent; den feminine motparten til *purusha*. Se *purusha*.

**purusha** – ‘sjel’, ‘menneske’ (i betydningen mer som ‘ånd’ eller ‘identitet’); det positive prinsipp; den maskuline motparten til *prakriti*. Se *prakriti*.

**rogi** – syk person.

**sadhana** – ‘som leder rett mot målet’; en persons åndelige sannhetssøken (som innbefatter personlig forpliktelse og øvelse); den samlede bestrebelse – fysisk, emosjonelt og åndelig – for å realisere livets høyeste mål.

**sahasrara** – «det åndelige senter» eller «evighetssenteret» i menneskets hodekrone; det syvende og siste *chakra* i astralkroppen (symbolisert som en tusenbladet lotus), som korresponderer til hodets pinealkjertel i den fysiske kroppen. Se *chakra*.

**Sat-Chit-Ananda** – ‘Absolutt Sannhet, Eksistens og Velsignelse’; «beskrivelse» av virkeligheten til en Selvrealisert person.

**savikalpa samadhi** – når sinnet er blitt en enhet; «universelt sinn» eller «supersinn» (men like fullt sinn, til forskjell fra *nirvikalpa samadhi*, som er uten sinn). Se *nirvikalpa samadhi*.

**shanti** – «universell fred»; like mye indre fred som ytre fred.

**sunya** – «null», «ingenting», «vakuum».

**sushumna** – «ledekanalen»; den sentrale og eneste vertikale kanalen i astralkroppen, som alle de syv *chakraene* er forbundet med, og som *kundalini* både kommer ned gjennom og stiger opp gjennom; styrer både *ida* og *pingala*, som er meridianene på henholdsvis venstre og høyre side av kroppen, i samband med den fysiske kroppens nervesystem.

**Tattvamasi** – «Du er Det»; en av de mest berømte formelene fra Upanishadene og Vedantafilosofien, og et mye brukt *mantra*. Se *mantra*.

**visuddha-chakra** – strupesenteret; det femte senteret i astralkroppen, som korresponderer med skjoldbruskkjertelen i det endokrine kjertel-systemet, og som styrer stemmeorganet i den fysiske kroppen; elementet eter. Se *chakra*.

**yoga** – ‘forening’; åndelig vitenskap som forener det individuelle med det universelle i mennesket; det andre av de seks viktigste filosofiske systemene i indisk filosofi, etablert av Rishi Patanjali og kalles «Klassisk Yoga».

**yogi** – en som mestrer *yoga*; utøver av *yoga*. Se *yoga*.

## Fortsettelse følger i neste nummer i neste uke.