



# Tronfjellposten

SPECIALUTGAVE Nr. 33

Uke 7 \* Stiftelsen Tronfjell Fredsuniversitet \* 2022



*Forfatteren og Paramananda ved Konarak, Orissa, India 1990. Foto: Kari Ada.*

## 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

# UTLEDNING

## Guru og sishya (lærer og elev)

Forholdet mellom åndelig veileder og elev er et annet område som er mye misforstått i den vestlige verden. Sanskritordet 'guru' er sammensatt av de to stavelserne *gu*, 'mørke', og *ru*, 'lys', og betyr ordrett den eller det som leder 'fra mørke til lys'. I overført betydning står det for 'opplysning', dvs. 'den som tar bort uvitenhet og i stedet bringer visdom'. Dette er den tradisjonelle benevnelsen på en lærer i Østen, og lærere har alltid blitt vist den største respekt og ærbødighet. Det finnes således en mengde forskjellige typer guruer, alt etter kunstform, vitenskap eller fagområde som læres bort, men det som er mest kjent i Vesten, er guruen som åndelig veileder. Og blant disse skiller man gjerne mellom (vanlig) 'guru' og 'sadguru', eller realisert guru. Men det er i praksis umulig å forstå om en guru virkelig er realisert eller ikke, for bare en realisert kan forstå en annen realisert! Og selverklærte titler i så måte, så som 'sadguru' eller 'maharishi' eller 'mahavatar' eller andre høytravende titler, er gjerne mer villedende enn veiledende for å forstå noe om personen bak tittelen.



Kastanjeisfugl (*Halcyon smyrnensis*), Satavisha, Azim Ganj, Murshidabad, Vest-Bengal, India, 24.01.2019. Foto: BP.

Uansett er det *forholdet* mellom lærer og elev – guru og *sishya* – som er interessant her, og min egen erfaring er elev i forhold til realisert guru. Som nevnt er dette forholdet høyt aktet over hele Asia, og blir ansett som hellig og noe som varer livet ut. Siden den realiserte guruen har gått hele den åndelige veien til endes og er blitt åndelig udødelig, er han eller hun et levende symbol på Selvet (det indre) og på Gud (det ytre), som i realiteten er det samme. Derfor er «ditt eget» Selv, Guruen og Gud en likeverdig treenighet, som står for den Absolutte Sannhet. Betydningen av den realiserte guruen i fysisk kropp kan derfor ikke overvurderes. For det første er det en ekstrem sjeldenhet, og for det andre er det bare den realiserte guruen som kan identifisere ditt ego, luke det bort og vise deg den endelige virkeligheten bak alle illusjonene, nettopp fordi det er der han selv er. Han har gått veien før deg, møtt alle utfordringene, gjort alle feilene og samlet alle erfaringene, slik at han kjenner veien og virkelig kan veilede deg.

Guruen er den perfekte manifestasjonen av «ditt eget» Selv. Hans blotte fysiske nærvær er nok til at din *sadhana* blir god og harmonisk, og han trenger i prinsippet ikke å ytre et eneste ord. Likevel gir guruen fritt av seg

selv til den oppriktige sannhetssøkeren som kommer til ham for råd og veiledning. Når guruen på denne måten har akseptert en tvers igjennom ærlig og målbevisst eller selvoppofrende sannhetssøker, og innviet ham eller henne i det åndelige liv, oppstår det en relasjon av gjensidig utveksling på alle nivå, både fysisk, mentalt og åndelig: Guruen sørger for den åndelige føden og den rette veiledningen, mens eleven sørger for den rette mentale innstillingen og konsentrasjonen for å motta guruens åndelige føde, samtidig som eleven sørger for det fysiske underholdet for guruen, som på ingen måte har dette som noen profesjon. Forholdet mellom lærer og elev skal alltid være helt uten personlige interesser for noen av partene, idet begge bare er opptatt av Sannheten og lever kun for den. Det må aldri forekomme løgn, krangel eller dårlig oppførsel mellom dem. Eleven bør ha gjort sitt bevisste valg på forhånd, og så stå fast ved sin beslutning uten å vingle i ettertid. Forholdet fungerer best når eleven har en respektfull og mottagende holdning, med full lærevillighet og en absolutt vilje til selvforbedring, uten egenrådighet, selvrettferdighet og argumentering. Når eleven er helt innstilt på guruen, flyter alt av seg selv og forholdet blir veldig harmonisk. Og i denne harmonien utvikler eleven seg enormt. Jo mer eleven kan stole på sin guru, være opptatt av ham eller elske og ære ham, desto bedre blir resultatet for eleven.

Forøvrig kan eleven se på eller forholde seg til sin guru akkurat slik han eller hun selv føler for, dvs. eleven kan se på ham som guru i mer tradisjonell forstand, eller som



Common Jezebel (*Delias eucharis*), Satavisha, Azim Ganj, Murshidabad, Vest-Bengal, India, 06.12.2013. Foto: BP.

far, mor, bror, venn eller nær sagt hva som helst, for det eleven vil at guruen skal være for ham, det er han. Det viktigste er ærligheten og kjærligheten i forholdet, og eleven må aldri skjule noen ting eller holde noe tilbake for guruen. Eleven må alltid følge sin gurus råd, og aldri tvile eller argumentere selv om han ikke forstår meningen med rådet der og da. *Sadhana* er en kontinuerlig praksis og øvelse i sannhetssøken, som gradvis gir mer og mer innsikt og forståelse. Eleven må ha full tillit til at guruen vet hva han gjør, selv om eleven ikke forstår det. Denne tilliten er essensiell og en minimumbetingelse for at forholdet skal fungere. Eleven bør heller ikke avkreve noen forklaring fra guruen, men være tålmodig og vente til guruen selv eventuelt velger å gi noe svar. I det hele tatt vil tålmodighet fra elevens side være en viktig dyd, for bare guruen vet når tiden eventuelt er inne eller når eleven er moden for å motta.

Alt dette kan kanskje høres i overkant krevende ut, men husk at guruen aldri har noen egeninteresse i eleven, men full av guddommelig kjærlighet bare vil det aller beste alltid for han eller hun. Og eleven, på sin side, har selv kommet til guruen for å få hjelp til å bli fri fra sin lidelse eller for å finne sannheten bakenfor alt. Han eller hun må derfor også være villig til hele tiden å yte sitt beste, fordi det de ønsker, betyr alt for dem. Guruen ofrer sin helse, fred og harmoniske ensomhet for eleven, så eleven må også ofre seg selv for guruen; sitt ego og personlige ambisjoner. Som sagt er det en gjensidig utveksling i forholdet, og siden det er uten ego og personlige



Orioltpirol (*Oriolus xanthornus*), Satavisha, Azim Ganj, Murshidabad, Vest-Bengal, India, 19.12.2013. Foto: BP.

begjær fra begge partene, er forholdet rent og hellig. Det jeg beskriver her, betegner en realisert guru – en *sadguru* – og ikke en guru som driver «God-business»; hvor alle tilbud og konsultasjoner koster penger; hvor han holder seg selv høyt hevet over alle andre og stort sett er utilgjengelig. Og eleven er en ekte sannhetssøker, og ikke bare er en nysgjerrig, «åndelig øyhopper», som hele tiden går fra det ene til det andre uten noen personlig forpliktelse, og derfor selvfølgelig heller aldri blir fornøyd.

Som sagt kan ikke legemliggjørelsen av den Absolutte Sannhet, som den fysiske tilstedeværelsen av en realisert guru er (til sammenlikning er alle andre som «gående døde kropp»), overvurderes overhodet. Mennesket, eller *manusha* på sanskrit, lider av en kronisk identitetskrise, som gjør at vi hele tiden identifiserer oss med vår kropp og vårt sinn, med våre tanker, følelser, forståelser, osv., basert på inntrykk fra den ytre verden. Det sier seg derfor selv at bare en *sadguru*, som fullstendig har transcendentert sitt sinn og sitt ego, og som har realisert sin egentlige identitet, Selvet eller Gud, og dermed oppfylt sitt liv, som er den naturlige væren, er det eneste vesen som virkelig kan hjelpe et annet menneske til det samme. Hvis ikke, blir det som en blind som leder en annen blind. Og det er helt umulig for et menneske som identifiserer seg med sitt sinn og ego, helt på egen hånd å avsløre sin egen illusjon eller transcendere sin egen identitet.

I prinsippet gir ikke guruen deg noe som helst, for *du er alt og har alt* – du er hel og fullstendig, ubundet og evig fri – så guruen kan ikke gi deg noe du allerede har. Men problemet er bare at det *vet* du ikke, eller *forstår* ikke, og det er nettopp her at guruens rolle kommer inn – han eller hun opplyser deg og veileder deg, og gir deg de rette

impulsene slik at du kjenner ditt potensial og realiserer «ditt» Selv. <sup>1)</sup>

Alt i denne verden er manifestert og basert på manifestasjon, og vi har fysisk kropp av samme grunn. For det er bare gjennom manifestasjonen – gjennom vår kropp og vårt sinn – at vi kan realisere Selvet. Dermed blir også betydningen av veilederen i fysisk kropp uvurderlig. Vi kan bare komme til denne verden og til dette livet gjennom våre foreldre, og gjennom hele den fysiske oppveksten er de våre guruer. Det er aldri noe forretningsforhold mellom foreldre og barn, og hvis det naturstridig er det, blir alt i forholdet uharmonisk og perverst. En oppvekt preget av trygghet og kjærlighet skaper harmoniske og positive barn. Men selv om vi er fysisk utvokst etter 21 år og tar fatt på voksenlivet, er vi mentalt sett fremdeles som barn å regne, og uansett er vi åndelige analfabeter. Og det er her at guruens rolle kommer inn, fordi han eller hun kan tilføre den dimensjonen ved livet som foreldrene ikke kan og overhodet ikke kjenner. Litteratur og idoler er gjerne til stor hjelp og inspirasjon, men kan bare ta oss så langt. De kan aldri erstatte den levende, fysiske manifesterte påvirkningen. Og akkurat som det naturlige og harmoniske forholdet mellom barn og foreldre består av kjærlighet, tillit og trygghet, således bør også forholdet til guruen, som er din åndelige far eller mor, alltid være, verken mer eller mindre.



Rødgumpbylbyl (*Pycnonotus cafer*), Satavisha, Azim Ganj, Murshidabad, Vest-Bengal, India, 09.01.2015. Foto: BP.



Peacock Pansy (*Junonia almana*), Satavisha, Azim Ganj, Murshidabad, Vest-Bengal, India, 18.11.2008. Foto: BP.

## Søken etter Sannhet

Når vi diskuterer søken etter Sannhet, må vi først definere noen av de mest sentrale begrepene. Men enda før det må vi skille tydelig mellom åndelighet og fantasi.

### Åndelighet og fantasi

Som en uunngåelig konsekvens av forvirringen omkring åndelighet og identitet, har det oppstått en mental «åndelig gråson» av større eller mindre oversanselige fenomener, og fremfor alt masse livlig fantasi som oppfattes som store sannheter. I denne «åndelige gråsonen» florerer alt fra healing og kanalisering (spiritisme, automatskrift, osv.), til kontakt med hjelpere, mestere, engler og utenomjordiske vesener, osv. Her er det fritt fram for alle som mener å sanse noe som de fleste andre ikke har noen fornemmelse av. Det som for de fleste andre med sin mentale helse i behold, er kjent som *inspirasjon*, *intuisjon*, *impuls*, *idé*, «innskyttelse» eller til og med «magesfølelse», er for dem noe som kommer utenfra – utenfor dem selv – gjennom en stor variasjon av kroppsløse ånder eller vesener på den «andre siden», eller fra hvor som helst i universet eller til og med fra andre universer.

I tillegg til denne plutselige tanken eller innskyttelsen, som de fleste av oss erfarer hver eneste dag uten i det hele tatt å tenke over det fordi det føles helt naturlig, lager disse en helt fantastisk, stor verden omkring det med fantasifulle navn og suggererende steder (gamle Egypt og Atlantis er selvsikre), og med viktighet og gyldighet. En stor del av tilbudene på dette enorme markedet (mye av det er big business!) er ren fantasi, selvsuggesjon og selvhypnose, og uansett er det begrenset av forståelsen og begrepsverdenen til den personen som formidler dette. Hvilken nytte har vi av diverse budskap som kommer gjennom selverklærte medier, hvor vi nødvendigvis må dele mediets umodne sinn? Disse fenomenene har ofte å gjøre med såkalt 'hyperaktivitet' og 'overfølsomhet', og stammer fra en type mental forstyrrelse – og beskjeftigelse med dem vil bare føre til enda mer forstyrrelse, som kan grense til schizofreni.

Så det som er **åndelig** – i *adhyatmisk* forstand (se et foregående kapittel) – har med vår **identitet** å gjøre, dvs. det i vår tilværelse som er opprinnelig, evig og uforanderlig. Alt annet er enten mentalt eller fysisk, dvs. foranderlig og forgjengelig.

Mennesket består av tre aspekter eller dimensjoner: **Åndelig**, **mental** og **materiell**. På samme måte snakker vi også om at vi har tre forskjellige kroppar, henholdsvis:



Spangle (*Papilio protenor*), Gettatapi ashram, Baijnath, Himachal Pradesh, India, 28.05.2017. Foto: BP.

**Årsakskropp, astralkropp og fysisk kropp.** Dette er to måter å snakke om det samme på. Og disse kroppene eller dimensjonene samsvarer med våre tre bevissthetsnivå og tre sinnstilstander som alle mennesker opplever daglig: **Dyp, drømmeløs søvntilstand** (*ubevisst*), **drømmetilstand** (*underbevisst*), og **våkentilstand** (*bevisst*). Så å snakke om disse tre dimensjonene i mennesket, eller at det har tre forskjellige kropp, er derfor ingenting merkelig eller ukjent for oss – det tilhører alles dagligliv.

Det menneskelige problem er at det åndelige aspektet, eller den åndelige dimensjonen i mennesket, er ubevisst: Vi har intet minne eller aktiv opplevelse av de to til to og en halv timene vi gjennomgår dyp, drømmeløs søvntilstand om natta. Sinnet er da inaktivt, i motsetning til i de to andre tilstandene. Det er velkjent at mennesket ikke kan overleve mer enn noen ytterst få døgn uten denne dype søvntilstanden. Og alle vet at vi kan legge oss om kvelden, fullstendig utkjørte både fysisk og mentalt, men likevel våkne opp neste morgen og være helt i orden igjen, fullstendig «fit for fight». Vi kan derfor si at denne dype søvnen er kilden til nytt liv – derav navnet «årsakskropp», og her ligger også vår identitet. Åndelig liv går derfor ut på å bevisstgjøre denne ubevisste delen av oss, for å fullstendiggjøre våre liv og å gjøre oss til hele, fullendte mennesker – noe som også samsvarer med evolusjonens overordnede formål, nemlig å fremkalle stadig mer bevissthet i livet og i materien.

Dette handler således om det vi kanskje kan kalle **noumenale sannheter**, mens alt annet handler om **fenomenale sannheter** eller alt det som har med sinn og fysisk kropp å gjøre. Menneskets sinn eller astralkropp er, akkurat som verdensrommet, uendelig! Det er ingenting der ute som ikke også er inne i vårt eget sinn – mennesket er et mikrokosmos i et makrokosmos. Det er ingen ende på livsformer og fenomener, men alt er relativt – relativt i forhold til noe som er absolutt, og dette absolutte rommes altså i vår årsakskropp eller åndelige dimensjon. Alle virkelige menneskelige problemer løses der – ikke ute i verdensrommet eller ved intervensjon av noe som feilaktig synes å være utenfor oss selv. Ei heller løses våre virkelige problemer som menneske av psykoterapi eller andre mentale helbredelsesmetoder, eller av medisiner eller andre fysiske virkemidler. Slike fysiske eller psykiske helsemessige botemidler, vil alltid bare være midler for å *bøte* på disharmoniske tilstander i våre liv. De vil aldri kunne erstatte manglende bevissthet om identitet.

#### Opplysning og Selv-Realisasjon

I dag er ordet «opplysning» («enlightenment») blitt et veldig fjasjonabelt, misbrukt og utslitt ord hos de med en åndelig interesse eller legning, der ønsket om en opplysning, på høyde med selveste Buddha, synes å være den viktigste motivasjonen i deres åndelige søken. Men hva betyr egentlig 'opplysning'? Vil det ikke alltid være grader av opplysning, slik at dette fremstår som et rela-

tivt fenomen, omtrent som når man skrur på et dimmehjul på en lysbryter? Og hva er det i tilfelle som opplyses? Indikerer ikke uttrykket 'opplysning' at det er et objekt som opplyses av en lyskilde? I menneskelig forstand, er det noe annet enn sinnet som kan opplyses? Atman kan ikke opplyses, for den er i tilfelle lyskilden selv. Men kanskje er det likevel det dekkende uttrykket å bruke på alle de som på egenhånd opplever noe innenfor sitt eget sinn, men som er overbevist om at denne opplevelsen er hinsides sinnet, og etterpå er veldig ivrige på å forklare det og å lære det bort til andre.

Så det er en stor variasjon av misforståelser, selvmotigelser og forvirring ute i samfunnet når det kommer til begrep om værens Endelige Realitet. Derfor er ikke «opplysning» noe godt begrep om man med dette tenker på den åndelige realiteten til avatarer og del-avatarer som Buddha, Jesus, Shankaracharya, Chaitanya, Ramakrishna, Shirdi Sai Baba og Prabhu Jagabandhu, eller rishier som Vivekananda, Brahmananda, Anandacharya, Ramana Maharshi, Osho og mange andre. Da snakker vi heller om at de er Selv-Realiserte eller Guds-realiserte. De har realisert Selvet eller Atman eller Brahman – sin egentlige identitet, som er Entitet – gjennom sin individuelle kropp og sitt sinn. Det er ingen grad av dette – har du realisert ditt Selv, vet du hvem du er og hva du er én gang for alle, og det er aldri mer noen forvirring om dette.<sup>2)</sup> Takk Gud for at Paramananda aldri pleide å snakke om 'opplysning', men alltid brukte ordet 'realisasjon'!

Her i denne boka blir Selv-Realisering (*Atma-Jñana*), Guds-Realisering (*Brahma-Jñana*), *nirvikalpa samadhi* og *turiya* brukt omtrent synonymt. *Turiya* er ikke som 'tomrommet' eller 'stillheten mellom to tanker', som du kan dvele i og tro at du har blitt opplyst, slik mange synes å tro i disse dager – det er noe så veldig, veldig, fullstendig forskjellig fra alt kjent og erfart at det er absolutt ingen direkte ord eller noen forståelse eller referanse for



Lundbrillefugl (*Zosterops palpebrosus*), Sehla, Baijnath, Himachal Pradesh, India, 30.05.2016. Foto: BP.



Kanelspurv (*Passer rutilans*), Gettatapi ashram, Baijnath, Himachal Pradesh, India, 03.05.2017. Foto: BP.

det. *Turiya* er hinsides livet (*jiva*), dvs. den fysiske kroppen (*sthula sarira*), den subtile kroppen (*sukshma sarira*) og årsakskroppen (*karan sarira*), og kalles 'den fjerde bevissthetstilstand', dvs. hinsides dyp søvn (*sushupti*), drømmesøvn (*swapna*) og våken- (*jagrata*) tilstandene i bevissthet. Det er så 'ekstremt' fordi gjennom hele ditt liv, med alt i ditt liv – din kropp, ditt sinn og ditt ego – som alltid bare har vært fullstendig dynamisk, plutselig blir fullstendig statisk. Derfor realiserer du det statiske aspektet av *Brahman*, som også kalles Selv-Realisering.

*Savikalpa samadhi* skjer imidlertid innenfor de tre kroppene og de tre bevissthetstilstandene, altså innenfor individuell identitet, men det er en fullstendig enhetlig varen med et enhetlig sinn, som ikke føles individuelt lenger, men som faktisk har blitt universelt og derfor kalles 'universelt sinn' eller 'super-sinn'. Hvis du bare helt passivt observerer ditt sinn uten noen involvering i det, og du ikke har noe fokuseringsobjekt der, vil dette bli resultatet. Så sinnet er fortsatt veldig, veldig subtilt tilstede og aktivt, og det er ingen bevissthetsforandring eller noe varig. Mange av de som ikke har guru, forveksler denne type opplevelse med Selv-Realisering, Det Absolutte, Full Opplysning, eller hva de nå velger å kalle det, fordi det er Fullkommen Stillhet og Fred og Tomhet – ingen forstyrrelse av noe slag – bare Ren Oppmerksomhet. Men 'stillhet', 'fred', 'tomhet', 'oppmerksomhet' er alle attributter vi kan forstå ved å bruke sinnet, og de refererer til vårt daglige, fysiske liv – de sier absolutt ingenting om det fullstendig *attributtløse*, statiske aspektet til Det Absolutte.

Denne feiltakelsen oppstår når man ikke har en ordentlig, dvs. realisert, guru, men bare søker og forsøker for seg selv. Det er en overflod av disse selvutnevnte folkene der ute som er selverklærte lærere for andre. Gjennom Internet lærer de bort dypt eksistensielle emner til folk de ikke vet hvem er eller aldri har møtt, noe som er en fullstendig uansvarlig ting å gjøre, og som er årsaken til at det er så mye forvirring om disse tingene over hele verden. Alle vil ha 'Opplysning', men hvem vil ha Sannheten?



Orientskjæreskvett (*Copsychus saularis*), Satavisha, Azim Ganj, Murshidabad, Vest-Bengal, India, 02.02.2015. Foto: BP.

### Ego, sinn, meditasjon og sadhana

Det er mange som tror at hvis de bare får en renest mulig kropp, vil det åndelige komme av seg selv, så å si. Disse blir derfor gjerne ekstreme og fanatiske i matveien, og tillegner seg mange renhetskomplekser. Slike holdninger er veldig fysiske og primitive, og slike personer forstår aldri sinnets overordnede betydning. Jeg har møtt mange «perfekte yogier» i den vestlige verden, som har trent sin kropp til fullkommenhet gjennom *asanas* og forskjellige fysiske *kriyas*, og som er rene vegetarianere eller veganere, men som er veldig rastløse og overhodet ikke kan meditere. De har aldri forstått at de første fem trinnene i klassisk yoga kun er der for å forberede mestringen av sinnet. Det er alltid sinnet som er alfa og omega når det gjelder åndelig utvikling. Selvfølgelig har kroppen med dens matvaner og livsstil betydning, men den må aldri bli et mål i seg selv.

Det er umulig å hoppe bukk over sinnet, nettopp fordi det er vårt eget sinn vi pleier å identifisere oss med. Vi identifiserer oss med våre tanker og våre følelser, våre ideer og vår forståelse til enhver tid, vårt navn, vår tittel, vår familie og vår sosiale status, og uendelig mange andre ting – alt som er del av vår mentale verden. Sinnet er alltid i en tilstand av dualitet, fordi det alltid er et objekt i sinnet. Alle inntrykk vi mottar fra omverdenen gjennom våre fysiske sanser, lagres i sinnet og former oss som mennesker. Mange av disse inntrykkene utventileres gjennom

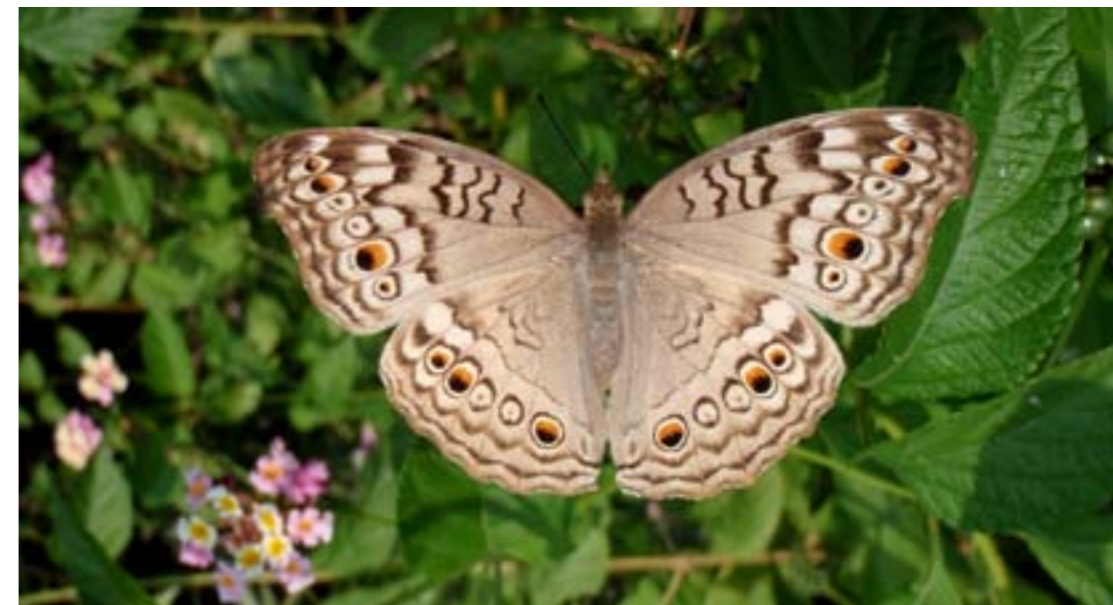
drøm når vi sover, og hjelper oss til å beholde vår mentale balanse. Men siden dette skjer på et underbevisst plan, er det svært begrenset hvor mye hjelp vi kan få fra drømmer i vår åndelige utvikling. Når vi derimot konsentrer sinnet, og når vi mediterer eller observerer sinnet, skjer dette ved våkenbevissthet, og effekten blir enorm i forhold. Meditasjon er på mange måter en 'bevisst søvn', hvor vi får det beste fra både søvn og våkentilstand samtidig. 'Søvn' fordi den fysiske kroppen og sinnet oppfører seg akkurat som under søvn, dvs. at kroppen er fullstendig avslappet og hvilende, og etter en stund kan vi ikke lenger føle den – akkurat som under søvn; og sinnet vårt er aktivt og drømmende, akkurat som under drømmesøvnen. Den eneste forskjellen er at *vi vet at vi ikke sover – vi vet at vi er fullkomment våkne!*

På den måten bare observerer vi sinnet og alt som foregår der, uten å involvere oss i det, akkurat som et *passivt vitne*. Objektene i sinnet blir observert av en observatør som er subjektet – som er Deg, ditt Selv! Ved kontinuerlig utventilering gjennom bevisst søvn eller meditasjon, blir sinnet vårt gradvis mer og mer 'rent' fra inntrykk (*samskaras*), tendenser (*vasanas*) og modifikasjoner (*vruttis*), som kan føre til det som kalles «superbevissthet» eller *samadhi*. Uten et rent sinn er det umulig å realisere Selvet – bare et rent sinn kan passiviseres og transcenderes.

Alt er selvsagt mulig for «Gud», og det er mange måter dette kan skje på – ikke bare gjennom meditasjon. Det er ingen fasttømrede regler i åndelig liv og utvikling, og det er intet tidsperspektiv. Men alt avhenger av din sinnstilstand, og det er viktig ikke å undervurdere betydningen av *sadhana* – av en vedvarende selvdisiplinerende praksis hvor man hele tiden oppriktig yter sitt beste, og har en



Bengalspett (*Dinopium benghalense*), Satavisha, Azim Ganj, Murshidabad, Vest-Bengal, India, 28.01.2019. Foto: BP.



Grey Pansy (*Junonia atlites*), Satavisha, Azim Ganj, Murshidabad, Vest-Bengal, India, 18.11.2008. Foto: BP.

fullstendig overgivende eller hengivende eller selvoppofrende holdning til målet eller idealet. Paramananda pleide å si at det er to ting som er avgjørende for åndelig liv, og det er *oppriktighet* og *intensitet*. Uten oppriktighet er ingen ting mulig, men hvis det er på plass, bestemmes det hele av din intensitet. Selv pleier jeg gjerne å føye til en tredje faktor, og det er *tålmodighet*. For alt ligger i «Guds hender» – ingen kan gjøre personlig karriere i åndelig utvikling – så tålmodighet (*titiksha*) blir den største dyd! En annen ting som Paramananda sa, som det er viktig å være klar over når det gjelder kjærlighetens vei, er at «hvis du kan elske en person fullstendig, vil du bli realisert!» Men for å virkelig kunne elske, må man luke ut og ofre sitt ego.

Hva skjer så med sinn og ego etter Selv-Realisasjon? Sinnet vil fungere akkurat som før, men man blir aldri mer lurt av dets dualitet. Akkurat som når vi ser oss selv i et speil, vet vi at speilet bare reflekterer vårt fysiske ytre, mens et dyr helst vil tro at det er et annet dyr det ser. Etter realiseringen vet vi at sinn er sinn, og at det er mediet for å kunne oppleve oss selv i den manifesterte verden. Identifikasjon med sinnet eller noe av dens innhold, er over for alltid.

Egoet kalte Paramananda for «bevissthetens skygge» (dvs. 'individuell bevissthet'). Hvis vi tenker oss bevissthet som lys, må dette lyset i den manifesterte verden nødvendigvis lage skygge, og denne «skyggen» er som vårt ego. Lyset er formløst og åpent, mens skyggen er mørk og definerer vårt individ, og viktigst av alt, det har ikke noe selvstendig liv. Vi velger selv om vi vil ha fokus på det utvidende lyset, eller om vi vil konsentrere oss om den innsnevrende skyggen i livene våre.

Dette er det overordnede bildet, men hvordan har det blitt slik? Følelsen av å være et frittstående individ, adskilt fra helheten, forårsaker følelsen av utrygghet og frykt, som derved utvikler egoet. Egoet er en falsk følelse av tryg-

ghet basert på individualitet. Behovet for individuell trygghet, eller for å sikre hva som helst av individualitet, som for eksempel fysisk styrke, skjønnhet, rikdom, materielle gjenstander, dominans, osv., osv., utvikler egoet. Når vi er barn, er dette en slags nødvendighet, og hvis dette behovet ikke blir møtt med kjærlighet og omsorg, vil barnet høyst sannsynlig bygge opp sitt ego. Og hvis vi fremdeles holder fast på det som voksne og kanskje til og med dyrker det, vil det utvikles til alvorlig perversitet, som alltid næres av og utstråler utrygghet og frykt. Tyranner, despoter, diktatorer, mafiamedlemmer, terrorister og likesinnede styres alltid av dette. Når det blir dyrket og/eller systematisert eller organisert, dvs. kombinert med kunnskap og intelligens, kanskje med et bestemt mål om å forårsake skade (som er andres utrygghet), blir det det vi kaller 'ondskap'. Den såkalte «Djevelen» eller «Satan» er personifiseringen av dette. Egoet er det aller første og aller siste i denne verden – den endelige illusjonen.

Paramananda brukte et fint bilde for å illustrere hvordan egoet blir etter Selv-Realiseringen: Når vi brenner et stykke papir med trykt tekst på, står vi etterpå igjen med et mørkt askeflak hvor den brente skriften fremstår som hvit og er fullt leselig – som en positiv som har blitt til en negativ, hvis vi tenker på det som bilde og film. Akkurat slik blir det med egoet etter *nirvikalpa samadhi* – egoet går fra å være aktivt til å bli passivt. Uten ego kan ikke livet leve i kroppen, så det er nødt til å være der så lenge det er fysisk liv, men det slutter å være aktivt. Egoets 'død' betyr fullendelsen av det åndelige livet (i *adhyatmisk* forstand), og hvis noen tror at de kan bli frie med sitt ego intakt, har de misforstått alt! Det finnes visse ingen lat eller lett måte, og absolutt ingen «quick-fix» - alle trenger å gjøre en oppriktig bestrebelse. I det store og hele kan vi si at åndelig utvikling er som all vekst ellers i naturen – det tar sin tid og trenger sin modning for å være harmonisk.



Blåstrupeskjeggfugl (*Megalaima asiatica*), Satavisha, Azim Ganj, Murshidabad, Vest-Bengal, India, 28.12.2014. Foto: BP.

### Å finne Sannheten

En av de største sannhetene i livet er at **‘vi blindes av det vi ser’**. Det vil si at vi lar oss blende av de rent ytre inntrykkene, og at alt ikke nødvendigvis er slik det fremstår. Denne allment godtatte ‘tilsynelatetheten’ er faktisk den største verdensillusjonen som alle strever med på en eller annen måte, og som kommer til uttrykk på alle plan og i alle forhold i livet. Det forårsaker for eksempel at vi ser dualitet og ‘delhet’ der vi burde se harmoni og enhet. Ja, det er fullstendig naturlig at det er slik, men hvis man ikke er fornøyd med bare å godta *relative sannheter* hele tiden, da må man innstille seg på den indre virkeligheten i mennesket, som gradvis utfolder det faste og stabile sentrum som all ytre aktivitet har sitt utspring fra.

Nært beslektet med dette er en annen stor sannhet i livet, og det er at **‘alt er hva vi gjør det til’**. Med det menes at alle ser på verden ut fra sin egen synsvinkel og fra sitt eget ståsted, nettopp fordi vi alle er individuelle individer med forskjellige inntrykk, erfaringer, oppfattelser og forståelser av verden omkring oss. Ut fra det velger vi hvilken holdning vi møter med mennesker, situasjoner og omverdenen generelt med. Men dette valget er helt vårt eget, og vi kan forandre det etter eget forogtdbefinnende.

En konsekvens av dette ligger uttrykt i det gamle, gode ordtaket: **«Det er ikke hvordan man har det, men hvordan man tar det.»** Dette er den dypeste livsvisdom formulert på den enkleste måte, og den viser at vi utmerket godt kan leve harmonisk i et ellers ustadig og kanskje konfliktfylt liv. Vi bestemmer selv hvor stor påvirkning vi lar det ytre få i våre liv.

Alle er **«sine egne livs arkitekter»** og **«sin egen lykkes smed»**. Vi lager hele tiden den verden vi lever i, både individuelt og kollektivt. De forestillingene vi har om noe eller noen, former den virkeligheten vi lever i til enhver tid. Sterke forestillinger blir til forventninger, og når forventningene ikke innfris, oppstår det problemer. På samme måte er tro et sterkt virkemiddel som kan være en god hjelp til selvhjelp gjennom livet, men som også har sin klare begrensning.

En ekte sannhetssøker som ønsker å gå hele veien for å finne sannheten bakenfor alt – den endelige Sannheten *hinsides* dette livet, hvor alle sannhetene i livet kommer fra – han eller hun må være ydmyk og åpen for at sannheten kanskje er noe helt annet, eller kanskje endog helt motsatt av egne forestillinger og oppfatninger. Sannheten er SANNHETEN, så den som virkelig ønsker Sannheten, må kunne godta dette og være åpen for hva som helst! Det nytter ikke med sterke forestillinger på forhånd – selv ikke en aldri så liten, vag tanke vil duge. Til og med selve *ønsket* om Sannheten må vike til slutt. Først da kan det være en mulighet, om Gud vil!

### Min personlige beretning

Under alle mine opplevelser med Paramananda, som jeg har skrevet om gjennom hele denne boka, har jeg konsekvent helt åpent avslørt mine følelser og feilgrep, uten ønske om å utelate noen av mine personlige sjelekvaler, bestrebelsel og forvirringer, i håpet om at leseren kunne føle seg litt fortrolig med dem, og – ihvertfall i noen grad – gjenkjenne seg i dem eller identifisere seg med dem. Jeg hadde den aller beste læreren noen kan ha, så dette er min

måte å dele fritt de leksene jeg har lært fra mitt samvær med ham på denne livsreisen. Så når vi summerer opp min egen søken etter Sannhet – hvor står jeg, min person? – hva var det jeg faktisk gjorde, hva var det jeg erfarte, og hva ‘oppnådde’ jeg? Og – hva skjedde etterpå?

Som nevnt i forordet til denne boka, hadde jeg ingen forestillinger om Gud, men heller ingen tanker eller ønsker om ‘Opplysning’. Jeg var bare opptatt av tanken på å finne den endelige Sannheten bakenfor alt, *uansett hva det måtte være og til hvilken pris som helst*. For meg var sannheten Sannheten, så det var ikke rom for noen usannhet, falskhet eller bedrag på noen måte. Derfor kunne jeg bare overgi meg til den. Og siden jeg visste at det fantes så mange sannheter, ønsket jeg bare den Siste og Absolutte – som ville avsløre sannheten om meg selv, om Gud og om dette livet og denne eksistensen.

Etter å ha blitt skuffet av kristendommen i tidlig tenåringssalder, fant jeg etterhvert svar innen indisk filosofi, samt praktiske metoder å følge gjennom yoga, som bare økte etter at jeg flyttet til Tronfjell i Alvdal i 1978, hvor jeg oppdaget den store åndelige arven etter den indiske yogien og rishien Sri Ananda Acharya. Og etter at jeg møtte Paramananda i 1983, begynte virkelig min søken å intensiveres. Med ham ble det en naturlig blanding av selvoppofrende tjeneste (*karma-yoga*), hengivelse (*bhakti-yoga*) og selv-analyse (*jñana-yoga*), sammen med en stadig økende praktisering av meditasjon eller nøytral observasjon som et passivt vitne (*sakshin*). *Karma-yoga* skjedde spontant og naturlig som et resultat av mine andre praktiseringer, og jeg trengte aldri å tenke på det. Det ble i stor grad en del av min natur. Og også *bhakti-yoga* skjedde naturlig som et resultat av min dype kjærlighet til min guru Paramananda. Han var slik en fantastisk elskelig person som alle som møtte ham, elsket – hans øyne fulle av velsignelse, hans uforlignelige smil og strålende ansikt, og hans alltid fantastiske omsorg og vennlighet – virkelig *hinsides* ord! Det var bare meditasjonen og selv-analysen som jeg måtte lære gjennom regelmessig øvelse.

Som jeg har fremlagt for leseren tidligere i denne boka, foregikk min *sadhana* mer eller mindre vellykket på denne måten (mindre vellykket, slik jeg selv så det) fram til 1987, som var året for min store transformasjon. Faktisk var det

### FOTNOTER

1) Det finnes dem som veldig hardnakket påstår at vi allerede er «opplyste», slik at vi ikke trenger noen guru, og at ideen med å ha guru er meningsløs fordi gurun egentlig ikke eksisterer. Men kan du fortelle et barn at dets foreldre i virkeligheten ikke eksisterer, og at det ikke trenger dem fordi det, som et menneske, allerede er «opplyst»? Faktisk kan alt i livet opptre som din guru bare du er motakelig nok og tillitsfull nok – trær, planter, dyr, fjell, elver, sjøer, sol, måne, stjerner – alle er der for å bli venn med deg og å hjelpe deg på din reise gjennom livet. På et visst punkt i din åndelige utvikling,

bare i det ene året at jeg gjorde behørig *sadhana*, med den største intensitet og det beste resultat. Det som hendte med meg i Banagram sent det året, vil for alltid forbli usagt, men det forandret mitt liv fullstendig. **Det jeg hadde søkt, fant jeg.** Jeg trenger ikke å prøve å beskrive dette noe videre – jeg ønsker bare at leseren skal være oppmerksom på det faktum at Paramananda senere fortalte meg at det hendte ved *guru kripa*, altså ved hans velsignelse, og at det var først etter den hendelsen at han innviet meg i læren om *baul*. Jeg ble faktisk litt forbauset da han fortalte meg dette på Shantibu i Norge et par år senere, fordi jeg hadde tenkt på meg selv som naturlig rede for hendelsen. På grunnlag av min vedvarende erfaring med *savikalpa samadhi*, tenkte jeg at det hendte som et naturlig resultat av det.

Men min Guruji Paramananda visste bedre. Og som du vil huske fra min beretning ovenfor, etter at jeg kom tilbake til Norge igjen etter den hendelsen, kom etter en tid bevisstheten min fullstendig ned igjen, og sinnet mitt ble helt og holdent arrestert av kroppen min. Selvfølgelig visste Paramananda at det fremdeles gjensto et problem med sex i sinnet mitt som måtte løses, og derfor ble det slik det ble. Så etter *turiya* begynte igjen en ny *sadhana* for meg – *baul-sadhana* – fordi jeg som menneske fremdeles ikke var hel og fullstendig, men trengte å komme overens med en grunnleggende side av shakti-aspektet i meg.

Da denne formen for *sadhana* involverer andre og ikke bare angår meg selv, kan jeg naturligvis ikke si så mye om den. Men i sitt siste budskap til meg da han besøkte Norge siste gang i 1998, avblåste Paramananda indirekte all videre *sadhana* og bare ba meg om å passe på å dø bevisst når den tiden kommer. Og alltid siden har folk kommet til meg for trøst, råd, innvielse og veiledning – akkurat slik han forutsa. Ved Guds velsignelse har jeg nå mange åndelige barn. De kommer til meg fullstendig uten noen forutgående annonsering og fullstendig uten noen form for avgift eller betaling – akkurat som biene naturlig finner veien til den blomstrende blomsten.

Men det tok mange år for meg før jeg virkelig kunne se meningen med manifestasjon – forstå ‘formålet med livet’ – som Paramananda fortalte meg på Shantibu i 1989 at jeg ville gjøre «i framtiden». Så igjen ble hans lovnad til meg sann! *Jay Guru!*

når du har oppnådd sinnkonsentrasjon og blitt fast i den, vil du oppdage at selv ditt eget sinn vil fungere som din guru. Så er det selvfølgelig den «indre gurun» – som er deg – ditt Selv, hvis virkelighet er opphav til uttalelsen om at vi «allerede er opplyste». Ja, det er så visst sannheten, men hvordan vet vi det – hvordan blir det del av vår viten? Den ytre gurun er alltid bare en gjenspeiling av din «indre guru» – men alt det ytre er der for at du skal bli bevisst det indre, følgelig nødvendigheten av den «ytre gurun».

2) Noen innflytelsesrike personer i media i dag forfekter oppfatningen om at ‘opplysning’ (‘enlightenment’) er den opprinnelige og

absolutte tilstanden til vår Væren – det er ganske enkelt bare ‘det vi er’ – og derfor er det ingenting vi kan bli eller oppnå: «Du kan ikke bli det du allerede er, som er Opplysning.» Men ‘opplysning’ er en handling eller hendelse, som kommer fra verbet ‘å opplyse’ – det er ‘opplyselses-handlingen’, eller ‘opplysnings-tilstanden’. I det første tilfellet kan du ikke være en handling, som er noe du gjør eller har gjort, og i det siste tilfellet slås det klart fast at det er et resultat av

en handling eller hendelse. Buddha ble opplyst etter at han gikk inn i nirvana. Og som alle vet, kom det som en følge av en personlig prosess og streben. Mange synes nå å forveksle ‘opplysning’ med Atman eller Brahman eller Nirvana, og på grunn av dette er det ingen vei eller prosess eller *sadhana* eller bestrebelse etter å oppnå et rent sinn. Følgelig den enorme, nåværende forvirringen og selvmotsigelsen angående ‘Opplysning’.

## ORDLISTE (forenklet)

- adhyatmika** – en som alltid er fokusert på *atman*, eller ser alt i lys av *atman*; som er fylt med eller tilhører *atman*. Se *atman*.
- asana** – fysisk kroppsstilling i klassisk *yoga*. Se *yoga*.
- atman** – Selvet, hvor Værens enhet hviler, innbefattet mennesket, naturen og Gud.
- Atmajñana** – ‘kunnskap om Selvet’; Guds-realiserings.
- baul** – filosofi med mennesket i sentrum, fysisk, emosjonelt og åndelig; utøver av baul-filosofien; omvandrende, mystiske sannhetssøkere og musikere/sangere i Bengal.
- baul sadhana** – *sadhana* med en partner av det motsatte kjønn, som hovedsakelig følger tantriske prinsipper.
- Brahmajñana** – ‘kunnskap om Brahman’; Guds-realiserings.
- Brahman** – ‘Det Absolutte’; ‘Absolutt Bevissthet’; ‘Gud’.
- bhakti-yoga** – kjærlighetens og tilbedelsens *yoga*. Se *yoga*.
- guru** – ‘fra mørke til lys’; åndelig veileder som tar bort uvitenhet og bringer visdom.
- jagrata** – ‘våken’; en av tre sinnstilstander og bevissthetsnivå som alle mennesker opplever daglig gjennom hele livet, hvor dette er bevisst med et aktivt sinn. Se *swapna*, *sushupti*.
- Jay Guru** – «Ære være guruen»; et uttrykk disiplene ofte bruker for å hedre og minnes guruen i de forskjellige sammenhenger. Se *guru*.
- jiva** – ‘liv’, dvs. som inneholder de tre kroppene - fysisk, mental og åndelig.
- jivatman** – «individuell Selv», dvs. *atman* reflektert i individet; (faktisk:) «*atman* som erfarer av livet». Se *atman*, *jiva*, *paramatman*.
- 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 det formål å overskride begrensningene til natur og sinn. Se *yoga*.
- karan sarira** – ‘årsakskroppen’; kroppen for individuell identitet og lykksalighet. Se *sthula sarira*, *sukshma sarira*.
- karma-yoga** – den disiplinen som lærer selvoppofrende handlinger for handlingens skyld, uten tanke på egen fordel.
- kriya** – ‘handling’, ‘aktivitet’, ‘arbeid’: (her) fysiske kroppsøvelser, som gjerne er rettet mot å rense spesielle organer.
- manusha** – ‘mennesket’, eller egentlig ‘det selvbevisste, medmenneskelige mennesket’.
- 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 *samadhi*, *savikalpa samadhi*.
- sadguru** – Selvrealisert guru.
- 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.
- sakshin** – ‘Vitnet’; Atman som et passivt vitne til alt som skjer i livet; subjektet (som motsatt til objektet). Se *atman*.
- samadhi** – ‘forening’ (‘sette sammen’ eller ‘bringe til harmoni’); fullstendig absorpsjon i meditasjon; det åttende og siste trinnet i klassisk *yoga*. Se *nirvikalpa samadhi*, *savikalpa samadhi*, *yoga*.
- samskara** – inntrykk (i sinnet).
- 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*, *samadhi*.
- Shakti** – ‘kraft’, ‘energi’; det dynamiske aspektet av det Absolutte; det kvinnelige prinsipp; *Shivas* motpart. Se *Shiva*.
- shishya** – disippel.
- sthula sarira** – ‘den fysiske kroppen’; den materielle kroppen som opprettholdes av mat. Se *karan sarira*, *sukshma sarira*.
- sukshma sarira** – ‘den subtile kroppen’; den astrale kroppen som består av intellekt, sinn og pust (*prana*). Se *karan sarira*, *sthula sarira*.
- 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. Se *chakra*, *kundalini*.
- sushupti** – ‘dyp, drømmeløs søvn’; en av tre sinnstilstander og bevissthetsnivå som alle mennesker opplever daglig gjennom hele livet, hvor denne er ubevisst og hvor sinnet er inaktivt. Se *jagrata*, *swapna*.
- swapna** – ‘drøm’; en av tre sinnstilstander og bevissthetsnivå som alle mennesker opplever daglig gjennom hele livet, hvor dette er underbevisst og sinnet er aktivt. Se *jagrata*, *sushupti*.
- titiksha** – tålmodighet, utholdenhet.
- turiya** – «det fjerde bevissthetsplan»; den transcendentale eller superbevisste tilstand, hinsides de tre vanlige bevissthetstilstandene – våken, underbevisst og ubevisst; «Rishi-tilstanden» eller realisert. Se *rishi*, *nirvikalpa samadhi*.
- vasana** – mentale tendenser (dvs. det som ‘igangsetter’ ønsker, begjær, vilje, osv.).
- vritti** – hindring eller modifikasjon eller tilbøyelighet i sinnet, forårsaket ved verdslig tilknytning.
- 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*» eller *asthanga yoga*, som har åtte trinn – *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana*, *Samadhi*.
- yogi** – en som mestrer *yoga*; utøver av *yoga*. Se *yoga*.

Fortsettelse følger i neste nummer neste uke.