



# Tronfjellposten

SPESIALUTGAVE Nr. 34

Uke 8 \* Stiftelsen Tronfjell Fredsuniversitet \* 2022



*Paramananda og Bjørn, Ljan, Oslo, Norge, høsten 1993. Foto: Knud Larsen.*

## 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

## Formålet med livet

Det finnes folk som vil påstå at som mennesker er vi allerede «opplyste», og hvis vi bare kan forstå det og føle det, er vi evig frie. Og så finnes det noen litt mer radikale folk som nekter å godta enhver forestilling om «vi». For dem finnes det ingen «jeg» og «du», eller noen individuell tilværelse – bare den ene «Væren» eller simpelthen «det som er» – og det er absolutt ingen mening med livet, som bare skjer mer eller mindre tilfeldig. For alle disse er det veldig lett å si at alt dette bare er en drøm, og at det aldri har eksistert noe som helst. Derfor er det heller intet som kan gjøres i forhold til åndelighet og realisering – bare flyt med strømmen. Denne hurtigløsningen er veldig populær i disse dager fordi du bare kan overbevise deg selv om at du er «like opplyst som selveste Buddha», så det er ingen problemer!

Imidlertid stammer dette fra en alvorlig misforståelse. I essens er vi visselig hele og fullstendige, ubundet og evig frie – absolutt, og det må ikke herske noen tvil om det – men *hvordan vet vi det?* Det er det som er spørsmålet! Og for å svare på det spørsmålet må vi så visst *gjøre* noe som et individ. Det er ikke nok bare å forstå intellektuelt eller å overbevise seg selv, eller å føle det eller på noen måte erfare det innenfor ens mentale sfære. Hvis vi allerede er

opplyste, hvorfor har vi da den forvirringen og uvitenheten at vi ikke er det? Og hvorfor er vi manifestert som individuelle vesener med fysisk og mentalt liv hvis det bare er en meningsløs illusjon? Dette manifesterte livets tilsynelatende dualitet og pluralitet med kropp og sinn, er ikke vår fiende. Det er ikke et produkt av en gal Skaper eller en Gud som har begått et stort feilgrep.<sup>1)</sup>

Disse folkene som nærer og forfekter denne graverende misforståelsen, godtar verken loven om karma og reinkarnasjon, eller evolusjonens eksistens eller noe annet, og i virkeligheten forkaster de alle lærene fra Krishna via Buddha til Ramakrishna, og fra alle rishiene fra Valmiki til Vivekananda og Osho – de avfeier alt ved å si at det kun finnes Væren og ingen ting annet. Hvis vi oppfatter noe annet, er det bare en illusorisk drøm, som vi straks bør forkaste som falsk. De forneker faktisk sitt eget liv og eksistens. Så hvorfor er de så ivrige etter å få sine stemmer hørt? Når man realiserer DET blir man stum – man kunngjør det ikke for hele verden. Tror de at de snakker fra Det Absolutte? Det er en fullstendig umulighet! De kan visselig bare snakke fra den dualiteten de lever i og er aktive i. De prøver veldig hardt på å finne ord for det ordløse og å forklare det uforklarlige, men fullstendig forgjeves, for de innser ikke at hvert ord de ytrer, naturligvis er dualistiske, og at alt ved dem ellers nødvendigvis må bli dualistisk.



Quaker (*Neopithecopszalmora*). Satavisha, Azim Ganj, Murshidabad, Vest-Bengal, India, 14.12.2011. Foto: BP.



Orientskjæreskvett (*Copsychus saularis*), Satavisha, Azim Ganj, Murshidabad, Vest-Bengal, India, 22.12.2014. Foto: BP.

Det Absoluttes virkelighet kan ikke bli forstått eller uttrykt siden det er hinsides sinn og forståelse – det kan bare bli realisert. Så hva er da vitsen med å prøve å forklare det? Husk at Buddha helt og holdent avsto å engasjere seg i filosofisk diskusjon av veldig gode grunner. Han forklarte ikke Nirvana. Han sa bare: «Følg denne sanne, sentrale åtte-foldige veien og praktiser, praktiser, praktiser – og så kan du se for deg selv». Men nå tror vi kanskje at vi vet så mye bedre? Alt i alt var jo Buddha bare en annen opplyst, mens det nå er så mange av oss, ikke sant?

Selvfølgelig – fra Det Absoluttes standpunkt vil dette livet fremstå som en drøm. Det blir akkurat som når vi drømmer under søvnen hver natt. Drømmen er da vår eneste virkelighet fordi vi i øyeblikket ikke vet om noe annet – ikke før vi våkner fra søvnen. Når vi drømmer, vet vi ikke at vi drømmer, og er overhodet ikke oppmerksomme på det. Det vi ser og hører og opplever i drømmeverdenen, er da istedenfor vår eneste virkelighet. Vi har ingen følelse eller idé om en tredimensjonal verden av fysiske sanseinntrykk, og vi vet overhodet ikke at alle våre erfaringer bare er mentale på et underbevisst nivå. Ikke før vi plutselig våkner opp til våkentilstanden i sinnet og våkenbevisstheten. Kun da innser vi at den andre virkeligheten var «bare» en drøm, og straks forkaster vi den som uvirkelig. Mye på samme måte realiserer vi i *turiya*, etter at sinnet vårt er blitt passivisert og transcendent, at også denne verden – dette enorme Kosmos av tid og rom og fysiske bestanddeler, og alt av manifestert liv – bare er en fjern drøm som ikke faktisk eksisterer eller har sin egen eksistens.

Så ja, det er helt riktig. Men jeg kan bare realisere dette og forstå dette og snakke om dette fra «våken-drømmens» ståsted, etter at jeg har kommet tilbake til den fra *turiya* – etter at jeg har gjenvunnet mitt sinn og mine sanser! Derfor må vi akseptere den fulle konsekvensen av denne typen «drømme-virkelighet», og ikke late som om det er noe annet eller at den i virkeligheten ikke eksisterer. Og for å realisere dette må vi visselig gjøre noe – aktivt som et individ med vår ånd, sinn og kropp – for å overkomme vår uvitenhet og bli fullstendig fullbyrdet og fri – for å leve enhet i mangfoldighet. Det er hele meningen. For bare ved selv-anstrengelse og selv-oppofrelse kan vi bli istand til å føle eksistensens velsignelse. Uten dualitet og et individuelt liv er det ikke mulig.

Idet vi erfarer oss selv som menneskelige individer som lever i denne verden, med ego, sinn og kropp, trenger vi å akseptere fullt ut vår erfarte virkelighet og å lære om den. Hvem ønsker vel å leve hvis det ikke er noen mening med livet? Dette livet er faktisk veldig verdifullt! Livet ønsker alltid å leve og har visselig behov for å nyte seg selv, og det er ingenting galt med det. Og manifestert liv har visselig tid – fortid, nåtid og framtid – og det har evolusjon og mening. Ingenting hender tilfeldig – det er årsak og virkning, og loven om karma og reinkarnasjon. Det er så mange ting vi trenger å vite og som vi trenger å gjøre, fordi vi trenger å være aktive. Vi har fått denne kroppen og dette sinnet for et formål, og det formålet er å realisere «vårt» Selv *i verden*. For vi kan bare kjenne Selvet *gjennom* vår kropp og vårt sinn *i* dette livet – uten dette manifesterte livet, er det umulig. Og vi kan bare smake eksistensens velsignelse med kropp og sinn i livet.



Purpurgumpsofugl (*Nectarinia zeylonica*), Banagram ashram, Burdwan, Vest-Bengal, India, 01.02.2013. Øverst neste side: 30.01.2013. Begge fotos: BP.

Så denne «drømmen» er ikke så verst likevel! Det er ingenting galt med denne manifestasjonen og dette livet!  
<sup>2)</sup> Den eneste illusjonen (*maya*) er vår feilaktige identifisering, som vi konstant lager på egen hånd ved prosjekter og tilknytning, og det er bare vi – oss selv – som er ansvarlige for det.

Så la det da være tindrende klart at **Det Absolutte** eller **Den Endelige Virkeligheten** er en énhet med to aspekter (akkurat som de to sidene til en mynt), *statisk* (*shiva*) og *dynamisk* (*shakti*). Ettersom vi er født med individuelle kropper og sinn i en fullstendig dynamisk verden, og vår dype søvn er fullstendig ubevisst, har vi blitt overveldet og forledet av alt det dynamiske, og derfor feilaktig identifisert oss med den forgjengelige, individuelle virkeligheten. Så for å gjenopprette den riktige identifiseringen trenger vi å realisere det statiske aspekt ved vår væren, som er selve fundamentet og forutsetningen for vårt dynamiske liv, gjennom og hinsides alt det dynamiske. Dette er grunnleggende og vanligvis en naturlig, åndelig vekst og prosess hvor sinnet til slutt blir rent og fullstendig passivt. Bare da er det mulig å fullt ut realisere det statiske aspektet ved det Absolutte gjennom et annet bevissthetsplan, kalt *turiya* eller *nirvikalpa samadhi*, som også kalles Selv-Realisering (*Atmajñana*) eller Guds-Realisering (*Brahmajñana*), og bare da blir det varig uten mer forvirring om identitet, fordi du da fullstendig blir Det (dvs. at fysisk, mentalt og åndelig har du blitt fullstendig statisk).

Selvfølgelig kan vi når som helst være oppmerksomme på eller bevisste vårt passive, nøytrale Selv som et vitne (*Sakshin*), gjennom vårt sinns midlertidige stillhet, for Selvet er alltid der, fullkomment passivt og vitne til alt som skjer. Og det er derfor vi lærer å bare observere sinnet vårt når vi mediterer, slik at vi gradvis vil bli mer og mer oppmerksomme på observatøren heller enn på objektet som observeres eller selve observeringen, som er nøyaktig formålet med meditasjon. Den dynamiske kraftens aktivitet er overhodet ikke mulig uten det permanente nærværet av det fullkomne statiske, som det dynamiske til fulle hviler på. Derfor er selvfølgelig det statiske alltid tilstede og kan føles når som helst.

Men det betyr ikke at vi er «opplyste» eller «realiserte» bare fordi vi kan være oppmerksomme på Vitnet (*Sakshin*) gjennom en forbigående stillhet i sinnet, selv om det kan føles som 'Fullkommen Stillhet' eller 'Fred' eller 'Tomhet', eller bare 'Ren Bevissthet' i det 'Evide Nået'. Dessverre synes mange å tenke slik i disse dager. Vitnet kan føles på denne måten, ja, men ikke realiseres. Realiseringen av Vitnet kan bare skje gjennom et fullkomment passivt sinn (som beskrevet ovenfor) – «sinnsstillhet» er fremdeles et aktivt sinn, selv om det ikke føles slik, og alle de attributtene vi gir til denne «stillheten», selv om vi sier at det bare er «Ren Bevissthet» eller «Ren Væren», blir kun følt og forstått gjennom sinnet.

En gang fortalte Paramananda meg: «Jeg ser bare bevissthet, men sammen med bevisstheten er også uvitenhet.» Derfor trenger vi gode begreper for å få innsikt, og vi trenger en livskunst som kan bringe oss til målet – til livets fullstendigjøring – Kjærlighetens reise mot Fullkommenhet. Husk at Paramanandas guru, Ramananda Avaduth (i kapitlet «Paramanandas tilblivelse og livshistorie»), rådet ham til å bare finne seg en hule i Himalaya og leve tilbaketrukket i meditasjon på *advaita vedanta*. Hvis det er det eneste å gjøre i livet, hvorfor har vi da liv? Alt 'besværet' med å manifestere universet hadde ikke vært nødvendig da. Kun etter min egen erfaring med *turiya* (i kapitlet «Guru kripa») lærte Paramananda meg om *baul* og ba meg om å øve *baul sadhana*.



Dette illustrerer hans lære (se kapitlet «Essensiell lære») om at vi i *nirvikalpa samadhi* eller *turiya* erfarer det statiske aspekt av Brahman, og at etter denne realiseringen er det nødvendig å se dette i det dynamiske aspektet av Brahman også, som er denne manifesterte verden. Vi trenger å erfare den ENDELIGE VIRKELIGHETEN; at det statiske blir det dynamiske og det dynamiske blir det statiske – at de er ett og det samme, og at det i virkeligheten ikke er noen forskjell. Bare da er vår realisering fullstendig, og vi kan nyte dette livet fritt og spontant med ekstase og enestående fryd som *Sahaja Manusha* eller 'Det Naturlige Menneske'! Dette er vår naturlige tilstand og vårt naturlige liv i denne verden, som er bevissthet eller viten om Det mens vi lever og er aktive i denne verden (altså med aktiv kropp og sinn), men uten noen identitetskrise med sinn og ego.

Når en opplever både det dynamiske og det statiske aspektet av Det Absolutte samtidig, opplever en ekstasen av *rasa*, da det dynamiske aspektet er fullstendig Kjærlighet og det statiske aspektet er fullstendig Visdom. Dette er da den Guddommelige Leken eller Universelle Ekstasen eller Foreningen mellom det Statiske og det Dynamiske, som er tilstanden til det Naturlige Mennesket, eller hvordan vi er ment å leve våre liv i denne verden (vårt potensiale og vår forutbestemmelse). Dette er den Evige Velsignelsen som alle mennesker søker, bevisst eller ubevisst, og Guds formål med denne Skapelsen.



Plain Tiger (*Danaus chrysippus*), Satavisha, Azim Ganj, Murshidabad, Vest-Bengal, India, 18.11.2008. Foto: BP.

# ETTERORD

## Kjære leser,

Mens du har lest denne boka, vil du sikkert ha lagt merke til hvordan de forskjellige kapitlene og seksjonene er oppbygd. «Innledningen» introduserer, i seks kapitler, noen utvalgte hendelser fra tidlig i livet mitt, som har vært med på å lede meg til Paramananda. Så følger hoveddelen av boka som er beskrivelsen og fremstillingen av mine opplevelser med Paramananda, sammen med min egen *sadhana* – alt sammen i kronologisk orden og arrangert i seks seksjoner med ni kapitler i hver. Totalt 60 kapitler.

Etter dette kommer «utledningen», som er et slags utledet resultat eller en oppsummering av min personlige sannhetssøken, basert på mine praktiske erfaringer og den innsikten de har brakt meg (de er uttrykkelig mine egne og på ingen måte noe jeg har lest meg til noe sted). Jeg vil at leseren skal forstå at den måten disse synspunktene er blitt presentert på, kun er mitt ansvar og at de derfor ikke må bli tatt for å være direkte lære fra Paramananda. De representerer min personlige innsikt og forståelse, og er oppdelt i syv kapitler – de seks første kapitlene viser en bygging av passende begrep for vår tid, mens det syvende og siste kapitlet viser noe av min egen realisering. Jeg håper at utledningen vil besvare mange av de spørsmålene som kan ha bygget seg opp hos leseren gjennom lesningen av boka.

Helt til slutt har jeg tatt med en rikholdig ordliste, hovedsakelig med sanskritord som blir brukt gjennom hele boka. Bruken av dem har vært nødvendig av flere grunner. For det første har mye av den beskrevne tida i boka blitt tilbrakt i indiske ashrammer blant sadhuer og yogier, hvor disse ordene er vanlige uttrykk, slik at de derfor på en essensiell måte gjengir den 'atmosfæren' jeg opplevde der (mange av disse ordene var jo nye for meg da). For det andre representerer mange av disse ordene en slik presisjon som 'tekniske betegnelser' for den prosessen *sadhana* er og for filosofisk forståelse, at de ganske enkelt ikke kan unngås i ei bok som denne.

Og for det tredje og siste har jeg, nøyaktig av ovennevnte grunn, bevisst valgt å bruke dem slik at de også blant vestlige lesere kan bli vanlige, og på den måten høyne forståelsen av åndelige begrep her i Vesten. Blant de fleste oppriktige søkerne i Vesten er naturligvis flesteparten av disse ordene og begrepene allerede kjent, selv om de ikke alltid blir brukt like korrekt eller blir riktig forstått. Det er mitt håp at denne ordlista kan bidra til å korrigere det.

Og så er det et tillegg om «Tronfjell Fredsuniversitet» med dets grunnleggende livskunst-kurs, som virkelig representerer **den sanne åndelige arven etter Paramananda**. Det inneholder ikke bare en lære, men en veldig lett, konkret og praktisk metode som alle kan bruke, uavhengig av kjønn, alder, rase, sted, tilhørighet eller tro, da det er universelt menneskelig.

Fra mitt personlige ståsted er hele denne boka mitt bidrag og mitt testamente til verden. Hvis mine medmennesker føler kjærlighet, håp og inspirasjon ved å lese denne boka, vet jeg at jeg ikke har skrevet den forgjeves. Og hvis de i tillegg føler en trang til å vite mer om Paramananda eller føler nærhet til ham i sine hjerter, da vet jeg at arbeidet mitt har lyktes, og med den dypeste takknemlighet skal jeg fryde meg med deg! Må ditt liv være godt og sant, og må det nå sin fullbyrdelse!

## Bjørn



Bjørn og Paramananda, Shantibu, Norge, sommeren 1995. Foto: Tripti Ma.



Orientpirol (*Oriolus xanthornus*), Henry Island, Sundarbans, Vest-Bengal, India, 01.12.2014. Foto: BP.

## FOTNOTER

1) Hvis en moderne advaita-vedantiner eller ikke-dualist i Vesten får et spørsmål fra en sannhetssøker hvor «jeg-et» til spørsmålsstilleren er innbefattet, blir han eller hun bestemt avist, slik som i dette eksempelet:  
– Hva kan jeg gjøre for å utvikle meg åndelig og å bli opplyst?  
– Spørsmålet er et oksymoron for i virkeligheten er det ikke noe 'du' (eller 'jeg'), som er et falskt begrep i et illusorisk sinn, og det er ikke mulig fordi opplysningen allerede er der.

Hvilket meningsløst svar! Hvis det ikke er noe 'du' (eller 'jeg'), hvem er det da som svarer – hvem er det som gir rådet? Skal det liksom være Gud eller Ren Bevissthet eller Absolutt Væren? Så lenge kropp og sinn er virksomme, vil det alltid være et «jeg» og et «du». Bevissthet kan bare være bevisst Seg Selv på grunn av «jeg-et» - på grunn av individuell væren med fysisk kropp og sinn. Vi kan bare vite om bevissthet fordi den er manifestert gjennom *pancha koshas*. Bevissthet vet ikke at det er Bevissthet eller at det er Absolutt – det er bare vi som vet det, gjennom vårt sinn og individuelle manifestasjon.

Det samme gjelder for den nærmest foraktelige forkastelsen som ligger i bruken av begrepet «illusorisk sinn». Hvis sinnet er illusorisk, hvordan kan de da tenke at de kan snakke noe som er av Sannhet? Eller i det hele tatt snakke? For vi kan bare tenke og snakke ved sinnets kraft. Til og med selve begrepet om vedanta, som de er tungt påvirket av – og faktisk selve påvirkningen i seg selv – er bare mulig gjennom sinnet. Tenkning og snakking er bare mulig takket være sinnet.

Så sinnet i seg selv er visseilig ikke illusorisk – bare vår feilaktige identifisering med det – det er den eneste illusjonen!

Sannheten kan ikke forklares! Det er fullstendig fänytted å prøve å forklare Den Endelige Virkeligheten. Det er virkelig umulig og kan bare skape en masse forvirring. Den kan bare realiseres.

2) Dette er et mantra (hymne) fra Atharva Veda:

***Om purnamada purnamidam purnat purnamudachayate;  
Purnasaya purnamadaya purnamevavasisyate.***

«Det er fullstendig, dette er fullstendig»

Det Absolutte er fullstendig, og alle skapelser som springer ut fra det Absolutte er også fullstendige; for ufullstendighet kan aldri fremkomme fra fullstendighet; fullstendighet fremkommer fra fullstendighet. Usannhet kommer aldri fra sannhet - sannhet avler alltid sannhet. Så sannhet realiserer sannhet, og det som gjenstår, er også sannhet. Under disse forholdene er det ingen mulighet for usannhet. (Forklart av Swami Paramananda)

## ORDLISTE (forenklet)

- advaita** – ikke-dualitet; ene-; den mest kjente retningen i *vedanta*. Se *vedanta*.
- ashram** – åndelig senter eller samfunn hovedsakelig for *brahmacharis* og *sannyasins*.
- atman** – Selvet, hvor Værens enhet hviler, innbefattet mennesket, naturen og Gud.
- Atmajñana** – 'kunnskap om Selvet'; Guds-realisering.
- 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-realisering.
- Brahman** – 'Det Absolutte'; 'Absolutt Bevissthet'; 'Gud'.
- guru** – 'fra mørke til lys'; åndelig veileder som tar bort uvitenhet og bringer visdom.
- jivatman** – «individuell Selv», dvs. *atman* reflektert i individet; «*atman* som erfarer av livet». Se *atman*.
- manusha** – 'mennesket', eller egentlig 'det selvbevisste, medmenneskelige mennesket'.
- maya** – «illusjon»; verden; den tilsynelatende dualiteten og mangfoldigheten; ubestandighet, forgjengelighet.
- 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 gjenfødsel. Se *samadhi*, *savikalpa samadhi*.
- pancha kosha** – 'de fem hylsterne' som omslutter *jivatman* (fra indre til ytre): *anandamayakosha* eller hylsteret av velsignelse (identitet, ego, *chitta*); *vijnanamayakosha* eller hylsteret av høyere sinn (tanker, intellekt, forståelse); *manomayakosha* eller hylsteret av lavere sinn (følelser, vilje, overlegenhets/underlegenhets-kompleks); *pranamayakosha* eller hylsteret av energi (ti *indriyas* eller sansene; ti *pranas* eller livskraftene); *annamayakosha* eller den fysiske kroppen (blod, ben, kjøtt). Se *jivatman*.
- rasa** – 'juice', 'essens', 'eliksir'; den mest intense og ekstatiske formen for nytelse i livet.
- 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.
- sadhu** – person som utfører *sadhana* (også kalt *sadhak* for mann, og *sadhiki* for kvinne); aktet og avholdt, omvandrende hellig mann eller kvinne i India. Se *sadhana*.
- sahaja manusha** – naturlig menneske, med rett identitet og uten noen forvirring. Se *manusha*.
- 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*.
- Shakti** – 'kraft', 'energi'; det dynamiske aspektet av det Absolutte; det kvinnelige prinsipp; *Shivas* motpart. Se *Shiva*.
- Shiva** – 'som inneholder alt'; det statiske aspektet av det Absolutte; det mannlige prinsipp; *Shaktis* motpart; yogienes «konge» og opprinnelsen til all *yoga* (dvs. den første *yogi*). Se *Shakti*.
- 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*.
- veda** – 'kunnskap' eller 'guddommelig visdom'; hinduenes eldste skrifter som består av fire bøker – *Rig-Veda*, *Sama-Veda*, *Yajur-Veda* og *Atharva-Veda* – som alle er skrevet på *sanskrit*, og har dannet basis for all senere litteratur i India; overlevert etter tradisjonen muntlig gjennom resitasjon ved melodi og rytme, og først veldig sent i forhistorisk tid nedskrevet, dvs. redusert til tekst. Se *vedanta*.
- vedanta** – 'der hvor visdommen slutter' eller 'slutten på vedaene', dvs. 'den fullstendige viten om vedaene'; den filosofiske delen av vedaene, som er selve essensen av vedaene og av indisk tenkning, som behandler undersøkelsen av den absolutte værens natur; det siste av de seks viktigste filosofiske systemene i indisk filosofi; vanligvis synonymt med *advaita vedanta*, som er den dominerende retningen i *vedanta* (men det er også *dvaita vedanta* og *visisthadvaita vedanta*). Se *advaita*, *veda*.
- vedantin** – en som praktiserer *vedanta*. Se *vedanta*.
- 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*.



Common Rose (*Atrophaneura aristolochiae*), Satavisha, Azim Ganj, Murshidabad, Vest-Bengal, India, 14.03.2014. Foto: BP.

Et tillegg følger i det siste nummeret som kommer i neste uke.