



# Tronfjellposten

SPESIALUTGAVE Nr. 10

Uke 35 \* Stiftelsen Tronfjell Fredsuniversitet \* 2021



*Swami Paramananda, Banagram ashram, India 1990. Foto: BP.*

## I SØKEN ETTER SANNHET

MINE OPPLEVELSER MED  
**SWAMI PARAMANANDA**

SELVBIOGRAFIEN TIL EN YOGI FRA VESTEN

**BJØRN PETERSEN**

# © 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

## *Sadhana på Shantibu*

Livet på Shantibu etter tilbakekomsten fra India for sommeren 1985 og framover gjennom hele 1986, var en svært sammensatt blanding av mange påvirkninger og hendelser. Brevkorrespondansen med Paramananda var nede på et lavnivå. Etter mitt siste brev til ham i august 1985 hadde jeg ikke hørt noen ting fra ham, og jeg skrev et nytt brev til ham først etter hele fjorten måneder, i oktober 1986. Dette brevet fikk jeg heller ikke noe svar på, og jeg skrev igjen på fødselsdagen min den 15. desember. Etter det fikk jeg endelig svar i februar 1987. Men om ikke den rent fysiske brevkorrespondansen hadde vært særlig aktiv mellom oss i denne tiden, var den mentale kontakten stadig økende, og jeg hadde utallige drømmer om ham om nettene. Det var drømmer som for meg framsto med mer eller mindre klare budskap, som jeg tolket i forhold til de eksisterende livssituasjoner jeg da befant meg i. Ofte var det rene samtaler mellom oss som var helt klare, andre ganger var de mer gåtefulle, og atter andre ganger igjen var bare selve kontakten og nærværet mellom oss viktig.

Med hensyn til min *sadhana* og meditasjon var det hele tiden forstyrrelser som jeg ikke syntes jeg klarte å takle særlig bra. At det hele tiden var en stor trafikk av besøkende venner, og at jeg også til stadighet var på reisefot for å besøke dem, var for så vidt greit nok. Denne kontakten var god og på mange måter nødvendig for meg. Det var det stadige påtrykket fra diverse autoriteter og enkeltpersoner utenfra, som var direkte angrep på min person og på den stiftelsen jeg bestyrte, som var vanskelig. I tillegg til dette kom det at Shantibu var hjemsokt av svært aktive diskarnerte identiteter som forsøkte å påvirke meg mentalt, og som forårsaket mange vanskelige og farlige situasjoner. Det var flere andre typer alvorlige vanskeligheter også, men det største problemet var meg selv. Jeg klarte ikke å samle meg om min oppgave og å stabilisere meg i min *sadhana*, og jeg hadde alltid stilt høye krav og satt høye mål for meg selv.

Å konsentrere seg fullt og helt om et åndelig liv i Norge hadde jeg alltid syntes var vanskelig, og spesielt ble dette påtagelig etter en tilbakekomst fra et lengre opphold i ashram blant likesinnede i India. Jeg hadde for eksempel alltid hatt problemer med seksualbevissthet i Norge, mens den i India alltid automatisk var fraværende og derfor aldri hadde vært noe problem. Og å ha sikker kontroll over seksualbevissthet og seksualenergier, er alfa og omega i åndelig liv og utvikling. Det visste jeg. Jeg hadde imidlertid aldri snakket med Paramananda

om disse tingene, men jeg kjente godt til det fra forskjellig litteratur, og ikke minst fra egen erfaring. I løpet av 1986 hadde jeg imidlertid etter hvert utviklet sterke følelser for ei venninne som jeg hadde kjent i mange år, men som kontakten gradvis bare hadde økt med. Dette var kun en slags «avstandsforelskelse», og jeg visste vel innerst inne at den var dødfødt. Likevel vil enhver form for forelskelse være uttrykk for et behov i en selv – et behov for ens egen fullendelse gjennom en annen person.

De første dagene av januar 1987 kom dette til et klimaks, hvor flere ytre omstendigheter og hendelser, sammen med alt det forannevnte, gjorde at jeg en kveld følte enorm psykisk ubalanse og trodde at jeg skulle bli helt gal. Det var en dypt depressiv og håpløs situasjon i hvilken jeg følte at jeg hadde mislyktes fullstendig med mitt liv. Jeg følte meg dratt i forskjellige retninger uten sjanse til å kunne bevege meg suksessfullt i noen av dem. Dette var en situasjon som selvfølgelig hadde bygget seg opp over noe tid, og som ved en bestemt hendelse akkurat den dagen ble utløst av den berømte «dråpen» som fikk begeret til å flyte over.

Avmaktsfølelsen virket total. Jeg orket ikke lengre å kjempe mot «øvrigheten», dvs. alle de utenforstående som plaget meg og stiftelsen på de forskjelligste vis; jeg orket ikke lenger de slitsomme mentale svingningene som en håpløs forelskelse forårsaket; og jeg orket ikke lenger alle de personlige nederlagene i forhold til min *sadhana*. Selv-realisasjon syntes uendelig langt borte og mest sannsynlig helt uopnåelig for meg. Akkurat der og da så jeg intet håp – ingen lysning i mørket. Alt var bare bunnløst tungt og trist, og fullstendig håpløst – jeg orket rett og slett ikke mer av noen ting, og jeg hadde mistet all selvtilitt. Troen på mitt eget Selv var det første og viktigste for meg å tro på, hadde Paramananda skrevet til meg i et brev to og et halvt år tidligere, og dernest troen på guruen. Men nå syntes alt det borte, og situasjonen var uutholdelig.

Jeg satt ved spisebordet i stua i gamlehuset og stirret tomt framfor meg. Ute var det bekmørkt og sprengkaldt. Dypt deprimert og oppgitt fikk jeg den innskytelsen at jeg skulle løpe mot den store glassruta mot vest med hodet foran meg som en okse, og da hodet var igjennom det knuste vinduet, skulle jeg bråslippe meg ned slik at halsen ble kuttet over av de skarpe glasskårene. Jeg reiste meg opp fra stolen og gikk ut på gulvet for å ta fart og løpe mot vinduet. I det øyeblikket er jeg i en merkelig

sinnstilstand hvor alt rundt meg synes å være i en slags mørk og uklar dis, og jeg tror at jeg i hvert fall delvis må ha lukket øynene. Dypt, dypt inne i meg er det noe udefinerbart som stritter imot og egentlig ikke vil, men jeg bare må gjennomføre dette aller siste jeg har bestemt meg for – det må jeg i hvert fall kunne klare! Og akkurat i det jeg skal til å løpe mot vindusruta, kommer det fra mitt dypeste dype indre og fram til overflaten av min bevissthet – helt av seg selv – en inderlig, siste bønn som sier på engelsk: «Oh, Jesus, help me!» Og ikke før er ordene uttalt i mitt indre – i samme brøkdelen av et sekund – er Paramananda der ved min side og tar hånd om meg. Jeg kjente helt tydelig hans nærværelse idet han sto ved min venstre side og holdt i armen min med den ene hånda si, samtidig med at han strøk meg kjærlig over hode og rygg med den andre hånda, mens han fikk meg til å sitte ned på divanen.

Virkingen var total. Der og da forsvant alt det mørke, vonde og håpløse, og jeg kom i fullstendig psykisk balanse. Og ikke bare det – jeg følte i tillegg en vidunderlig fred og ro i meg som jeg aldri tidligere hadde følt. Paramananda hadde kommet for annen gang til Shantibu og reddet meg, og denne gangen selve livet mitt – det var det ingen tvil om. De neste dagene var jeg tankefull, men positiv. Denne hendelsen gjorde et uutslettelig inntrykk på meg. Den fikk meg til å forstå at jeg alltid kunne stole på Paramananda, og at han alltid ville være der for meg. Jeg forsto at han alltid fulgte med meg og var parat til å hjelpe meg om nødvendig, og ikke minst at han hadde en grenseløs kjærlighet for meg.

En måned senere mottok jeg et brev fra Paramananda som var datert den 19. januar 1987. Der fikk jeg dette budskapet:

**Absorber ditt sinn i meditasjon. Absorpsjon i meditasjon vil hjelpe deg til å glemme din fysiske kropp, dvs. at i dyp meditasjon vil du miste følelsen av kroppen din. Gjør det igjen og igjen, og til slutt vil du realisere ditt Selv, som er livets største oppfyllelse. Uten oppnåelse av Selv-realisasjon er det menneskelige liv ugyldig. Tenk samvittighetsfullt på det og gå framover. Etter at du har oppnådd Selv-realisasjon, prøv å få dine landsmenn til å følge denne veien. La dem sette pris på den virkelige verdien i sine liv. Når de får suksess med dette vil deres hjerter bli tilfredsstilt med umåtelig glede. Du vil måtte overbevise dem om at å leve sine dager i overflod ikke er den høyeste oppnåelse i livet, men at de skulle realisere sitt Selv – som er den høyeste oppnåelse. Hvis du følger denne prosessen, vil det bli din virkelige tjeneste for dem.**

Fra den dagen forandret jeg bevisst hele min livsførsel. Etter å ha lest disse inspirerende ordene fra Paramananda,

kom jeg automatisk i en veldig god meditativ stemning. I brevet hadde han igjen latt meg forstå at Selv-realisasjon var mer enn bare mulig, samt at han også tydelig viste at jeg hadde en misjon i livet. Jeg begynte derfor å legge konstruktive og praktiske planer for hvordan jeg best kunne strukturere hverdagen i forhold til min *sadhana*.

Etter hvert kom jeg inn i en fast rytme som startet med meditasjon fra midnatt og utover det meste av natta til fire-fem-tida om morgenen. Etter det hvilte jeg fram mot seks-sju-tida, hvorpå jeg sto opp, tok en dusj og skiftet klær. Etter det satt jeg igjen og mediterte hele formiddagen fram til lunsj ved elleve-tolv-tida. Da spiste jeg hovedmåltidet som alltid besto av semulegrøt kokt i melk (en liter skummet melk tilsatt fløte, for å unngå homogeniseringen i de andre melketyperne) med syltetøy og kanel, og masse oppskåret frukt av forskjellig slag på toppen. Melk og semulegryn var noe av den billigste maten jeg kunne kjøpe, den var enkel og rask og lage (bare 10 minutter), og den smakte veldig godt. Bortsett fra det var det ingen grunn til å velge nettopp denne menyen, men i en situasjon praktisk talt uten penger og en naturlig hang etter både frukt og grøt kokt i melk, valgte på en måte menyen seg selv.

Etter maten gjorde jeg forskjellig praktisk husarbeid og andre arbeidsoppgaver utover dagen, eller jeg leste og studerte noe, eller skrev notater, dikt og lignende, til kvelden kom. Jeg gikk også gjerne korte turer i skogen om dagen. Om kvelden pleide jeg igjen å meditere i skumringstimen eller fra omkring fem-tida til omkring sju-tida om kvelden, hvorpå jeg igjen spiste. Denne gangen spiste jeg fem knekkebrød med smør og brunost, og etter det la jeg meg for å sove fra ca. åtte-tida om kvelden fram til midnatt. Da våknet jeg alltid av meg selv, siden jeg i mange år allerede var vant til ikke å sove mer enn omkring fire timer. Og så startet en ny runde på samme måte – akkurat det samme hver dag. Dette fungerte meget godt for meg og hjalp meg virkelig framover.

De beste meditasjonene hadde jeg alltid om natta og om formiddagen etter å ha badet. Om kvelden følte jeg meg som regel for trett og måtte kjempe for ikke å falle i søvn. Om natta kunne jeg enkelte ganger sitte opptil nærmere seks timer i strekk. Jeg satt alltid og mediterte i senga mi som var en enkel, gammel divan i dagligstua i gamlehuset. Divanen sto inntil sørveggen slik at jeg satt med ansiktet mot nord da jeg mediterte. Foran meg på gulvet hadde jeg plassert et lite bord med et bilde av Paramananda på – det var meditasjonsbildet fra Omkaram. På veggene ellers i rommet hengte jeg opp bilder av personer som virket inspirerende på meg, som Jesus, Jomfru Maria, Buddha, Shankaracharya, Ramakrishna, Sri Ananda og Shiva. Også inspirerende dikt med vedantiske tekster ble hengt opp i glass og ramme, som Paramanandas «I», Shankaracharyas «Nirvana», Vaks «The



Self-Divine», og et par dikt av Sri Ananda, som jeg stadig leste og fikk stor inspirasjon fra. Hele rommet var blitt åpent og lyst, og ble som et tempel for meg. Da jeg hadde truffet Paramananda første gang i 1983, hadde han sagt til meg at jeg skulle forandre hele atmosfæren på Shantibu ved min *sadhana*, og det var akkurat det som var i ferd med å skje.

Denne intense *sadhana*-perioden min på Shantibu var i det store og hele en vidunderlig tid som forandret livet mitt helt. Den bygde meg opp fysisk, mentalt og åndelig på en harmonisk måte i samsvar med min natur og mitt innerste ønske. Samtidig la den grunnlaget for et sant åndelig fundament i livet mitt. Ønsket, viljen og oppriktigheten eller seriøsiteten, var der i fullt monn fra min side. Og redskapene til å bruke disse riktig (meditasjon, mantra, riktig begrep og forståelse), samt inspirasjonen (tillit og kjærlighet) og muligheten til å sette alt ut i livet og gå framover (innvielse av en realisert person og velsignelse for suksess), hadde jeg fått i rikelig monn fra Paramananda. Det var bare å sette i gang og gjøre det, som jeg da også gjorde. Med dette riktige og gode grunnlaget var det helt nødt til at det både måtte skje noe, og at det måtte gå bra. Det betydde ikke at det ikke

oppsto vanskeligheter underveis, men alt i alt betydde de lite eller ingenting i forhold til de store og positive, vedvarende fremskrittene og fortjenestene.

Først fikk jeg store mageproblemer som skyltes at *kundalini* ikke entret *sushumna* riktig – jeg følte at magen min skulle brenne opp – og jeg begynte å føle meg mer og mer allment fysisk dårlig. Men heldigvis fant jeg etter noen dager en svært spesiell og avansert pusteteknikk, *tribandha pranayama*, nettopp for dette sjeldne fenomenet i en av mine yogabøker, og fikk øyeblikkelig og vedvarende virkning allerede etter første forsøk. På denne tiden var jeg enda ikke blitt mentalt stabil og kunne noen ganger få litt følelsesmessige svingninger som kunne oppleves litt krisebetent akkurat der og da, men som gikk fort over. Eller det kunne hende at jeg følte at jeg ikke hadde fått til å meditere riktig, og følte reaksjoner av utålmodighet.

Etter hvert som jeg ble mer og mer absorbert i meditasjon, ble problemet at hode og kropp hadde en tendens til å falle bakover under meditasjonen. Og siden jeg fysisk ikke var i stand til å sitte flere timer i strekk i en låst lotustilling eller *padmasana*, men foretrakk å sitte i *sid-*

*dhasana*, måtte jeg finne en løsning på dette problemet. Resultatet ble at jeg polstret meg opp med puter i rygg og nakke, og på hver side, slik at det ikke ble noen fare for eventuelt å falle. Jeg fant fort ut at det var bedre å sitte komfortabelt og avslappet når det medførte at jeg kunne sitte rolig over lang tid uten å føle problemer i kroppen, enn kanskje å sitte mer «korrekt» i forhold til yogatradisjonen, men samtidig føle ubehag. Det viktigste tross alt var å ha en naturlig rett ryggstøyle, samtidig med at kroppen var fullstendig avspenning. Etter hvert gikk dette veldig bra.

Minst en gang hver uke kom min venn Torleif, som bodde på Os fem mil borte, men som arbeidet som skolelærer i nabobygda Tynset, bare to mil borte, med matvarer til meg som han spanderte. Han holdt fysisk liv i meg den gangen og var virkelig en god venn. Jeg hadde verken penger eller fast innkomme av noe slag, og levde bare fra hånd til munn og fra dag til dag av det jeg tilfeldigvis måtte få av mat og penger fra venner og besøkende. Jeg ville heller ikke spørre noen om penger eller akseptere noen lån. Slik hadde jeg levd i alle årene siden Einar Beer døde i februar 1982 og jeg ble helt alene på Shantibu, men jeg bekymret meg aldri for hvordan jeg skulle over-

leve. Jeg pleide å tenke at da jeg lå i min mors liv, trengte jeg ikke å bekymre meg om føde eller trygghet eller noe som helst – alt fikk jeg helt selvfølgelig fra min mor. Og nå befant jeg meg i den store Universelle Mors liv, så nå måtte Hun ta vare på meg på samme selvfølgelig måte.

Og det gjorde Hun virkelig. I alle de syv årene jeg levde alene på Shantibu, opplevde jeg aldri å direkte sulte, og jeg tror det var bare en eller to dager jeg ikke hadde mat å spise. Jeg holdt så vidt nesa over vannflata i alle disse årene og overlevde uten å lide noen nød. Selvfølgelig var jeg fornøyd med svært lite og hadde heller ingen kostbar livsstil (hver gang jeg vasket buksa mi, måtte jeg holde meg innendørs til den var tørr!), men kunne likevel altså flere ganger reise til India og tilbake. Jeg hadde ingen bil – ikke en gang sertifikat for bil – og det var aldri noen aviser, radio eller fjernsyn på Shantibu i de årene. Så jeg hadde ingen slike forstyrrelser. Den senere tiden hadde jeg også følt behov for en ytterligere garanti mot uventede forstyrrelser, så jeg isolerte meg bevisst fra omverdenen ved å dra ut telefonkontakten, samt at jeg alltid holdt ytterdøra låst. I tillegg stoppet jeg all brevkorrespondanse og avlyste alle tidligere avtaler. Det var kun Torleif jeg hadde kontakt med i den tiden.



Paramanandas dikt «Jeg», som jeg hadde maskinskrevet og klippet til i en montasje med bilder, i glass og ramme på veggen i Shantibu, og som jeg leste hver eneste dag i min mest intense *sadhana*-periode. Foto: BP.



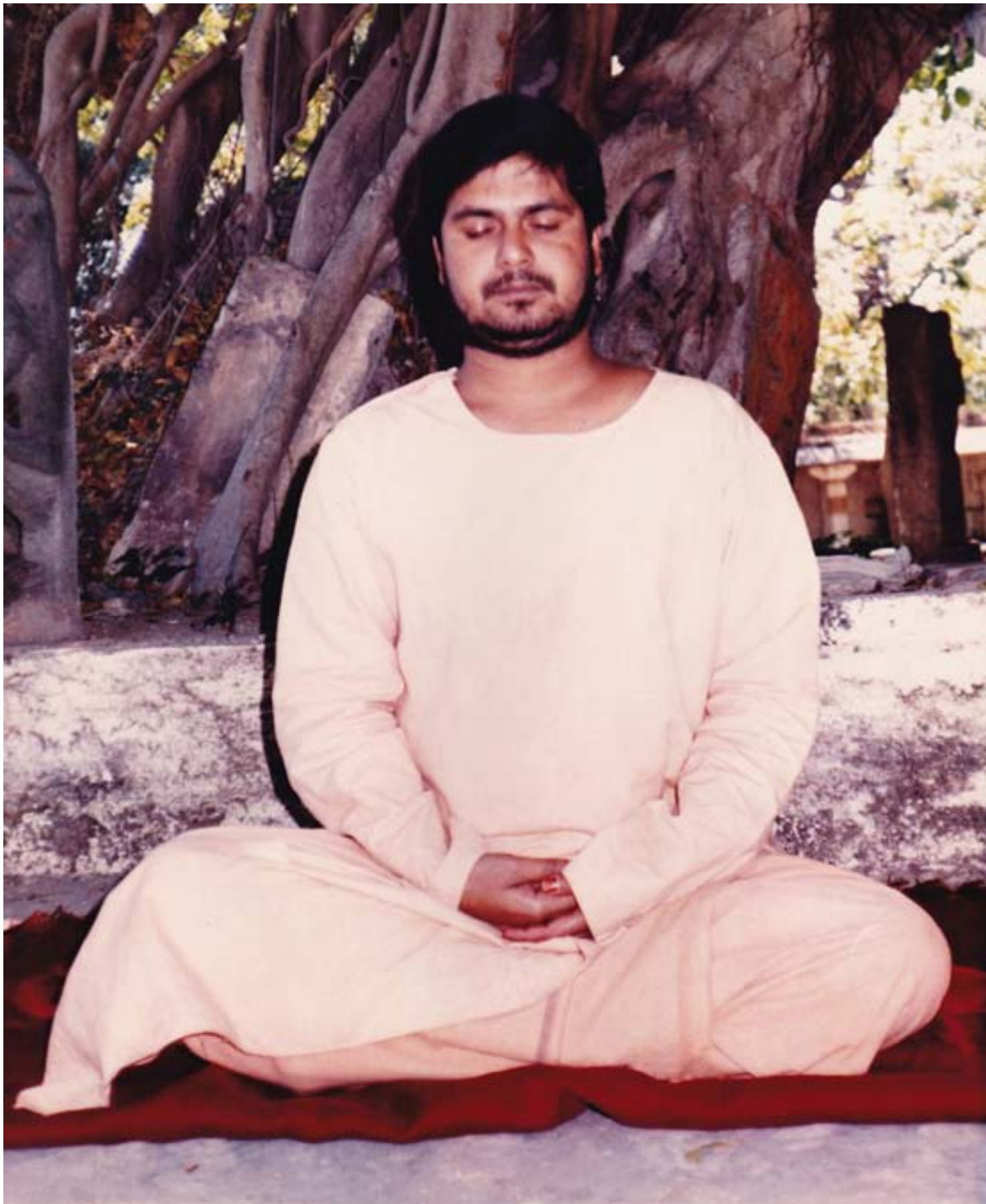
Det berømte diktet «Selv-Gudommelig», skrevet av Vak, datteren til Rishi Amvrin, i Rig-Veda, som blir regnet som det første diktet i verden. Skrevet av en kvinne som var Selv-realisert. Tekst med bilder i montasje i glass og ramme, på veggen i Shantibu. Foto: BP.



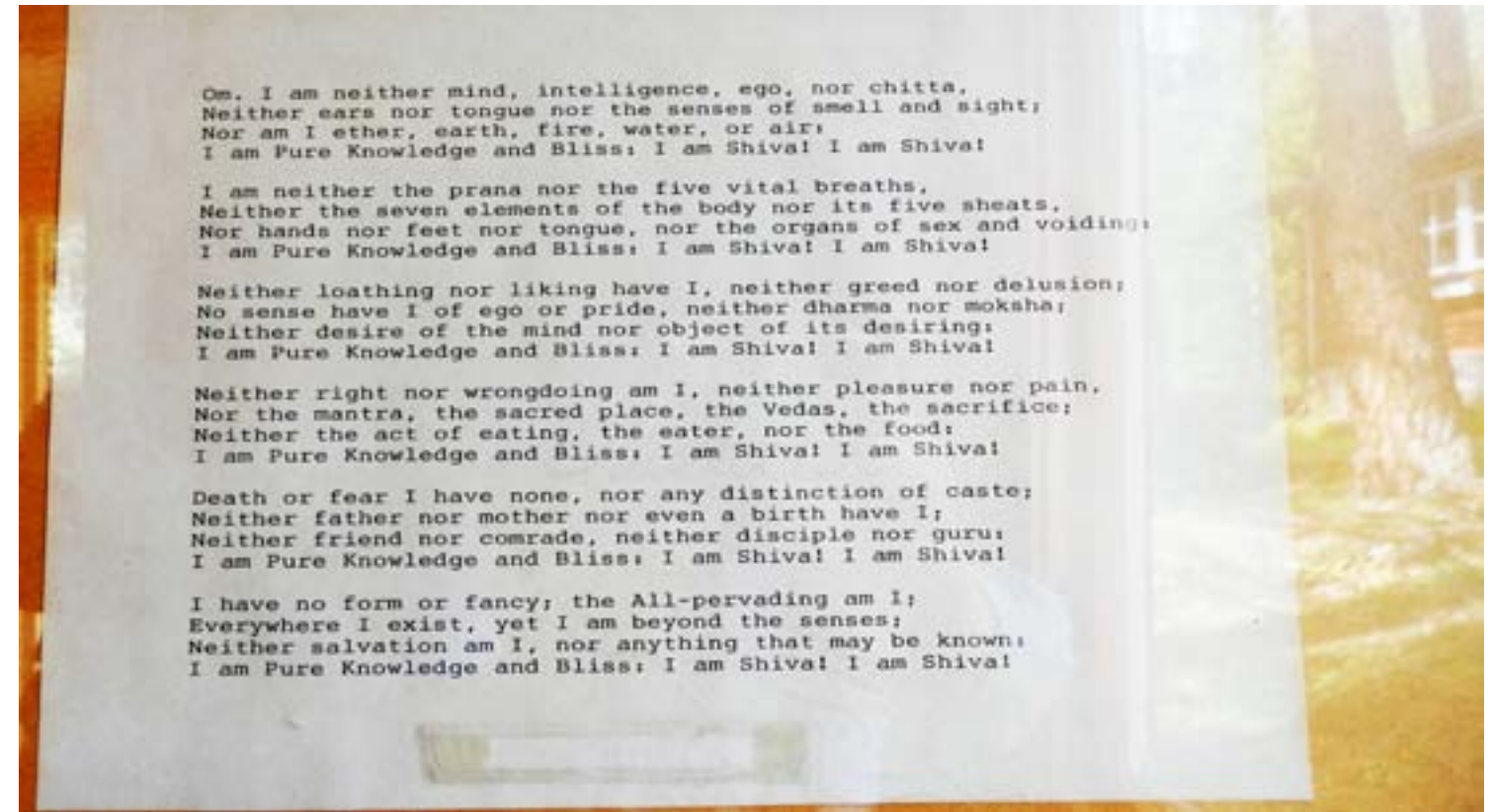
En annen tekst- og bilde montasje i glass og ramme på Shantibu, som til stadi-ghet ble lest av forfatteren som inspirasjon i *sadhana*.

Her er Shiva med Shankaracharyas berømte seks vers om Nirvana (se forstørrelse på siste side nedenfor). Foto: BP.





Swami Paramananda i Omkaram-tempelet ved Mahanandi, Andhra Pradesh, India, 1985.  
 Det var dette bildet forfatteren gjorde puja til gjennom sitt tre uker lange opphold i dette tempelet.  
 Han henga seg hjertelig til sin lærers meditasjon da han ikke kunne meditere selv.  
 Foto: Devendranath.



Shankaracharyas berømte seks vers om Nirvana (på engelsk).  
 Dette er trolig det eneste diktet som kan sammenliknes med Paramanandas «Jeg».  
 Foto: BP.

## ORDLISTE (forenklet)

**kundalini** – ‘oppkveilet’; den sentrale, ‘slangeliknende’ kraften i mennesket som er årsaken til utviklingen av menneskekroppen (gjennom den slangeliknende ryggstøyle) ved dens nedstigning fra hodekronen gjennom ryggstøyle, 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 ryggstøyle 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*.

**Omkaram** – ‘legemliggjørelsen av OM’; en annen benevnelse for OM, eller uttalelsen eller ‘ytringen av OM’; navn på shivatempel i Mahanandi i Andhra Pradesh, Syd-India.

**padmasana** – ‘lotusstilling’; en av flere sittestillinger i klassisk yoga.

**puja** – tilbedelse ved rituale, og med ytre objekter, så som blomster, røkelse, mat og andre effekter.

**Ramakrishna** (1836-1886) – den mest kjente indiske helgen og avatar i moderne tid, som levde i Bengal og som ved sin *sadhana* forente alle indiske, åndelige tradisjoner, samt alle de store religionene i verden.

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

**Shantibu** – navnet på forfatterens hjem i Alvdal i mer enn 35 år og hvor Paramananda har sin viktigste bopel i Norge.

**Shiva** – ‘som inneholder alt’; det statiske aspektet av det Absolutte; «omformerer» i den guddommelige treenigheten, hvor Brahma (skaperen) er først, deretter Vishnu (opprettholderen), og til sist Shiva (ødeleggeren eller omformerer), og er på den måten han som gir *mukti* eller frigjørelse ved livets slutt; det mannlige prinsipp, som tilbedes symbolsk i form av en *lingam*; Shaktis motpart; yogienes «konge» og opprinnelsen til all yoga (dvs. den første yogi).

**siddhasana** – ‘mestersittestilling’; en av de fire mest brukte sittestillingene i klassisk yoga.

**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.

**tribandha pranayama** – pusteøvelse i hvilken de tre «låsene», *uddiyana bandha* («underlivs-lås»), *navli bandha* («mellomgulvs-lås») og *jalandhara bandha* («hals-lås») blir utført.

**Vak** – navnet på en dikterinne i Rig-Veda; stemme (‘voice’).

**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 *Astanga Yoga*, som har åtte trinn – *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana*, *samadhi*.

Fortsettelse følger i neste nummer i neste uke.