



Tronfjellposten

SPESIALUTGAVE Nr. 32

Uke 6 * Stiftelsen Tronfjell Fredsuniversitet * 2022



Forfatteren og Paramananda i Ranchi, Bihar, 1983. Foto: Devendranath.

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

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

Vitenskap og åndelighet

I vår vestlige kultur har vi i hovedsak vært opptatt av de ytre tingene fremfor de indre, slik at vi strever med grunnleggende problemer når det gjelder åndelige begreper og forståelse. Menneskets indre har verken blitt oppdaget eller kartlagt i vår kultur, i slående kontrast til Østens kultur. Våre religiøse mystikere har måttet kaste seg ut på «de sytti tusen favners dyp» bare med troens tyngde som lodd, uten opplæring eller veiledning, nettopp fordi filosofi aldri har vært tillatt i religionen. Og våre filosofer kappes om å foreta de mest halsbrekkende intellektuelle krumspringene i sine hjernebaserte spekulasjoner, som om det skulle være en ekstremsport for de IQ-begavede.

Men i våre dager er det likevel vitenskapen som råder, og der er det bare den fysiske-materielle virkeligheten som har gyldighet. I dag har vitenskapen overtatt rollene til både religion og filosofi, og hersker eneveldig på samfunnets meningsarena, til tross for at den lever på paradokset om at alt har oppstått fra intet. Ingen som ønsker å bli tatt seriøst i dag, kan fremme en eneste påstand uten å slå i bordet med tunge vitenskapelige forsøk og rapporter som støtte for sine argumenter. Men det er et faktum at det som er en anerkjent sannhet i dag, blir fullstendig forkastet av en bedre eller høyere sannhet i morgen, nettopp fordi man hele tiden finner nye ting som forandrer eller utrangerer det som var før. Og dette vil selvfølgelig aldri ta slutt – ei heller er det noen ende på kunnskap – av den enkle grunn at vitenskapen kun befatter seg med fenomenale eller ubeständige sannheter.

At disse sannhetene er fullstendig avhengige av noe så skjørt og foranderlig og upålitelig som våre fem fysiske sanser, synes helt greit. Og at en stor del av disse sannhetene oppstår som en følge av forferdelig tortur mot dyr i fangenskap, virker også å være helt greit. Samt at altfor mye av forskningen ikke er mer objektiv (= sann) enn det penger, politikk og makt bestemmer at den skal være. Et annet faktum når det gjelder vitenskapen, er at den ofte bare beviser det åpenbare og selvsagte, slik at den bare bekrefter fakta vi alltid har visst eller burde ha visst gjennom sunn fornuft.

Jeg ønsker slett ikke å kritisere seriøs og god forskning, men jeg finner grunn til å advare mot den overdrevne

betydningen «vitenskapen», i bestemt form entall, er i ferd med å få i våre individuelle liv og i våre samfunn. For mange er vitenskapen blitt til en slags religion, særlig innenfor Darwinisme og evolusjonsteori, akkurat som mange erklærte ateister oppfører seg på fullstendig samme måte som de religiøse som de kritiserer. *Men i utgangspunktet er enhver forsker – enhver vitenskapsmann eller vitenskapskvinne – en sannhetssøker, og deres forskning er deres sadhana.* Mange store forskere er akkurat som yogier, og jeg ser ikke bort i fra at den store, verdensberømte fysikeren Stephen Hawking kunne ha vært den samme identiteten som den store vediske og vedantiske rishien Astavakra. 'Astavakra' betyr 'vridd åtte ganger', og indikerer at Rishi Astavakra var sterkt fysisk funksjonshemmet.

Likevel er det nødvendig å rette oppmerksomheten mot de omfattende umenneskelige konsekvensene som blir forårsaket av moderne materiell vitenskap, på bakgrunn av det fullstendig livløse synet som råder når det gjelder menneskeheten og livet generelt, og som sier at bevissthet og komplekst, intelligent liv har utviklet seg fra «døde», materielle atomer, og at våre tanker, samvittighet, intuisjon, osv., bare er resultatet av kjemiske reaksjoner i vår fysiske hjerne. Den forferdelige konsekvensen av dette aksepterte og etablerte, nesten religiøse, dogmatiske, «vitenskapelige» synet, er at mennesket ses på og behandles som en **maskin**. Og det er derfor vi tror at vi kan lage en enda bedre maskin enn oss selv, ved manipulasjonen av våre gener og DNA, fremstilling av kunstig intelligens, og så videre.



Blåstrupeskjeggfugl (*Megalaime asiatica*), Satavisha, Azim Ganj, Murshidabad, Vest-Bengal, India, 22.12.2014. Foto: BP.

Et område i livet hvor dette er synlig og påtagelig for alle, og del av alles erfaring, er moderne medisinsk vitenskap. Denne vitenskapen har gyldighet bare så lenge den befatter seg med akuttmedisinsk behandling. Men når det kommer til kroniske sykdommer, gjør de allopatiske legene og deres svært kunstige, unaturlige, kjemiske medisiner, mye mer skade enn nytte. Faktisk er den allopatiske medisinen helt og holdent farlig, da den litt etter litt dreper, siden den virkelig er ren gift for kroppen. Denne medisinen er ikke rettet mot å finne og å utrydde årsaken, den bare demper og undertrykker symptomene på sykdommene, og har alltid mange alvorlige bivirkninger, ved siden av å være avhengighetsdannende og ofte ekstremt kostbar. Bak den står selvfølgelig den umettelige, vanvittig grådige og kyniske, multi-million dollar forretningen til den farmasøytiske industrien. For eksempel, når en person over lengre tid føler dyp depresjon eller angst og til sist oppsøker en vanlig doktor, en psykiater eller til og med en psykolog for å få hjelp, vil han eller hun så godt som helt sikkert ende opp med å bli foreskrevet piller og medikamenter, som selvfølgelig er den letteste, men samtidig den høyst profesjonelle måten å gjøre det på.

Men dette er intet annet enn usivilisert og umenneskelig, da det er nødt til å medføre så mange flere komplikasjoner – nødvendigvis, siden mennesket vissevis ikke er noen maskin! Den personen ville trenge oppmerksomhet og sympati, med kjærlighet og forståelse, og deretter noen praktiske, vennlige råd om mulig forandring i matvaner og livsstil, basert på personens bakgrunn og nåværende individuelle behov. Alt sammen veldig enkle og naturlige, medmenneskelige ting. Men det intellektuelle og vitenskapelige sinnet tenderer mot å tenke at jo mer komplekst og komplisert noe er, desto bedre er det.

Det er mange områder i livet hvor vi tydelig kan se den diametrale motsetningen i verdensanskuelse mellom Østen og Vesten, og et av disse områdene gjelder årsakssammenhenger. Et forhold hvor vi ser årsakssammenhenger som er dagligdagse og tydelige, er i tankeprosesser som fører til handling. Alle erfarer kanskje daglig, eller også mange ganger om dagen, at vi først får en idé, deretter tenker omkring denne ideen og så eventuelt får viljen til å sette det hele ut i handling. Alle vet at det er slik det foregår fordi vi ser og erfarer det selv hele tiden. Først er det noe veldig subtilt som kommer opp i sinnet, som er ideen, dernest kommer tanker, følelser og vilje, gjerne i den rekkefølgen, som er gradvis grovere og mer konkrete egenskaper i sinnet. Og så er denne tankekreasjonen klar til rent praktisk å settes ut i det fysiske-materielle livet.

Det er slik vi kan lage alle ting, og alle vet at det er slik det foregår. Likevel vil vitenskapen ha oss til å tro at skapelsen og livet har fremkommet på helt motsatt måte – at alle



Fra hagen utenfor Paramanandas hytte i Banagram ashram, 03.02.2013. Foto: BP.

ting og hele det uendelige universet har oppstått fra død materie! Det er det samme som å si at det er maleriet som har skapt billedkunstneren og ikke omvendt – at kunstneren har kommet ut fra malingstuben, så å si, omtrent som ånden ut fra lampen! Dette er fullstendig ulogisk og egentlig et uvitenskapelig konsept, som opprettholdes bare fordi den mentale verden og den åndelige verden ikke kan måles og veies på samme måte som den fysiske-materielle verden. ¹⁾

Men vitenskapen går mye lenger enn dét i sin fantastiske inkonsekvens. I teorien om «Big Bang» – om hvordan livet først oppsto – ligger påstanden om at universet har oppstått fra «ingenting». Dette fremkommer fra fysikken, som er den vitenskapen som har kommet lengst og som er den mest toneangivende, hvor forskningen på elementærpartikler i atomfysikken har avslørt at materien egentlig ikke eksisterer. Det vi tradisjonelt oppfatter som solid materie gjennom våre fysiske sanser, er i sine aller minste bestanddeler bare som en slags vibrasjon eller subtil energi. Forskningen står her på terskelen til den mentale sfære hvor ting ikke lenger kan måles eller veies, eller på noen måte forstås fysisk. Og det er interessant fordi det bekrefter det de vediske rishiene i India har meddelt i sin vedanta-filosofi for allerede mange tusen år siden, nemlig at det fysiske universet er en mental projeksjon som skapes, opprettholdes og oppløses (omformes) hele tiden.

Også forståelsen om universets grunnleggende bestanddel som vibrasjon, er indisk og finnes i begrepet *pranava*, som er den første og evige tonen eller lyden som alt er oppstått fra, og som hviler i alle ting – bedre kjent som enstavelsesordet *OM* eller *AUM* – *Brahmas* (Guds) ønske om å manifestere seg selv og derved nyte seg selv. Dette finner vi også igjen i Bibelen ('Logos' eller «Ordet»: «I begynnelsen var Ordet, og Ordet var hos Gud, og Ordet var Gud»). Så her er den fysiske vitenskapen på terskelen ikke bare til det mentale, men også direkte til det åndelige.

Vitenskapen kjenner det fysiske og har kanskje en svak anelse om det mentale, men har overhodet ingen forståelse av det åndelige – hva *bevissthet* er for noe, er fullstendig «i det blå», til tross for at det er det som gjør at vi lever og tenker og virker, og som er oss aller «nærmest» til enhver tid.

«Sjel» og sinn

Det er store utfordringer for sannhetssøkere med et mer åndelig utgangspunkt eller tilsnitt i den vestlige hemisfære, først og fremst fordi vi ikke har språk som definerer og kommuniserer dypt åndelige emner. Alle de vestlige språkene i den indoeuropeiske språkgruppa, med latinske, germanske, keltiske og slaviske språkfamilier, gresk, osv., mangler helt ekvivalenter til de mest sentrale åndelige begrepene i Indias sanskrit, som *brahman*, *atman*, *dhyana*, *samadhi*, *shanti*, *dharma*, *samsara*, *maya*, *karma*, *ahamkara*, osv., og viser klart at man i Vesten rett og slett aldri har tenkt disse tankene. Videre viser all vestlig litteratur og kulturtradisjon at de tre begrepene 'sjel', 'sinn' og 'ånd' brukes vilkårlig om hverandre, uten at det er noen egentlig forskjell på dem. Resultatet er at vi helt mangler et ordentlig gudsbegrep, og at vi heller ikke har noe sjelsbegrep, samt at altså 'sjel', 'sinn' og 'ånd' er mer eller mindre akkurat den samme tingen i de fleste folks bevissthet.

Derfor heter det 'psykologi', som per definisjon er 'læren om sjelen' (fra gresk *psykos* = 'sjel'), mens alt som læres i psykologien, handler om sinnet eller den mentale sfære. Ingen kan forstå at sinn, eller det mentale, og sjel, eller det åndelige, er to helt forskjellige områder av livet. I Norge, for eksempel, er en åndelig person en som kan fornemme ånder og oversanselige fenomener. Og en person som er erklært synsk, eller driver med kanalisering eller healing, er allment ansett som ekstremt åndelig. Alt dette har med mer ytre fenomener å gjøre og ligger godt innenfor det jeg kaller den «mentale sfære», mens 'åndelig' i Østens forstand alltid har med det innerste indre å gjøre, med ens identifikasjon.



Perlekragedue (*Spilopelia suratensis*), Banagram ashram, Burdwan, Vest-Bengal, India, 05.02.2013. Foto: BP.

Men, som sagt, det er ikke til å undres over at man forvirres i Vesten, når man ikke har adekvate ord og uttrykk. At man forstår 'ånder' når man sier 'åndelig', er helt naturlig. Så de såkalt «åndelige» eller «spirituelle» menneskene i Vesten er derfor i hovedsak opptatt med ånder eller 'overnaturlige' fenomener *utenfor* dem selv. Mens Østens åndelige mennesker overhodet ikke er åndelige på den måten – de er *adhyatmika* – fokusert på eller opptatt av *atman*, dvs. deres *innerste* identitet eller sanne Selv. Vi kan derfor forstå de store vanskene med språket. Uansett, siden sanskrit 'atman' (Selvet) nå blir mer og mer vanlig brukt internasjonalt, vil jeg langt foretrekke å bruke det fremfor 'sjelen' (eller engelsk 'soul', som er etymologisk det samme som 'sjel', også tysk 'Seele'), som altså ikke har noen god etymologi og som blandes sammen med sinn og ånd.

Den viktigste årsaken til at det hersker forvirring og sammenblanding mellom sjel og sinn i vår vestlige kultursfære, er likevel at det ikke finnes noen tradisjon i Vesten for å *transcendere sinnet*, som i Østen kalles *nirvikalpa samadhi*. De kristne mystikerne og andre sannhetssøkere i Vesten har hatt for vane å stoppe ved det tidligere stadiet som kalles *savikalpa samadhi*, som er universelt sinn, men like fullt *sinn*. Det er kun i Østen, og helst i India, at det er tradisjon for å transcendere sinnet, som også kalles *turiya*, og dermed realisere Selvet eller Atman.²⁾

La oss se litt nærmere på begrepet *samadhi*, som vi ikke har noe tilsvarende uttrykk for i noen av Vestens språk, og som er utgangspunktet for skillet mellom sinn og sjel eller Selvet (Atman). *Samadhi* betyr 'forening', eller egentlig handlingen 'å sette sammen' eller 'å bringe til harmoni', og hentyder på sinnets absorpsjon. *Samadhi* er det åttende og siste stadiet i klassisk yoga, selve slutresultatet av en sammenhengende serie øvelser som på vitenskapelig vis forbereder kropp og sinn på foreningen mellom det individuelle (*jivatman*) og det universelle og hinsides (*paramatman*) i mennesket, som er nettopp det som skjer i *samadhi*. (Dessverre er det bare det tredje stadiet, *asanas* eller kroppsøvelser, og det fjerde stadiet, *pranayamas* eller pusteøvelser, som for det meste forbindes med yoga i Vesten. Og for å sette yoga i perspektiv i den indiske åndelige tradisjonen, kan det nevnes at det er det fjerde av de seks viktigste systemene i indisk filosofi.)

I første omgang vil nevnte absorpsjon komme som et resultat av et vedvarende konsentrert eller ensrettet sinn, som nødvendigvis gjør sinnet til den enheten det egentlig er. Dette kalles også «universelt sinn» eller *savikalpa samadhi*. I denne tilstanden er alle sansene (alle de ti *indriyas*) blitt trukket inn og passifisert, og man har ikke lenger noen følelse av sin fysiske kropp. Det regnes fire klasser eller stadier av *samadhi*, og tre av disse inngår i begrepet *savikalpa*. Disse tre er «forestilt» eller «innbilt *samadhi*», «aktiv *samadhi*» og «fullstendig *samadhi*».

Alle disse tre klassene eller stadiene av *samadhi* har et eller annet objekt i sinnet og kan derfor forklares, mens den fjerde og siste har fått den slående betegnelsen «mot-satt *samadhi*», og har altså ikke noe objekt i sinnet og kan derfor heller ikke forklares. Det er dette som er mer allment kjent som *nirvikalpa samadhi*. *Nirvikalpa* betyr at det verken er vilje til projisering eller uvilje til projeksjon i sinnet. Med andre ord er det absolutt ingenting i sinnet lenger.

Så *samadhi* i betydningen 'absorpsjon' kan altså enten være at sinnet er absorbert i ett objekt eller i identiteten av sin egen enhet, som i prinsippet er det samme og som viser et *aktivt sinn*, eller det kan være den absorpsjonen som følger av et *passivt sinn* eller et transcendentt sinn, som på sanskrit også kalles *turiya*. Sinnet er altså verken aktivt (våkenbevissthet, samt drømmesøvn eller underbevissthet) eller inaktivt (dyp, drømmeløs søvn eller ubevissthet), men fullstendig *passivt*. Bare et såkalt «rent sinn» kan bli passivt, hvor det ikke lenger er ønsket og begjært, men hvor livet reflekteres spontant. Når sinnet er blitt passivt, transcenderes det, og man føler ikke lenger på noen måte sinnet – det virker som om det skulle være helt borte. Det som er realiteten i *turiya* eller *nirvikalpa samadhi*, kan altså ikke på noen måte beskrives eller benevnes (se nærmere forklaring om dette i kapitlet «Guru kripa» i seksjonen «Transcendens»), i motsetning til realiteten i *savikalpa samadhi*, som altså er innenfor realiteten av den mentale sfære og alt hva det innebærer.



Blue Pansy (*Junonia orithiya*), Gettatapi ashram, Baijnath, Himachal Pradesh, India, 12.06.2016. Foto: BP.

Så akkurat her går skillet mellom de to virkelighetene, mellom Atman og sinnet, som er totalt forskjellige realiteter og på ingen måte kan sammenliknes. Alt det skapte, både innenfor den mentale sfære og den fysiske sfære, har sitt utspring i, og beror fullstendig på, Atman eller Brahman (Gud), mens Atman eller Brahman (som er det samme) er selvoppholdende og beror ikke på noe. Dette er essensen av den yngste av de seks viktigste filosofiske systemene i India, nemlig vedanta-filosofien (vedanta = *veda-anta* eller 'der visdommen ender').

I dette ser vi en klar årsakssammenheng med Atman eller Brahman først, som vi kan si er innbefattet i den åndelige sfære, dernest sinnet og den mentale sfære, og til slutt det fysiske og den materielle sfære. Dette vises veldig fint i utviklingen av fosteret i kvinnens livmor (= fantastisk flott, norsk navn på dette organet!). Mannens sædcelle er bærer av individets identitet eller årsaks-kropp, som symbolsk representerer det statiske aspektet i mennesket hvor det dynamiske bare ligger latent. Dette kalles den opprinnelige foreningen av Shiva (statisk) og Shakti (dynamisk) i India.

Så snart mannens avgitte sædcelle smelter sammen med kvinnens eggcelle ved befruktningen, får identiteten den maten den trenger, og celledelingen begynner. Shakti våkner og frigjøres fra Shivas favn, og starter veksten i

den kontinuerlige celledelingen, og som all annen energi går denne bevegelsen oppover. Denne bevegelsen eller rettede energien i individet kalles i indisk filosofi for *kundalini shakti*, og er den direkte årsaken til individets fysiske og mentale utvikling. Gjennom *kundalini*s stadige bevegelse gjennom *sushumna* utvikles *chakraene* i astralkroppen, og deretter den fysiske kroppen med hode, ryggrad og lemmer omtrent som stammen og grenene gror ut fra roten på et tre, fordi fosteret ligger på hodet og veksten skjer vertikalt oppover.

Først er denne energien veldig fin for så gradvis å bli mer kondensert, grov og solid etter hvert. Dette avspeiles i det endokrine systemet med sentralnervesystemet og de indre organene i kroppen.

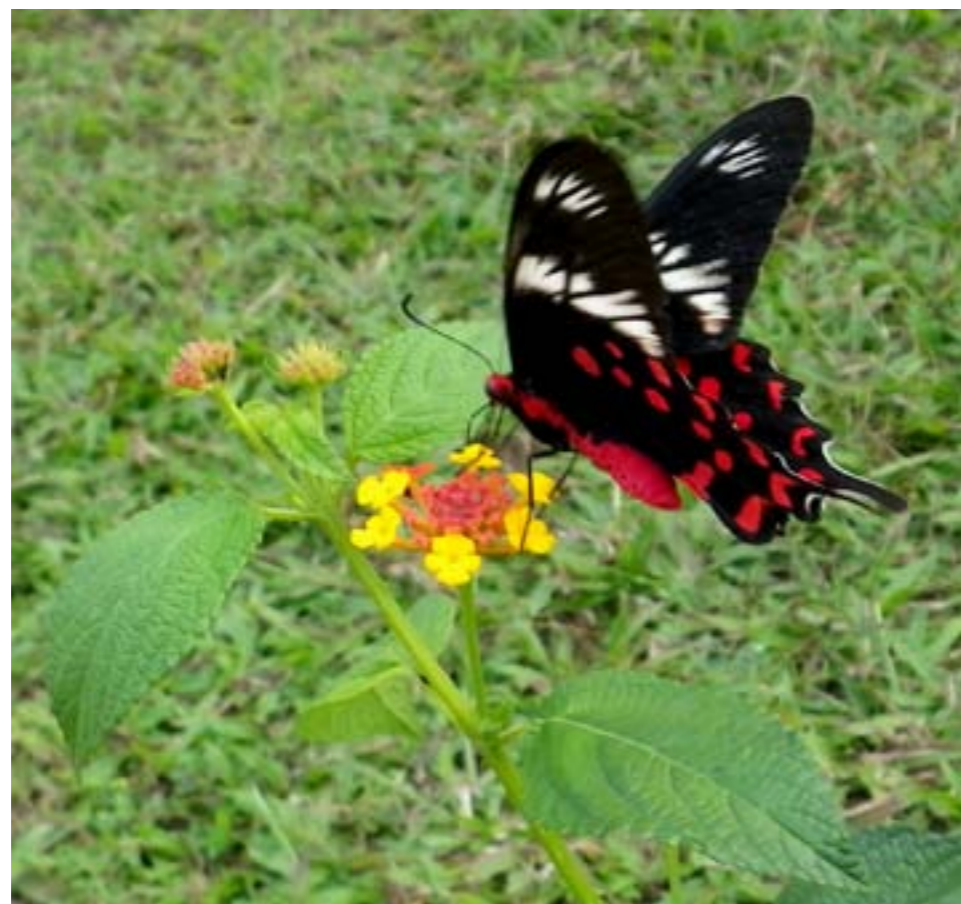
Først, rent fysisk, dannes pinealkjertelen i sentrum av hjernen, som er det fysiske motstykket til det som i India kalles *sahasrara chakra* i vår «årsakskropp», og er setet til vår individuelle identitet.

Dernest dannes hypofysen som er det fysiske motstykket til «det tredje øyet» eller *ajña chakra* i vår «astralkropp» eller mentale sfære, og som er sinnets sete.

Og deretter følger alle de forskjellige sentrene eller *chakraene* i astralkroppen med sine fysiske motstykker i det endokrine kjertelsystemet, og som alle påvirker vitale organer og funksjoner i vår fysiske kropp eller fysiske sfære:



Orientalpirol (*Oriolus xanthornus*), Satavisha, Azim Ganj, Murshidabad, Vest-Bengal, India, 28.02.2014. Foto: BP.



Crimson Rose (*Atrophaneura hector*), Konarak, Orissa, India, 01.02.2011. Foto: BP.

vishuddha chakra og skjoldbruskjertelen i halsregionen, som innbefatter stemmeorganet og elementet eter (eller plasma);
anahata chakra og thymuskjertelen i brystet, som innbefatter hjerte og lunger med elementet luft (eller gass);
manipura chakra med binyrene og alle fordøyelsesorganer i magen, altså forbrenningen hvor elementet er ild;
swadhistana chakra med kjønnskjertler og kjønnsorganer, samt nyrene, hvor elementet er vann; og til slutt
muladhara chakra ved perineum (pre-coccyx), med tykktarm og anus hvor elementet er jord.

Når *kundalini* har nådd og formet *muladhara chakra* med dens fysiske motstykker, er dens misjon i skapelsen eller utviklingen av individet fullendt, og den 'kveiler seg opp' (derav navnet *kundalini*) tre og en halv gang og blir sovende eller uvirksom der. Men med det har den kroppsliggjort individet åndelig, mentalt og fysisk. Og i denne prosessen har fosteret hatt forskjellige former og utseende, og har gått igjennom hele evolusjonen fra fisk fram til mennesket. Fisk fordi det er den livsformen hvor sinnet i evolusjonen starter, så egentlig er det sinnets evolusjon som her gjenspeiles i fosterets tidlige fase.

Alt dette har skjedd mens individet har vært fullstendig ubevisst, og sinnet har vært inaktivt. Men etter at fosteret er fullt utviklet etter omkring fire måneder, er grunnlaget der for at individets sinn kan bli aktivt, og bevisstheden kan dermed gå fra ubevisst til underbevisst, hvoretter sinnet kommer i drømmetilstand. Dette merkes alltid av moren, for det er først da hun føler at det er blitt liv i barnet. Hun kan ta del i barnets drømmer, og vil ofte kunne merke forskjellige fysiske symptomer som ikke er hennes egne, men barnets. For eksempel er det ikke uvanlig at hun får lyst på spesielle typer mat som hun aldri har brydd seg om tidligere, eller at hun plutselig ikke tåler spesielle lukter eller andre ting som hun ikke reagerte på før. På samme måte som moren påvirkes av barnet, påvirker også moren barnet, og mye mer enn hun tror eller tenker på. Moren kan i stor grad på denne måten bevisst forme sitt barn. I de gjenværende fem månedene av svangerskapet, alternerer barnets sinn mellom aktivt og inaktivt, og bevissthetsplanet tilsvarende mellom underbevisst og ubevisst, akkurat som under vanlig søvn.

Når imidlertid de ni månedene er passert og svangerskapsperioden er over, og barnet er blitt enda mer utviklet og sterkt, får det en ubendig trang til å våkne opp til våkenbevissthet. Og det setter i gang fødselen, for våkenbevisstheden kan bare fungere etter at barnet er kommet ut, puster og har selvstendig liv.

Igjen vil vi forstå livets evolusjon i skapelsen, eller rettere sagt Bevissthetens bestrebelser på å uttrykke seg selv gjennom det skapte, ved å se menneskets utvikling fra foster via spedbarn til barn og så videre: Som foster ligger vi opp-ned og gjenspeiler nedadrettet manifestasjon i skapelsen, så som vegetasjon og annet organisk liv; som spedbarn ligger vi på ryggen eller kravler på alle fire, og gjenspeiler dermed horisontal og fremadrettet manifestasjon i skapelsen, slik som hele dyreriket og alt biologisk liv; og som barn, ungdom og voksne går vi oppreist med hodet øverst og gjenspeiler oppadrettet og vertikal manifestasjon i skapelsen, som dermed har muligheten for fullstendigjøring.

Kundalini fortsetter å slumre i *muladhara chakra* gjennom hele livet hos mennesket, og forårsaker alle de automatiske kroppsfunksjonene som ikke styres av sinnet eller av våkenbevisstheten, slik som for eksempel åndrett, blodsirkulasjon og fordøyelse. Men hvis *kundalini shakti* skulle våkne opp fra sin søvn ved en eller annen ytterst intens emosjonell sinnsstemning eller en særdeles sterk åndelig opplevelse, som for eksempel ved kontakt med et realisert menneske, særlig under innvielse, vil den straks begynne å lengte etter sin forening med Shiva igjen,³⁾ og dermed begynner reverseringen av dens bevegelse, fra den opprinnelige nedstigningen til oppstiging gjennom *sushumna* med alle *chakraene* tilbake til Shiva i *sahasrara*. Det er dette som kalles åndelig utvikling, som også kan sies å være en 'avvikling' og 'involusjon'. Og dermed er vi tilbake til utgangspunktet med den klassiske yogaens åtte trinn:

- 1) *yama* eller universelt moralske forholdsregler i forhold til våre medmennesker;
- 2) *niyama* eller selvreinselse/disiplin gjennom matvaner og livsstil;
- 3) *asana* eller fysiske stillinger/øvelser for kroppens styrke og fleksibilitet;
- 4) *pranayama* eller balansering av pusten;
- 5) *pratyahara* eller tilbaketrekking av alle fysiske og subtile sanser;
- 6) *dharana* eller sinnskonsentrasjon (begrep);
- 7) *dhyana* eller observasjon av sinnet (meditasjon);
- 8) *samadhi* eller foreningen mellom det individuelle og det universelle og hinsides.

Som nevnt innledningsvis er yoga en fullstendig vitenskap som omfatter hele mennesket, og som er designet slik at den trinn for trinn gradvis og naturlig fullstendigjør mennesket – uten noe annet enn de redskapene vår kropp og vårt sinn er, og helt uten å måtte tro på noen ting utenfor oss selv eller å måtte anta et sett med regler eller læresetninger. Selvtillit og vilje til selvkontroll er det eneste som trengs i utgangspunktet. Selv-realisasjon eller Guds-realisasjon er bare mulig i livet *gjennom* livet – etter at vi er født i menneskekropp, og gjennom vår

kropp og vårt sinn. Så alt er der fra naturens side i fødsels gave – ingenting trengs å skaffes til veie utenfra eller utenfor oss selv!

Hver eneste dag gjennom hele livet går hver eneste en av oss gjennom tre helt forskjellige sinnstilstander på tre helt forskjellige bevissthetsplan. De fleste er i det vi kaller våkentilstand med vanlig våkenbevissthet i de fleste timene av døgnet. Men når vi sover, alternerer sinnet mellom drømmetilstand på et underbevisst plan (hvis funksjon i hovedsak er mentalhygiene, ved utventilering av sinnsintrykk, som ivaretar vår mentale balanse), og dyp, drømmeløs søvntilstand på et ubevisst plan. Ingen synes å forstå at nøyaktig det samme skjer etter døden når det gjelder vår sinnstilstand og vårt bevissthetsplan, rent bortsett fra at vi da selvfølgelig ikke kan oppleve våkentilstanden og våkenbevisstheten, som er uadskillelig fra den levende, fysiske kroppen. Vi dør faktisk litt hver eneste natt, og det er grunnen til at søvnen er så viktig for oss, og at vi kan begynne på ny frisk hver eneste morgen etter en god natts søvn.

Overgangen fra ett liv til et annet etter døden, er akkurat som en forlenget søvn med et ekstra langt, ubevisst intervall med inaktivitet i sinnet. Det er ikke noe mer mystisk enn det! Løser vi søvnens mysterium, løser vi samtidig dødens mysterium, for de to er nøye sammenvevd. Ved kun å observere sin egen kropp, sitt eget sinn og sitt eget liv kan man løse alle mysterier og få svar på alle fundamentale og eksistensielle spørsmål. Så enkelt er det faktisk! Livet er ikke ment å være komplisert. Naturen er alltid i harmoni med seg selv, men vi mennesker vet å komplisere alle ting og å skape stor disharmoni overalt hvor vi ferdes. Derfor er det viktig at vi alltid følger naturen!



Vannlilje på Henry Island, Sundarbans, Vest-Bengal, India, 12.02.2015. Foto: BP.

FOTNOTER

1) Alt manifestert liv har sin opprinnelse i det umanifesterte åndelige – i det statiske som blir det dynamiske. I evolusjonen krever manifesteringen et visst nivå av utvikling for at det åndelige skal kunne fungere, slik som en vertikal ryggsoyle, og størrelsen og kvaliteten på hjernen – visse forutsetninger for et spillerom eller tumleplass, slik som menneskets seks grunnleggende behov og nødvendigheter, som må tilfredsstilles før det kan lede all sin energi mot det syvende og siste prinsippet i livet (åndelighet). Derav illusjonen om at alt utvikles fra primitiv materie. Vi kan si at det materielle trenger en viss grad av finhet og sammensatthet før det kan gjenspeile sin åndelige kilde på en ordentlig måte – kanskje ikke akkurat gjenspeile, men virke i henhold til formålet.

2) Mange guruer og «mestere», i Vesten som i Østen, misforstår ganske naturlig sin egen åndelige virkelighet fordi de ikke har noen guru til å veilede seg, og derfor blir «stående fast» i universelt sinn (savikalpa samadhi), som er ganske så behagelig og fortjenestefullt, men som overhodet ikke er endelig eller varig.

3) Man skal aldri prøve å vekke kundalini med makt av noe slag, noe som bare vil være skadelig. Den åndelige aspiranten bør være tålmodig og overlate alt til Gud, som visselig vil vekke den opp i tide på en helt naturlig og harmonisk måte. Noen får opplevelser med dette, andre ikke – det spiller egentlig ingen rolle.

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*.
ahamkara – «ego»; 'den jeg-gjørende evnen hos mennesket', oppstått fra frykt og usikkerhet som et tilsynelatende adskilt individ.
ajña chakra – sinns-senteret; populært kjent som «Det Tredje Øyet»; det sjette senteret i astralkroppen, som samsvarer med hypofysen i det endokrine kjertelsystemet i den fysiske kroppen. Se *chakra*.
anahata chakra – hjertesenteret; det fjerde senteret i astralkroppen, som samsvarer med tymuskjertelen i det endokrine kjertelsystemet i den fysiske kroppen, og styrer hjerte, lunger og åndedrettssystemet; elementet luft. Se *chakra*.
asana – fysiske kroppsstillinger i klassisk *yoga*. Se *yoga*.
atman – Selvet, hvor Værens enhet hviler, innbefattet mennesket, naturen og Gud.
Brahman – 'Det Absolutte'; 'Absolutt Bevissthet'; 'Gud'.
chakra – 'hjul' eller 'sirkel'; ifølge Tantra-filosofien har menneskets astralkropp syv *chakraer* eller sentre langs ryggraden fra nederst ved halebeinet til øverst ved hodekronen. Se *sahasrara-chakra*, *ajña-chakra*, *vishuddha-chakra*, *anahata-chakra*, *manipura-chakra*, *swadisthana-chakra*, *muladhara-chakra*.
dharana – sinnskonsentrasjon; det sjette trinnet i klassisk *yoga*. Se *yoga*.
dharma – 'som står fast', eller 'som alle ting hviler på'.
dhyana – meditasjon, eller observasjon av sinnet; det syvende trinnet i klassisk *yoga*. Se *yoga*.
jivatman – «individuell Selv», dvs. *atman* reflektert i individet; (faktisk:) «*atman* som erfarer av livet». Se *atman*, *paramatman*.
karma – 'handling', 'gjerning'; populært kjent som loven om årsak og virkning i forhold til mennesket.
kundalini – 'oppkveilet'; den sentrale, 'slangeliknende' kraften i mennesket som er årsaken til utviklingen av menneskekroppen (gjennom den slangeliknende ryggsoylen) ved dens nedstigning fra hodekronen gjennom *sushumna* ved ryggsoylen, og som forholder seg 'sovende' (og oppkveilet) ved tuppen av halebeinet etter kroppens fullførelse, og utfører (passivt) alle de autonome kroppsfunksjonene derfra, men som stiger (aktivt) opp gjennom *sushumna* igjen og følger ryggsoylen tilbake til utgangspunktet i hodekronen, hvis eller når individet våkner åndelig; basis for alt kroppslig og mentalt liv i mennesket, eller grunnlaget for all fysisk og psykisk energi i kroppen. Se *chakra*, *sushumna*.
manipura chakra – navlesenteret; det tredje senteret i astralkroppen, som samsvarer med binyrene i det endokrine kjertelsystemet, og som styrer forbrenningen i den fysiske kroppen (magesekk, tynntarm, lever, milt, osv.); elementet ild. Se *chakra*.
maya – «illusjon»; verden; den tilsynelatende dualiteten og mangfoldigheten; ubestandighet, forgjengelighet.
muladhara chakra – anus-senteret; det første (i rekkefølge oppover) senteret i astralkroppen, som samsvarer med perineum, og som styrer tykktarm og avføring i den fysiske kroppen; elementet jord. Se *chakra*.
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*.
niyama – selvreinselse/disiplin gjennom matvaner og livsstil; det andre trinnet i klassisk *yoga*. Se *yoga*.
OM / AUM – hinduenes hellige enstavelsesord, som er den symbolske representasjonen for *Brahman* (Gud); «urlyden» som alt har oppstått fra, som alt blir opprettholdt av, og som alt oppløses i; det Absoluttes ønske om å oppleve og å nyte seg selv. Se *pranava*.
paramatman – ren bevissthet uberørt av, eller 'før', manifestasjon. Se *atman*, *jivatman*.
pranava – benevnelse for *OM*. Se *OM*.
pranayama – pusteøvelser eller manipulasjon av åndedrettet; det fjerde trinnet i klassisk *yoga*. Se *yoga*.
pratyahara – tilbaketrekking og passivisering av alle sansene; det femte trinnet i klassisk *yoga*. Se *yoga*.
rishi – 'seer'; Selvrealisert helgen; det høyeste nivå et menneske kan nå til gjennom evolusjonen, som manifesterer kjærlighet og visdom; (i flertall) 'de syv (opprinnelige) rishiene' har ikke kommet gjennom evolusjon, men ved guddommelig inkarnasjon, og er de sinn-fødte sønnene til *Brahma*, som ble skapt for å beskytte alle levende vesener, inkludert guder og mennesker, og de er alltid blant menneskene på jorden (gjennom kontinuerlig gjenfødelse) for å utføre denne oppgaven.
sadhana – 'som leder rett mot målet'; en persons åndelige sannhetssøken (som innbefatter personlig forpliktelse og øvelse); den samlede bestrebelse – fysisk, emosjonelt og åndelig – for å realisere livets høyeste mål.
sahasrara chakra – «det åndelige senter» eller «evighetssenteret» i menneskets hodekrone; det syvende og siste *chakra* i astralkroppen (symbolisert som en tusenbladet lotus), som samsvarer med hodets pinealkjertel i den fysiske kroppen. Se *chakra*.
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*.

samsara – «livshjulet»; den endeløse, bundne syklusen av fødsel og død i verden pga. *karma* og uvitenhet, som alle hinduer har som mål å fri seg fra. Se *karma*.

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*.

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

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*, *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. Se *chakra*, *kundalini*.

swadisthana chakra – kjønnsenteret; det andre senteret i astralkroppen, som samsvarer med kjønnskjertlene i det endokrine kjertelsystemet, og som styrer kjønnsorganene og nyrene i den fysiske kroppen; elementet vann. Se *chakra*.

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'; 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. Se *veda*.

vishuddha chakra – strupesenteret; det femte senteret i astralkroppen, som samsvarer med skjoldbruskkjertelen i det endokrine kjertelsystemet, og som styrer stemmeorganet i den fysiske kroppen; elementet eter. Se *chakra*.

yama – universelt moralske forholdsregler i forhold til våre medmennesker. Se *yoga*.

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*.



Indian Tortoiseshell (Aglais cashmiriensis), Kalimpong, Darjeeling, Vest-Bengal, India, 09.06.2007. Foto: BP.

Fortsettelse følger i neste nummer neste uke.