

A	A	anxiety	engstelse, uro, angst, bekymring	benefit for all,	til beste for alle, til alles beste
abandon	forlate, oppgi, etterlate, svikte	anything	noe som helst, hva som helst	>of benefit to all	
abide/abide by	forbli, oppholde seg, overholde,	apart	unna, borte fra, fra hverandre	bewilderment	forvirring
>	være tro mot	apart from	bortsett fra	bias	ensidighet, partiskhet
able to	i stand til, kunne	apparent	åpenbar, tydelig, synlig	biased	forutinntatt, partisk
absence	fravær	appear/arise	vise seg, oppstå, bli synlig	blame (sb)	skyld, ansvar, kritikk
absence of mind	fravær av tanker, sinnsro	appearance	forestilling, uttrykk, det som	blame (v)	legge skylden på, klandre, dømme
absent	fraværende, ikke tilstede	>	oppstår, det som viser seg	blindsided	villed, lure, forblinde,
accomplish	utføre, fullføre	appease	forsone, berolige, dempe, stagge	>	komme uventet på
accumulation	oppsamling, opphopning	applicability	brukbarhet, anvendelighet	blindsided	lurt, ført på villspor, bli forblindet
accurate	eksakt, riktig, nøyaktig	apply	anvende, bruke	bliss	lykksalighet
accustomed to	vant til	apply to	stemme med, bruke på, gjelde for	bogged down	fastlåst, kjørt fast
achievement	prestasjon, oppnåelse, ytelse,	appraisal	vurdering, verdsettelse	booby price	trøstepremie
>	fullføring	appreciation	anerkjennelse, takknemlighet	brief moments	korte øyeblikk, glimt
acquainted with	kjent med, fortrolig med	approach	tilnærming	briefly	for et kort øyeblikk
acquire	skaffe seg, tilegne seg	appropriate	passende, egnede	by the power of	i kraft av
action	handling	array	oppstilling, samling	C	C
adept	dyktig, flink, erfaren	aspects	sider, aspekter	carefree	ubekymret, bekymringsløs, sorgløs
adjustment	tilpasning, justering, regulering	assess	vurdere, fastslå	causal	årsaks-, årsaksbestemt
ado	oppstyr, ståhei, mas	assessment	vurdering	cause	årsak, opphav, grunn,
adolescents	tenåringer, ungdommer	associated with	forbundet med	ceaseless	uopphørlig, ustoppelig, endeløs,
adopt	innføre, legge seg til, anta,	attain	oppnå, tilegne seg	>	uavbrutt
>	godkjenne, ta opp	aversion	motvilje, uvilje, aversjon, avsmak	certainty	sikkerhet, visshet
adventure	eventyr	avoid	unngå	change (sb)	forandring
affect	påvirke, bevege, gjøre inntrykk på	aware	bevisst	change (v)	forandre
affliction	plage, lidelse, uro	awareness	bevissthet(en)	circumstance	omstendighet, forhold, hendelse
afflictive	plagsom, tyngende, besværlig,	B	B	clarify	klargjøre, oppklare, avklare
>	urovekkende, forstyrrende,	balanced view	balansert syn	clarity	klarhet
>	foruroligende	basic	grunn-, grunnleggende	clear	klar, lys, opplagt, tydelig,
alert	oppmerksom, (år)våken	basic state	grunntilstanden	cling to	klamre seg til
alertness	oppmersomhet, (år)våkenhet	basic space	grunnleggende rom	cognizance	viten, kjennskap, kunnskap,
all-encompassing	altomfattende	basis	grunnlag, utgangspunkt, basis	>	kompetanse
allies	allierte, venner	behave	oppføre seg, opptre	cognizant	vitende, som har kunnskap
amount to	beløpe seg til, bety, innebære	being	skapning, tilværelse, væren	come about	hende, gå for seg, være resultat av
anguish	kvaler, dyp smerte	beneficial	nyttig, velgjørende, fordelaktig	comfort (sb)	trøst, betryggelse, støtte, komfort,
anticipate	foregripe, forvente, forutse	benefit (sb)	nytte	>	oppmuntring, velvære
antidote	motgift, middel mot	benefit (v)	være til nytte	commit	bestemme seg for, forplikte seg til

# Ordliste

Korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger, blir kontinuerlig

commitment	bestemmelse, forpliktelse	contentment	tilfredshet, tilfredsstillelse	discernment	dømmekraft, innsikt,
community	samfunn, felleskap	context	sammenheng, kontekst, bakgrunn	>	skarpsindighet, klarsyn
community service	samfunnstjeneste, frivillig arbeid	continuous	sammenhengende, kontinuerlig,	disdain	forakt
compassion	medfølelse	>	vedvarende	display (sb)	framvisning, oppvisning, utstilling
compilation	utarbeidelse, samling	contrary	motsatt, i motsetning til, i strid med	display (v)	vise, utfolde, legge for dagen
complaint	klage	on the contrary	tvært imot	dissolve	oppløse(s)
completely	helt, fullstendig, komplett	contribute	bidra	distracted	distrahert, forstyrret
comprise	omfatte, bestå av, innbefatte	contrive	finne på, tenke ut, skape,	distracton	forstyrrelse
compulsion	tvang, tvangshandling	>	dikte opp, planlegge	disturbing	forstyrrende, foruroligende,
compulsive	tvangsmessig	contrived	tilgjort, unaturlig, kunstig,	>	opprørende, urovekkende
conceive of	forestille seg, komme på, finne på	>	anstrengt, påtatt	division	deling, oppdeling, skille, atskillelse
concept	begrep, forestilling, idè,	cooperative	samarbeidsvillig, hjelpsom	doubtful	tvilende, tvilsom
>	oppfatning, måte å se ting på	cope	klare, mestre, hamle opp med	due to	på grunn av, derfor, fordi
conception	befruktning	countless	utallige, talløse	duration	varighet
conceptual	begrepsmessig, begreps-	craving	begjær, trang til	for the duration	så lenge det varer/pågår,
concern	uro, bekymring, engstelse	crucial	avgjørende, viktig, kritisk	>	inntil videre
conclusion	konklusjon, slutning, resultat	cultivate	bruke, bearbeide, dyrke, utvikle,	dwelt	dvele, oppholde seg, bo, holde ut
conduct	oppførsel, holdning	>	vie seg til	E	E
confidence	tillit, fortrolighet, tiltro	current (adj)	nåværende, aktuell, gjeldende	earnestly	på alvor
confidentiality	fortrolighet, taushetsplikt,	current (sb)	strøm, strømning	ease	avslapning, lettelse, velvære,
>	konfidensialitet	D	D	>	letthet, lindring, ro, hvile
conform	tilpasse seg, rette seg etter,	daunting	avskrekkende, skremmende	be at ease	ha det bra/behagelig, være rolig/
>	være i overensstemmelse	dawn	demre, gry	>	tilpass, slappe av, ha en bekym-
confused	forvirret	dawn on/upon	demre for, gå opp for	>	ringsfri tilværelse, i ro og mak
connected	forent med, forbundet med	decisive	avgjørende, bestemt, beslutsom	ease of being	være avslappet (til noe), totalt/
connection	forbindelse, tilhørighet	decrease	avta, minke, redusere, forminske	>	fullstendig avslappet
consider	overveie, tenke på, synes,	dedicate	tilegne, (inn)vie	effort	anstrengelse
>	ta i betraktning	defecating	ha avføring, rense, fjerne, gå på do	effortless	uanstrengt
consideration	overveielse, betraktning, hensyn	defend	forsvare, beskytte	elaborate (adj)	utarbeidet, gjennomtenkt, detaljert,
constant	trofast, varig, stadig	deficiency	utilstrekkelighet, mangel,	>	omstendelig
constrained	anstrengt, unaturlig, hemmet,	>	underskudd	elaborate (v)	utarbeide, bearbeide, utdype,
>	begrenset	desire	ønske, begjær, lengsel	>	gå i detalj
constrict	innsnevre, snøre sammen	deviation	avvik, fravikelse	elicit	få fram, utløse, lokke fram
construct	bygge, reise, konstruere	devoid of	tom for, blottet for, uten	emanate	strømme/stråle/springe ut,
contain	romme, inneholde	diminish	forminske, redusere, avta, minke	>	ha sitt utspring i
contempt	forakt, hån	directly	direkte, umiddelbart	emanate from	komme fra, utgå fra
content	innhold, fornøyd	discard	forkaste, kvitte seg med	emanation	utstråling, utstrømming

# Ordliste

Korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger, blir kontinuerlig

embrace	omfavne, omfatte, godta,	evaporate	fordufte, fordampe	flawless	feilfri, fullkommen
>	slutte seg til	evenness	likeverdighet, jevnhet, likevekt	flight path of a bird	vei en fugl flyr over himmelen
emotional	følelsesmessig	event	hendelse, begivenhet, tilfelle,	> in the sky	
emotions	følelser	>	omstendighet	flourish	blomstre (fig), trives, gå strykende
emphasis	vekt, vektlegging	everyday life	dagliglivet, hverdagen	flow	strøm, flyt, tilstrømning
emphasize	betone, understreke, legge vekt på	evidence	bevis, tegn	flow on by	flyte forbi, passere
employ	ta i bruk, anvende, engasjere	evident	tydelig, åpenbar, klar	fluid	flytende, skiftende, ubestemt
empower	styrke	evoke	påkalle, vekke, bringe fram	foe	uvenn, motstander, fiende
empowering	styrkende	exalted	oppstemt, opphøyet, verdig	for the better	til det bedre
enable	muliggjøre, sette i stand til, aktivere	examine	undersøke, granske	fortune	rikdom, velstand, hell, lykke,
encompassing	omsluttende, omfatter /	excerpt	utdrag	>	framgang
>	som omfattes av	excessive	overdreven, urimelig, tøylesløs	foundation	fundament, grunnlag, basis
encounter (sb)	møte, sammentreff, sammenstøt	exercise	utøve, bruke, legge for dagen	The Four Comforts	De Fire Støttepilarene
encounter (v)	møte, støte sammen med,	exhausted	utmattet, sliten, uttømt, oppbrukt	frame of reference	referanseramme
>	treffe på, komme ut for	existence	tilværelse	framework	rammeverk, struktur, disposisjon
encourage	oppmuntre, inspirere, støtte	expand	utvide, bli større, folde seg ut	fulfil	fullbyrde, fullføre, innfri, oppfylle
encouragement	oppmuntring, inspirasjon, støtte	expansive	utstrekning	fulfil oneself	realisere seg selv
endow	utstyre, utruste, skjenke, forære	expectation	forventning, forhåpning	fundamental	grunnleggende, grunnprinsipp,
enemy	fiende	experience (sb)	erfaring, opplevelse	>	fundamental, vesentlig
enjoyable	gledesfylt, gledelig, hyggelig,	experience (v)	erfare, oppleve	G	G
>	koselig, morsom, underholdende	express	uttrykke, vise, gi uttrykk for	gain	få, øke, oppnå, skaffe seg
ensure	forsikre, garantere, forvise seg,	extend	forlenge, strekke seg, utvide, by,	gem	edelsten, juvel
>	sørge for, skaffe	>	gi, vise	gender	kjønn
entail	innbære, medføre, nødvendiggjøre	extensive	utstrakt, vidstrakt, omfattende	gentle	snill, vennlig, forsiktig, hensynsfull
entire	hel, absolutt, total, fullstendig,	external	ytre, utvendig	gifts	evner, begavelser
>	udelt, fullkommen, komplett	extremes	ytterpunkter, ytterligheter	global community	verdensomspennende nettverk
entirety	helhet, hele	F	F	global movement	verdensomspennende bevegelse
in its entirety	i sin helhet	face life	møte livet	globe	verden, klode
envision	forestille seg, se for seg, forutse	fail	mislykkes, svikte, slå feil, stryke	gossip	sladder, rykter, folkesnakk
equal	likeverdig	familiar	velkjent, fortrolig, vanlig	govern	styre, lede, dirigere, regjere,
equalized	likestilt, utjevnet	familiarity	fortrolighet, bekjentskap	>	kontrollere, bestemme
equanimity	likevekt	fault	feil, feiltrinn, skyld	grab	gripe tak i, rive til seg, slå kloen i
error	feil, feiltakelse	figure of speech	billedlig talt, talemåte	gradually	gradvis, jevnt, trinnsvis, etter hvert
essential	vesentlig, nødvendig, livsviktig	finally	endelig, omsider, til slutt	grant	gi, bevilge, tildele
>	essensiell, fundamental,	finite	endelig, begrenset, avgrenset	grasp (sb)	fatteevne, rekkevidde
>	hovedsakelig	first-hand	førstehånds-, direkte, egen,	grasp (v)	begripe, forstå, fatte
establish	grunnlegge, opprette, etablere	>	personlig	grasp for	gripe etter, søke, prøve å oppnå

# Ordliste

Korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger, blir kontinuerlig

Great Freedom > Teaching	undervisningen i Great Freedom	indestructible >	uforgjengelig, evig, kan ikke tilintetgjøres/ødelegges	label lack (sb)	merkelapp, beskrivelse mangel, savn, mangle, savne
Great Freedom > Movement	bevegelsen Great Freedom	indivisible indulge	udelelig gi etter for, tillate, hengi seg til,	lack (v) lead to	mangle, savne føre til, resultere i
guide	ledsager, veiviser	>	fråtse	leisure pursuits	fritidsaktiviteter
H	H	indwelling	iboende	liberated	frigjort, befridd
habitual	vanemessig, vanlig, vane-, inngrodd	inexhaustible	utrettelig, uuttømmelig	light filling space	lys som fyller himmelrommet
harmful	skadelig	inferiority	underlegenhet	limit	grense, begrense, innskrenke
hold/keep at bay >	holde på plass, holde i sjakk, under kontroll	inherent	iboende, naturlig	longhand	håndskrift, vanlig skrift
hold on to	holde fast ved	initial	innledende, første, åpnings-	look for	se etter, lete etter, vente seg
human inquiry	forskningsområder	initially	i begynnelsen, til å begynne med,	lucid	skinnende, strålende, klar
human mind	menneskesinn	>	først, innledningsvis	luster/lustre	glans, lysskinn, glimmer
humble	ydmyk, beskjeden	inmost/innermost	innerste, (dypeste)	M	M
humbling	som gjør en ydmyk	innate	iboende	magnitude	størrelse, omfatning, maibetydning
humiliating	ydmykende	innovative	nyskapende, kreativ	main idea	hovedidè, hovedsak, det viktigste
humiliation	ydmykelse	inseparable	uatskillelig	maintain	oppretholde, holde vedlike,
humility	ydmykhet, underdanighet	insight	innsikt, forståelse	>	fastholde, forsørge
I	I	instant (adj)	øyeblikkelig, umiddelbar	make amends	gjøre noe godt igjen
idea	idè, begrep, forestilling, innfall	instant (sb)	øyeblikk, glimt	make good	lykkes, gjøre det bra, gjøre opp
ill at ease	utilpass, ille til mote, urolig	instantaneous	øyeblikkelig, momentan	>	for seg
illuminate	belyse, klargjøre	instinctive	instinktiv, ubevisst	make sense of	forstå, begripe, fatte, bli klok på
illuminating	klargjørende, opplysende	insubstantial	innholdsløs	mandated	ha/gi fullmakt, tildelt oppdrag
imagination	fantasi, forestillingsevne	intense	sterk, intens, heftig, voldsom	mass	masse, mengde, haug, samle
immediacy	umiddelbarhet, umiddelbare	(inter)penetrating	gjennomtrengende, gjennomtrengende	mastery	herredømme, beherskelse,
impact	innvirkning, inntrykk, effekt	>	hverandre	>	full kontroll over
impediment	hindring, feil, lyte	interruption	avbrytelse, opphold, pause	means	midler, måter, framgangsmåter,
imperturbably	uforstyrrelig	intimate	nær, intim, fortrolig, inngående, dyp	>	metoder
implicit	underforstått, innbefattet	intrinsic	iboende, indre, virkelig, reell	mediocrity	middelmådighet
imply	innebære, medføre, bety, antyde	J	J	mental	mental, sinns-
in fact	faktisk, i virkeligheten, i realiteten	joyful	glad, lykkelig, frydefull	merely	bare, kun, utelukkende, rett og slett
in mid-air	i løse luften	justify	rettferdiggjøre, frita for skyld	merge	smelte sammen, slå sammen
in one's own right	i kraft av seg selv, i ens egen rett	jut (out)	stikke fram, stå ut, skyte ut	method	metode, system, framgangsmåte
incidental	tilfeldig, uvesentlig	K	K	mid-air	løse luften
inconceivable	utenkelig, ubegripelig, ufattelig	key point	hovedpunkt, nøkkelpunkt	mind	sinn
increasingly	i økende grad, mer og mer	kinds of readers	de som leser, type lesere,	mirage	luftspeiling
independent	uavhengig	>	lesergrupper	mist	dis, tåke, slør, uklarhet
		L	L	momentary	kortvarig, forbigående, flyktig

# Ordliste

Korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger, blir kontinuerlig

moment	øyeblikk, (glimt, stund)	outshine	overstråle, overgå, lyse sterkere enn	> space	
momentum	drivkraft, styrke, kraft, fart	overcome	overvinne, beseire, overvelde	power	kraft, energi, styrke
mutual	gjensidig, felles	overt	uttalt, åpenbar, utilsørt, tydelig	powerful	sterk, kraftig, mektig
N	N	overwhelm	overvelde, overmanne, tilintetgjøre,	> by the power of	i kraft(en) av
native	hjem-, naturlig, medfødt	>	oversvømme	through the	gjennom kraften av
natural state	naturlige tilstand	P	P	>power of	
naturally	av seg selv, naturligvis, naturlig	pace	takt, fart, tempo	practice	praksis, øvelse
>	nok, av natur	participate	delta, være med	preceding	førrige, foregående
nature of	tilværelsens natur	particular	særegen, bestemt, spesiell,	precious	verdifull, dyrebar, nydelig
>existence		>	enkeltstående	preconception	forutinntatt mening, fordom
negate	nekte, benekte, oppheve	peace of mind	sinnsro	premise	antakelse, premiss, forutsetning
neglect	forsømme, overse, neglisjere	penetrating	gjennomtrengende, skarpsindig	preoccupation	tankefullhet, åndsfraværelse,
nonconceptual	uten begreper, uten konsepter	perception	oppfatning(sevne)	>	fremste interesse
nourishment	næring, føde, mat	perfect	perfekt, fullkommen	prepare	forberede, klargjøre, utarbeide
numb and dumb	uvitende	perfection	fullkommenhet	presence	tilstedeværelse
nurture	gi næring til, oppfostre, oppdra	permanent	varig, permanent	present	nåværende, nærværende
O	O	permeate	gjennomsyre, trenge gjennom	previous	tidligere, førrige, foregående
obscuration	formørkelse, tåkelegging	perpetuate	forevige, la bestå	primordial	opprinnelig, opphav(lig)
obscure	formørke, skygge, tilsløre, tåkelegge	persevere	være utholdende, holde ut	principal	hovedsakelig, hoved-, viktigst, fremst
obstruction	hinder(ing), blokkering, sperring	persistence	utholdenhet, iherdighet	pristine	uberørt, opprinnelig
obtain	få tak i, oppnå, skaffe seg,	pervade	gjennomstrømme, trenge	proceed	fortsette, gå videre med, utgå
obvious	tydelig, åpenbar, opplagt,	>	igjennom, prege	profound	dyptgående, grundig
>	selvskreven, nærliggende	pervasive	gjennomgripende,	progression	framgang, progresjon, utvikling
occur	inntreffe, forekomme, finne sted	>	gjennomtrengende	proliferate	mangfoldiggjøre, formere/spre
offer	tilby, by, foreslå, framføre,	pinpoint	presisere, sette fingeren på	>	seg raskt, vokse
>	innebære, legge opp	pivotal	sentral, vesentlig, nøkkel-, hoved-	prolong	forlenge, fornye
one simple change	en enkel forandring	pivotal instruction	nøkkelinstruksjon, sentral	protect	beskytte, bevare, verne, forsvare
oneness	enhet	>	veiledning	provide	gi, sørge for, skaffe, forsyne,
opinionated	påståelig, egenrådig, dogmatisk	please	vær så vennlig/snill	>	komme med
option	valg, valgmulighet, alternativ	please note	legg merke til, vær oppmerksom,	public talks	offentlige/åpne foredrag/taler
order	rekkefølge, sekvens, reglement	>	merk deg	pure	ren, sann, klar, ekte
> in any order	om hverandre, i vilkårlig rekkefølge	point of view	synspunkt	pure and simple	rett og slett, kort og godt,
origin	opprinnelse, opphav	> viewpoint		>	fullt og helt
out of reach	utenfor rekkevidde, uopnåelig	pose	framsette, stille, gjøre rådvill,	pure presence	ren/klar tilstedeværelse
outcome	resultat, følge, effekt	>	målbinde, utgjøre	pure space	klart himmelrom
outlook	syn på tilværelsen, tankegang,	potent	kraftfull, mektig, heftig	purity	renhet, uskyld
>	utsyn	poure space into	blande luft med luft	purpose	mening, hensikt, plan, formål

# Ordliste

Korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger, blir kontinuerlig

pursue	jage, forfølge, følge, strebe etter	reliable	pålitelig, tillitvekkende, troverdig	seamless	helt, udelt, sammenhengende
put off	utsette, avlyse, avvise, forstyrre,	relief	befrielse, lindring, lettelse	self-benefit	egennytte
>	skremme	relinquish	oppgi, gi avkall på, gi opp, avstå	sensations	sanseinntrykk
Q	Q	relish	nyte, smak godt, like, sette pris på	separate	adskilt, uavhengig,
quality	egenskap, kvalitet	reluctance	motvilje, ulyst	>	utenforliggende, separat
quintessence	kvintessens, kjerne, innbegrep	rely on	stole på, regne med	sequence	rekkefølge, sekvens, serie,
R	R	remains	blir værende	>	kontinuitet
radiance	stråleglans, utstråling	remedy	botemiddel, hjelp, råd	serene	fredfull, rolig, klar, ren, uforstyrrelig
rare	sjelden, uvanlig, utsøkt	renounce	oppgi, gi avkall på, gi opp, avstå	serenity	stillhet, ro, klarhet, sjelefred, sinnsro
readily available	lett tilgjengelig	replace	erstatte, avløse, legge tilbake	servitude	slaveri
readiness	villighet, letthet, beredskap	request	anmodning, oppfordring,	share	dele erfaringer
reaffirm	bekreft/godkjenne på nytt/igjen,	>	etterspørsel, ordre	sharing	deling av erfaringer
>	hevde igjen	resent (v)	bære nag til, bli støtt/såret av	shatter	splintre, knuse, ødelegge
reality	virkelighet, realitet, realisme	resentful	bitter, støtt, sint	sheen	glans, skinn, skjær
> in reality	i virkeligheten, faktisk	resentment	sinne, ergrelse, nag, bitterhet	short moments	korte øyeblikk av bevissthet
realization	erkjennelse, forståelse, innsikt	resilient	motstandskraftig, robust, elastisk,	>of awareness	
realize	erkjenne, innse, forstå	>	seig	short moments	korte øyeblikk som bevissthet
realm	rike, verden, sfære	resolutely	besluttsomt, målbevisst, resolutt	>as awareness	
realm of	fantasiverden	resolution	oppløsning, beslutning	shunning	unngå, flykte, holde/sky seg unna
>imagination		resolve	forløse, løse seg opp	similarly	på samme måte, på lignende vis,
reassure	berolige, forsikre på ny	resources	ressurser	>	likeens
receive	ta imot, motta, få	respond	svare på, besvare, reagere	simple	enkel, naturlig, ukomplisert
receptive	mottakelig	rest	hvile	simplicity	enkelhet, naturlighet
recognition	gjenkjennelse, anerkjennelse,	rest as awareness	hvile som bevissthet	simply	simpelthen, rett og slett,
>	erkjennelse	resting awareness	hvilende bevissthet	>	helt/ganske enkelt
recognition of	gjenkjennelse av bevisstheten	resting naturally	hvile naturlig	simultaneous	samtidig
> awareness		restrict	begrense, innskrenke	skilled/skillful	dyktig, flink, faglært
reconciliation	forsoning	resume	gjenoppta, fortsette, ta tilbake	skillful means	gode ferdigheter
recurrent	stadig/periodisk tilbakevendende	retreat (v)	trekke seg tilbake, vike unna	skillful ways/	dyktighet, begavelse
refer to	henvise til, sikte til, antyde	retreat (sb)	samling	>skillfulness	
refine	forbedre, forfine, foredle	reveal	avsløre, oppdage, røpe, vise	skills	ferdigheter
reflect	gjenspeile, speile, tenke på/etter,	revelation	avsløring, åpenbaring	solemnity	høytidelighet, seremoni, alvor
>	reflektere	right	riktig, passende, normal, akkurat	soothing	lindrende, beroligende
refrain	avstå, avholde seg fra, la være	roller coaster	berg-og-dal-bane/berg- og dalbane	source	kilde, utspring, opphav
refuge	tillflukt, tilfluktssted, fristed, ly	S	S	space	himmelrommet, rom, luftrom
reject	avvise, fokaste, avslå	sanitize	endre	space of time	tidsrom
release	frigjøre, befri, frigi, oppgi	schedule	program	spacious	vidstrakt, utstrakt, grenseløs,

# Ordliste

Korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger, blir kontinuerlig

>	romslig, rommelig	>	få tilgang til, koble seg til/på	unwarranted	uberettiget, umotivert
speculation	spekulasjon, fundering	teaching	undervisning	unwavering	stødig, fast, urokkelig
speech	talemåte	tense	anspent	uptight	nervøs, anspent, stiv
sphere	sfære, kule, klode, planet,	The Four Comforts	De Fire Støttepilarene	urge	trang, sterk lengsel
>	himmellegeme	themselves	(i) seg selv	utilize	benytte, anvende, ta i bruk
stainless	plettfri, flekkfri	thoroughly	grundig, fullstendig, tvers igjennom	>	utnytte, nyttiggjøre seg
state	tilstand	through	gjennom, med	V	V
stem from	stamme fra, komme fra,	through the	gjennom kraften i	vanish	forsvinne, bli borte
>	skrive seg fra	> power of		vantage	fordel, overlegenhet, overtak
stray	streife omkring, gå seg bort,	tick	trigge, holde i gang, fungere,	vast	endeløs, vidstrakt, veldig
>	komme på avveier	>	krysse av	vault	hvelving, hvelv
strengths	styrke, krefter, sterke sider	timeless	tidløs, evig	violent	voldsom, voldelig, heftig
strip away	ta bort, ribbe for	total	fullstendig, total, hel, full	virtue	dyd, iboende kraft, fortrinn, evne
strive	kjempe, streve	training	utdannelse	visible	synlig, åpenbar, klar, tydelig
stubborn	sta, umedgjørlig, ukuelig	transcend	overvinne, overstige	vivid	livlig, livfull, levende
(to be) stuck	sitte fast, gå i stå, sitte igjen med	transition	overgang	void	tomrom
subservient	underdanig, lydig, føyelig	transmute	forvandle, omdanne	vulnerability	sårbarhet
subside	minske, avta, synke, roe seg, lindre	treasury	skattkammer, gullgruve	W	W
substance	innhold	trigger	utløser, avtrekker	wake	kjølvann, spor
substantialize	materialisere, virkeliggjøre, befeste,	trust	tillit, stole på	wakefulness	våkenhet
>	gi innhold	turmoil	kaos, forvirring, bråk, uro, tumult	waver	vakle, gi etter for, blafre, vingle,
substantial in their	ha tyngde i seg selv, ha substans	U	U	>	være ubesluttsom
> own right	i seg selv, stående alene	ultimate	absolutt, endelig, grunnleggende,	well-being	velvære
subtle	subtil, svak, undefinerbar, uuttalt	>	grunnsannhet	wellspring	kilde, utspring, oppkomme
subtly	uten å tenke over det	uncomfortable	ubehagelig, ukomfortabel	whatsoever	overhodet, i det hele tatt, absolutt
suffering	lidelse, smerte	uncompounded	usammensatt	whim (at the	være offer for
support	hjelp, støtte	unconditional	uforbeholden, betingelsesløs	>whim of)	
suppress	fortrenge, undertrykke, kue, dempe	unconfined	uinnskrenket, ubegrenset,	whole	helhet, hele
supreme	høyeste, øverste, suveren,	>	uendelig, utilgjort	wisdom	visdom
>	enestående	uncontrived	naturlig, uanstrengt	wise	vis, klok
sustain	oppretholde, understøtte, bistå, tåle	underlying	bakenforliggende, underliggende	wound	sår, skade
sustenance	næring, levebrød	unerring	ufeilbarlig, usvikelig	writing	tekst, tekster, verk
T	T	unfaltering	stødig, urokkelig, fast	X	X
talents	talent, evner	unflinching	standhaftig, ubøyelig, klippefast,	Y	Y
tangible	håndgripelig, virkelig, konkret,	>	uten å vike/gi etter, urokkelig	yield sign	vikepliktsskilt
>	til å ta og føle på	unity	enhet, helhet, fellesskap	Z	Z
tap into	hente fram, ta lærdom av,	unresolved	uløst, ubesluttsom, usikker		