

VISJON

SELVUTVIKLING • ØKOLOGI

HELHETLIG HELSE • LIVSGLEDE



TILGIVELSE
*og veien
hjem*

HENRIETTE LIEN
*Livet med
yoga*



JACOB LIBERMAN
Ledet av lyset



MICHAEL WINGER
Døden er bare begynnelsen

*Veien
fra hodet
til hjertet*

Distribusjon: Tidsam Returuke 26



02



STRESS OG STRESSMESTRING • PÅ MORNING BEAT • HELGE HOGNESTAD: MOT EN NY ÆON
FINN DIN MOTIVASJON! • MINDFULNESS • MANTRAMUSIKK • MARIAGÅRDEN • ASTROLOGI
TI STILLE DAGER • ENSOMHET • OPPSKRIFTER: VEGETARMAT • HOROSKOP • BOKOMTALER



Mantramusikk

BROEN TIL KJÆRLIGHET OG GLEDE

For Satyaa og Pari Laskaridis er musikken og lyden av mantra broen som leder oss til kjærligheten og inn i hjertet. Vi deltok på deres konsert og satsang ved Dharma Mountain meditasjonssenter i Hedalen.

TEKST: RACHANA BRAND / OVERSATT AV: LINE (LEENA) NYBORG
FOTO: SUJAN ARNBjørn LÆRDAL OG LAVANYA ODA EIKÅS

Det er lørdag kveld i januar. Snøen dekker landskapet og det er kaldt og mørkt ute. Jeg er en av hundre mennesker som stimler sammen i det varme inngangspartiet til Dharma Mountain, et meditasjonssenter gjemt i en avsidesliggende dal i Sør-Valdres. Vi venter stille og tålmodige, bare litt hvissing kan høres nå og da. Så får vi komme inn i det store meditasjonsrommet. Ned fra lampen i midten av rommet henger en stor gylden stjerne. Den skinner og glitrer over scenen, som er vakkert dekorert med lys og blomster. En fredelig og myk atmosfære ønsker oss velkommen. Meditasjonsputer i sirlige rekker venter på oss. De siste lydene høres, av noen som nyser, puter som legges til rette. Så sitter vi alle i høylydstemt stillhet.

De siste som kommer inn i rommet er Satyaa og Pari Laskaridis, fulgt av Danilo Ananda Steinert og David Mages. Fra første sekund smelter musikerne sammen med publikum, og sammen legger vi ut på en reise i mantramusikkens vidunderlige verden. Satyaa og Pari er kjent som pionerene

innenfor mantramusikk, ettersom de har reist verden rundt og holdt konserter og satsangs (dvs. et spirituelt møte med musikk, meditasjon og samtale) i over 20 år. Nå er de i Norge for aller første gang. Konserten og satsangen de skal holde markerer høydepunktene på Mukti Music & Mantra Festival i Hedalen.

Vi syns det er helt fantastisk og veldig jordende. Så rent, med frisk luft og slående vakker natur.



Tidligere samme dag fikk jeg sjansen til å ha en liten samtale med dem.

JORDENDE

– Dere kommer opprinnelig fra middelhavsområdet (henholdsvis Frankrike og Hellas), har tilbragt mange år i India og nå holder dere til

i Tyskland. Hvordan er det å komme til Norge for første gang?

Pari: Vi syns det er helt fantastisk og veldig jordende. Så rent, med frisk luft og slående vakker natur. Kanskje det er en forskjell mellom Norge og de landene vi har vært i så langt, sett utenfra, men det er også viktig for meg å kjenne på essensen til de stedene vi besøker, fra et stille sted, et sted med sannhet og kjærlighet. Det er det eneste som virkelig interesserer meg. Jeg elsker atmosfæren, energien og vennligheten vi møter her.

– Det er mystikeren Vasant Swaha som har skapt Dharma Mountain Meditation and Freedom resort, hvor konserten skal finne sted i kveld. Som dere to tilbrakte han også flere år med mesterne Osho og Papaji i India. Men dere kjente ikke hverandre personlig. Hvordan kom dere i kontakt nå?

Pari: Det er en sterk kontakt mellom oss uten at vi trenger å kjenne hverandre personlig. Det virker som musikken, som Satyaa og jeg har skapt i mer enn 20 år, er broen. Vi hørte musikken vår i bakgrunnen, først på



▲ Satyaa og Pari Laskaridis bruker mantrasang som en døråpner til vårt indre. Tidligere i år besøkte de Norge første gang, med retreat på Dharma Mountain i Hedalen. Foto: Savini Aspholt

en vakker video om Dharma Mountain vi fikk av en venn for ti år siden, senere i andre Youtube-klipp. Vi følte oss veldig beæret og glade over at Vasant og folk her kjente til og likte musikken vår.

Satyaa: Ja, stedet har fulgt oss i noen år. Folk som hadde en forbindelse til Dharma Mountain kom til en av chantedretreatene våre på Korfu. Også fikk vi plutselig en invitasjon herfra til å holde konsert og satsang.

EN BRO

– Musikk er ofte en bro. Det var også broen mellom dere to. Hvordan møttes dere, og var det kjærlighet ved første blick?

Pari: Det store navnløse ene må ha bragt oss til samme sted. Jeg hadde vært mange år hos Osho. Etter at han forlot kroppen, dro jeg til Papaji i Lucknow. Der så jeg Satyaa synge og danse for Papaji. Jeg ble så rørt av den hengivelsen og kjærligheten hun viste for mesteren sin. Det øyeblikket rørte meg dypt.

– Og så nærmet du deg henne?

Pari: Ja. Men hun var så opptatt og veldig

fylt av møtet med Papaji. Hun brukte ikke mye tid på å gi meg respons. Men jeg ga ikke opp.

Satyaa: Det morsomme er at jeg kan ikke huske denne hendelsen i det hele tatt. Men plutselig ble jeg oppmerksom på ham. Vanligvis var jeg ikke så blyg i møte med menn,

Jeg hadde bestemt meg for at jeg bare ville la kjærlighet skje om den kom av seg selv, ikke på grunn av noe jeg gjorde.

men med ham ble jeg utrolig sjenert. Så jeg skjønte at det måtte bety at jeg virkelig likte ham. Men det tok et eller to år hvor vi bare var venner. På et tidspunkt hadde jeg bestemt meg for at jeg bare ville la kjærlighet skje om den kom av seg selv, ikke på grunn av noe jeg gjorde. Jeg var lei av affærer og forhold. Jeg følte at det jeg ville ha nå, var sann kjærlig-

het. Hvis den skjedde. Hvis det var meningen.

Etter at han kom tilbake fra Hellas, hadde vi noen få møter, med dyp øyekontakt, og det var fullstendig overveldende. Jeg følte virkelig kjærlighet for ham. Og det var gjensidig. Noen få uker senere var vi sammen.

BAKGRUNN

Både Satyaa og Pari hadde fra ung alder en stor kjærlighet til musikk. Satyaa elsket å synge og danse og gikk musikklinja på videregående. I familien var det ofte sang og dans etter lange middagsselskaper. Pari på den andre siden hadde en far som sang i den greske kirken. Pari selv ble med i et skoleband og spilte den nye og ville musikken fra 70-tallet, som rock og jazzrock.

Pari: Men så en gang, da jeg var 17 eller 18 år, hørte jeg ordet *Govinda* i noen indiske bhajans, altså kjærlighetssanger til Gud på sanskrit, og det fikk hjertet mitt til å stoppe. Det var som om jeg hadde hørt dette ordet før. Jeg grep gitaren og begynte spontant å synge om *Govinda*, sier Pari.

Mange år senere gikk begges tilnærming



❁ For Satyaa og Pari Laskaridis har musikken alltid vært en viktig del av forholdet. De møttes gjennom musikken og ble viet av den spirituelle læreren Papaji. Foto: Rachana Brand

til musikken som hengivende praksis dypere. Mesteren deres H.W.L. Poonja (kalt Papaji) i India hadde en avgjørende innvirkning på denne prosessen, selv om den var veldig ulik for hver av dem.

Satyaa: Jeg danset og sang mye for å uttrykke kjærlighet og hengivelse da jeg var i Poona. Senere i Lucknow ville jeg synges en sang til Papaji også, men jeg klarte bare ikke. Jeg følte meg så naken, for om du ikke virkelig sang fra hjertet, ville han vise deg det. Han verken så på deg eller snakket mens du sang. Det var en stor sjanse for meg til å lære. Jeg sier alltid at han er den beste musikk læreren jeg har hatt.

Pari: Selv om jeg hadde vært aktiv innen musikk lenge, hadde jeg følelsen av at jeg ikke kunne lage musikk på samme måte i Lucknow. Jeg måtte gi opp å opptre og å prøve å underholde noen, inkludert meg selv. Jeg ville ikke spille, fordi så fort jeg tok opp gitaren var jeg i gang med å lage et show og selge meg selv. Jeg hadde ikke spilt gitar i dag om det ikke var for Papaji. Han

lurte og kilte det ut av meg. Han fikk meg til å spille gitar i et bryllup og det var så pinlig. Etter det innså jeg at det er jo flott og vakkert, det er en gave at jeg kan uttrykke kjærlighet også gjennom musikk.

OPPTREDENER

Etter en stund begynte de to å opptre

Etter en stund begynte de to
å opptre sammen, også med
flere venner, for Papaji.

sammen, også med flere venner, for Papaji. Men de understreker at dette ikke var opptredener, at de bare åpnet og delte hjertene sine og hengivenheten sin for ham. I alle fall fikk de Papajis velsignelse. I han viet dem også i en stor feiring. Av en eller annen grunn ville han at de skulle være sammen.

Satyaa: Pari inviterte meg til Hellas og vi bodde sammen der i 5 år uten å egentlig lage musikk. Men etter at Papaji døde, trengte jeg å dele denne sterke kraften og følte en plutselig trang til å synges og spille. Det ledet fra den ene utgivelsen til den andre. Jeg hadde aldri trodd vi skulle lage så mange utgivelser.

Pari: Hun hadde faktisk vært veldig aktiv og gjort innspillinger med en venn fra Danmark. Jeg støttet dette og ville at det skulle bli et bra album. Etter noen få år slo det oss plutselig: Hei, hvorfor lager ikke vi musikk sammen?

Satyaa: Akkurat. [Ler] I stedet for at jeg skulle fly til Danmark eller andre steder.

Pari: Vi så på en måte ikke skogen for bare trær. Men nå er vi her, 18 år eller så senere.

KREATIVTET

– Hvordan er den kreative prosessen?

Pari: Selv om idé- og produksjonsprosessen har blitt mer sofistikert etter som årene har gått, er kjernen den samme. Sangene

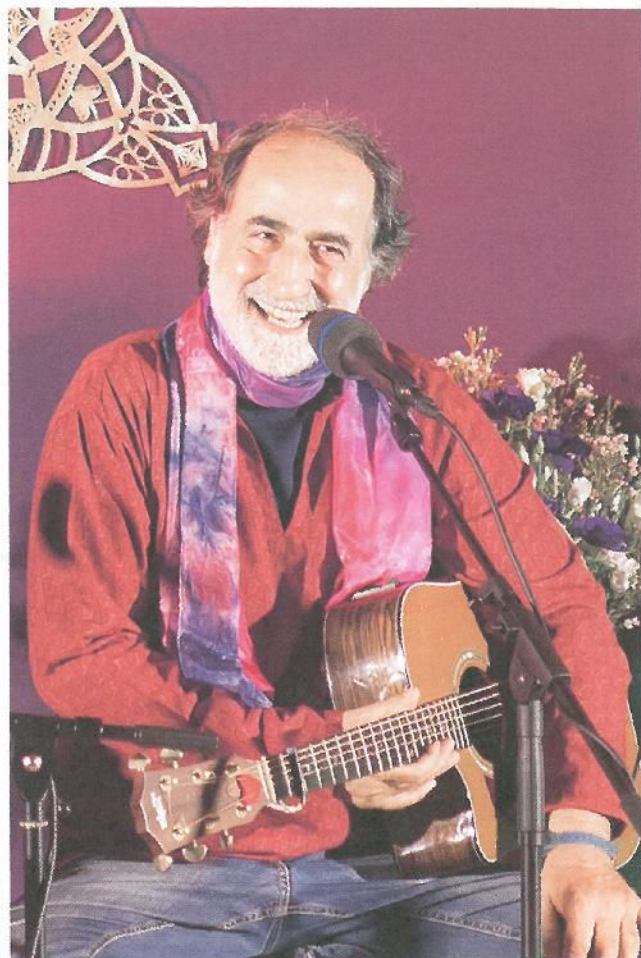
OM SATYAA & PARI

Satyaa er født i Frankrike. Hun var interessert i musikk, dans og kunst og studerte ved the Geneva School og Art and Design. Hun ble fascinert av Osho og hadde reiste til hans ashram i India. Bare ett år senere døde Osho og «sendte henne til Papaji», som hun selv beskriver det.

Pari ble født i Hellas, men flyttet til Tyskland da han var 10. Allerede i tenårene var musikk en måte for ham å uttrykke sin lengsel etter kjærlighet og sannhet. Mens han studerte psykologi og medisin, fikk denne lengselen ham til å reise til India. I sin søken etter en levende mester, kom han over Osho og ble værende i hans ashram i Poona. Etter Oshos død dro han for å møte Papaji i Lucknow, hvor han også møtte Satyaa.

Satyaa og Pari ble gift i 1995 Lucknow, viet av Papaji. Etter Papajis død i 1997, begynte Satyaa å spille inn sangene sine. Hun bodde da i Hellas. Den første utgivelsen sammen med Pari kom i 1999: «Garden of Peace». Nesten hvert år siden da har de utgitt nytt album. Den nyeste utgivelsen er Satyaas tredje soloalbum med Kunda-lini-yoga-mantras kalt «Isness».

I dag anses Satyaa og Pari som viktige pionerer for mantramusikk i Vesten. De bor nå nær München i Tyskland. Nettside: www.satyaa-pari.com



➤ Pari Laskaridis under retreaten i Hedalen. Foto: Savini Aspholt

kommer som besøkende til oss. Noen ganger kommer det melodier, men man vet at de bare passerer gjennom. Det kan hende at først etter måneder og til og med år dukker plutselig den rette teksten opp og vi kan sette det sammen. Og andre ganger kjenner man: Denne sangen har mer energi og kommer ferdig med tekst og akkorder og alt. Noen ganger er det en stille periode hvor ingenting kommer.

Satyaa: Det er også fint. Du trenger tillit for å la alt skje av seg selv. Tillit også når det ikke er noe der.

– Det ligger en viss magi i det å bruke sang eller musikk som en bro til det guddommelige eller til kjærlighet. En ting er å dele det i en konsert eller med andre. Men hvordan er det når dere er hjemme?

Pari: Det er ikke slik at når vi kommer hjem fra en opptreden så henger vi kjærligheten til kjærligheten eller til sannheten på knaggen som en frakk og så er vi normale igjen. Selv om vi er en normal familie. Vi oppdrar et barn og har en husholdning. Men

kjærligheten og sannheten ligger i alt vi gjør, som en underliggende strøm. Vi trenger ikke å huske på den eller praktisere noe. Den bare er der. Men musikken gjør det definitivt lettere tilgjengelig, for musikk berører hjertet umiddelbart.

Tekstene har svært sterke budskap og en egen dybde. Så ja, det er noe spesielt ved å synge på sanskrit.



SANSKRIT

– Mantra blir vanligvis sunget på oldtidsspråket sanskrit. Trenger de å bli sunget på dette språket for å ha den effekten du beskriver?

Satyaa: Jeg må innrømme at i Poona sang jeg ikke mantra. Jeg sang engelske sanger. Jeg

brukte også å synge for Papaji på fransk. Men en gang i Lucknow hørte jeg noen kvinner synge bhajans og forelsket meg helt i dem. Tekstene har svært sterke budskap og en egen dybde. Så ja, det er noe spesielt ved å synge på sanskrit.

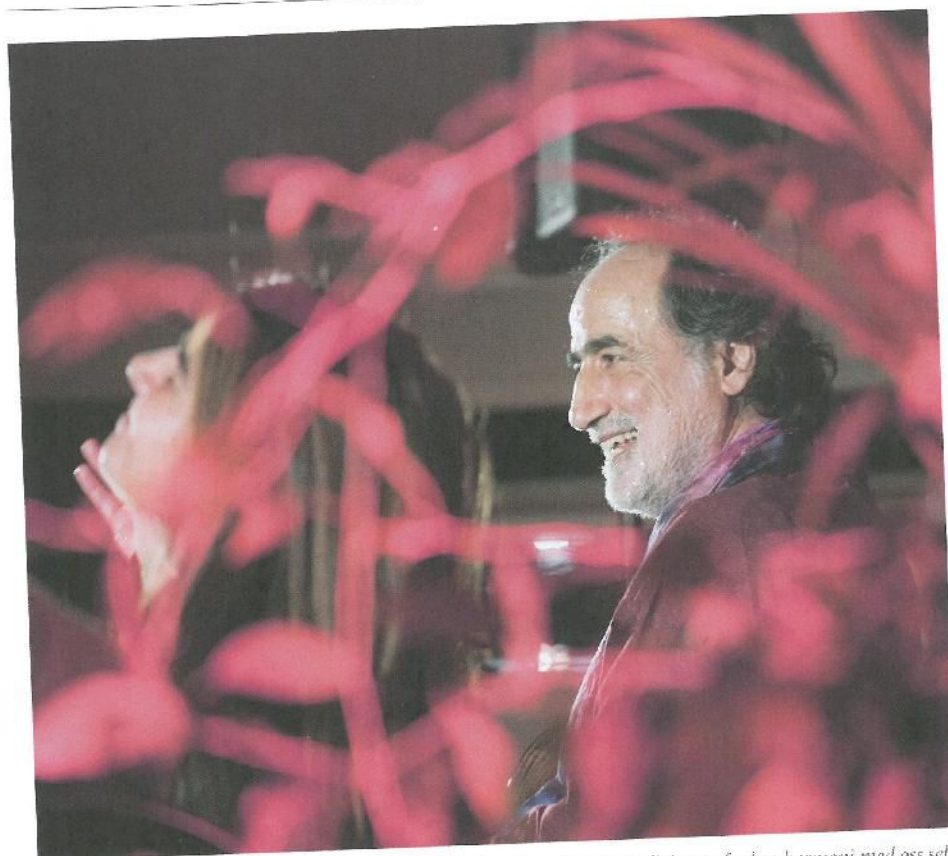
HELBRENDENDE MANTRAS?

Det blir sagt at mantra kan ha en helbredende bivirkning. Pari har skrevet en bok på tysk om dette, og lagde også en CD med helbredende mantra. Han beskriver den helbredende effekten slik:

Pari: Den viktigste helbredende effekten ved mantra og musikken vi lager er *intensjonen*. Intensjonen er ikke å underholde, det er ikke å ta sinnet med på en reise noe sted.

Intensjonen er å refokusere og bringe oppmerksomheten tilbake til hjertet. Om man har denne intensjonen i hjertet, blir den transportert til lytteren gjennom musikken. Det er det vi gjør.

I tillegg er styrken i mantraene på sanskrit at de faktisk kommer fra og lever gjennom



≈ Det vi forsøker å gjøre er det å heve bevisstheten for hvordan å leve i kjærlighet og fred og harmoni med oss selv og med naturen. Foto: Sujan Arnbjørn Lærdal



DHARMA MOUNTAIN

Dharma Mountain Meditation & Freedom Resort ligger i Hedalen (Valdres) og tilbyr ulike aktiviteter innen yoga, meditasjon og tilstedeværelse. Det er et sted i vakre omgivelser hvor mennesker kan gjenfinne sin indre fred, sitt sanne potensial som menneske på et fysisk, emosjonelt og åndelig nivå. Sjekk websiden for kommende aktiviteter:

www.dharmamountain.com

selve lyden. Det finnes spesielle lyder med en sterk helbredende kraft, som definitivt virker. Vibrasjonen hjelper til å reorganisere flyten og energien i kroppen. Så lyden er helbredende på mange nivå, ved fysiske problemer men også ved psykologiske og emosjonelle. Den sterkeste lyden for meg er OM. Den er opprinnelig, og forbinder oss direkte med livets kilde. Bevissthet. Manifestasjon. Universet.

RAM

– Har dere et personlig mantra eller et mantra som dere har en spesiell forbindelse til?

Satyaa: I utgangspunktet elsker jeg alle mantra. Kundalini-mantraene har en egen dybde som jeg liker. «Govinda adipurusham» er veldig spesiell for meg siden jeg hørte Pari syngende den for Papaji i Lucknow.

Pari: Noen ganger har jeg et mantra som kommer på besøk til meg, for eksempel mantraet «Ram». Det er bare et ord. En indikasjon for hjertet. For kjærlighet. For å miste seg selv i det. Og tillate å miste seg selv i det. Og noen ganger er det mer en Shiva-energi, som i «Om Namah Shivaya: Let Thy will be done.»

La alt være som det er, vakkert og ufullkomment, og ikke forstyr. Selv om det jeg ser kan være galt eller ikke kjennes så godt. Å se at til og med da finnes det en underliggende, guddommelig kraft som er der, og koble seg på den. Noen ganger, ikke noe mantra. Stillheten. Stille mantra. Stille nynning i hjertet. Stillheten

Noen ganger har jeg et mantra som kommer på besøk til meg, for eksempel mantraet «Ram».



– Det bringer meg til et annet spørsmål. Når vi snakker om musikk må vi også snakke om stillhet. Hva er stillhet for dere? Er det mulig å snakke om stillhet?

Pari:[sitter i stillhet et minutt] ...Stillhet ligger under alt vi gjør, sier og uttrykker i ord eller musikk. Stillhet er grunnlaget for musikken vår. Det er den eksistensielle kilden.

Og det er faktisk ganske utfordrende å lage musikk og være koblet på den stillheten. Å snakke og være i kontakt med den. Vi har en tendens til å glemme det. Et ord, en gitarakkord, alt kommer fra ingenting, fra stillhet.

Når man blir stille i hjertet, er det en vibrerende lyd der som man nesten kan høre med ørene. Et slags underliggende, vibrerende nærvær. Livets vibrasjon. Hvordan kan livet ellers manifestere seg selv? Det må ha et pluss og minus, liv og død, dag og natt og alle andre dualiteter. Denne vibrasjonen er ikke synlig for verden, som tingene, landskapene, kroppene, dyrene, stjernene, men liggende under alt, i denne utrolige kjærlighetsaffæren!

PLANETEN OG FRAMTIDEN

– Mange lever med en bekymring og uro for utviklingen på planeten vår.

Hva tenker dere om det?

Pari: Vi ser på nyhetene. Vi leser avisene. Vi lukker ikke øynene for verden på utsiden. Det er svært viktig å se og akseptere hva som skjer på det nivået. Det hjelper ikke å si: Bare kilden er virkelig, bare kjærlighet er virkelig, bare bevissthet er virkelig. Det er en svært billig åndelighet. Samtidig er det en skam at



⌘ Foto: Savini Aspholt / Sujan Arnbjørn Lærdal

RACHANA

Rachana er opprinnelig fra Tyskland, men følte seg allerede i ung alder dratt mot Skandinavia. Etter å ha reist mye og lenge rundt i Europa, slo hun seg endelig ned på Gjøvik i 2016. Hun fullførte sin yogalærer-utdanning på Tysklands største yoga-ashram Yoga Vidya, hvor Satyaa og Pari holdt konserter jevnlig. I Norge kom hun snart i kontakt med Dharma Mountain.

Nettside: www.kamalakonsult.com

⌘ Over hundre mennesker var samlet på retreat med mantrasang ved Dharma Mountain. Foto: Sujan Arnbjørn Lærdal

majoriteten av folket fortsatt lever i henhold til den foreskrevne grådighet: Mer av dette, mer av det, mer av sannhet...vi er mer sanne enn deg, vår Gud eller vår måte å leve på er mer virkelig enn deres.

Vi krysser definitivt en grense som mennesker på besøk på denne vakre planeten og det er nå lett å se, til og med for de blinde av de blinde, at det ikke kan fortsette slik. Det vi til syvende og sist forsøker å gjøre, er det å heve bevisstheten for hvordan å leve i kjærlighet og fred og harmoni med oss selv og med naturen. Uten Moder natur kan ikke noen av våre store åndelige konsepter leves. Så vi er *ett*. Naturen inne i oss og på utsiden er den samme.

For meg betyr denne følelsen av en understrøm av kjærlighet og bevissthet og skjønnhet at jeg virkelig ber og ønsker det beste for mine venner og medreisende. Vi forsøker å berøre folks hjerter her og der. Vi trenger ikke flere flinke politikere som forteller oss i hvilken retning vi skal gå. Vi er så problem-løsning-orientert at vi glemmer det enkle faktum at vi som mennesker ikke kom hit for å løse problemer. Noen

ga oss liv i en menneskekropp. Så hvem er denne noen? Gjør ære på den kilden! Å være her handler om å være lykkelig. Vi er allerede der hvor vi ønsker å være. Resten er ikke i våre hender. Det er i hendene til *nåden* og *den allmektige*.

Se at i hjertet er alt vakkert! Vi trenger oppvåkne mennesker, en politimann, en

Vi er allerede der hvor vi ønsker å være. Resten er ikke i våre hender. Det er i hendene til *nåden* og *den allmektige*.



dommer, en kokk, en latsabb, vi trenger at alle disse menneskene virkelig kjenner seg selv og holder sammen. Hver og en av oss har makten til å skape lykke. Og hver og en av oss må forstå at det er det ansvaret vi har også. Min og din og vår natur er i grunnen kjærlighet og lykke. Så mange mennesker har kommet for å minne oss om det. Noen synger mantra.

Noen synger ikke mantra. Om vi ved en eller annen nåde har fått tillatelsen til å dele den innsikten med musikken vår, da føler jeg meg mer enn velsignet.

VELSIGNET

Alle som forlater konserten den kvelden, føler seg på samme måte velsignet og fylt av takknemlighet over å ha tatt del i en magisk opp-

levelse. Vi fikk lytte til hele spekteret av mantramusikk, fra de avslappende, meditative og beroligende tonene i sangen «Moon on the water – om shanti om», til å synge og danse vilt og gledesfylt til mantraet «Sri Ram».

Harmoniumet og gitarene med Danilo Anandas bass skapte et musikalsk fundament, som Satyaas myke, men likevel krystallklare stemme, kunne utfolde seg til det fulle på, akkompagnert av Paris dype stemmeklang og de virtuose, akustiske spiralene til Davids fløyter.

Musikken bar oss bort og lot oss fullstendig glemme tid og sted. Dermed skapte Satyaa og Pari, med sin musikk fylt av kjærlighet og hengivenhet, broen til et hellig sted av lykk-salighet og glede. ●