



Tronfjellposten

SPESIALUTGAVE Nr. 7

Uke 32 * Stiftelsen Tronfjell Fredsuniversitet * 2021



Swami Paramananda, Banagram, Bengal, India 1984. Foto: BP.

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

MEDITASJONENS KUNST

Mental kommunikasjon

Den første dagen etter at Asgeir, Glenn og jeg hadde ankommet Paramananda Mission, spurte jeg Paramananda hva våre arbeidsoppgaver i ashramen ville bli i den tiden vi skulle være der. Fra Rishikesh var jeg vant til daglige gjøremål og arbeidsoppgaver, og siden en ashram er et fellesskap hvor det er nødvendig og naturlig at de fleste hjelper til etter evne, var jeg innstilt på å yte mitt bidrag. Men Paramananda svarte at det ikke var noen arbeidsoppgaver for oss – vi skulle bare bruke tiden til meditasjon, samtaler og diskusjon. Han sa at det var viktig først å få et godt begrep og forståelse om åndelig liv, for deretter å kunne få innsikt.

Etter at vi hadde vært der syv dager, kalte han meg inn til seg i hytta si ved midnatt og lærte meg inngående i «meditasjonens kunst», som han kalte det. Jeg hadde allerede meditert i flere år, men hadde faktisk aldri egentlig lært å meditere. Det Paramananda lærte meg om

meditasjon, var velsignet naturlig og enkelt, og jeg har aldri verken før eller senere kommet over en liknende meditasjonsmetode. Sammenliknet med alle andre kjente meditasjonsteknikker som brukes i Vesten, var dette noe helt annet – mye mer direkte med en mye dypere dimensjon – og jeg forsto etter hvert at de andre jeg kjente til, i virkeligheten bare var mer eller mindre kompliserte forberedelser til meditasjon og ikke egentlig meditasjon i seg selv. Han sa at meditasjon er fullstendig «ikke-gjøring» – man er bare et passivt vitne til sitt eget sinn og alt som skjer der, uten å involvere seg i noen ting. Han sa at vi pleier å si at det er «mine tanker» og «mine følelser», osv., alt er «mitt» (og derfor altså ikke 'meg'), men hvem eller hva er det som *vet* det? Det er det store spørsmålet. Og svaret får man gjennom å praktisere meditasjon ved «ikke-gjøring», som et fullstendig passivt vitne. Paramananda var alltid så klar og logisk, og vidunderlig naturlig i alt han sa og gjorde.



Paramananda med ungjenter fra Banagram landsby, under det store banyan-treet i ashramen, november 1984.
Foto: Asgeir Arnesson.



Paramananda sammen med noen av de foreldreløse guttene i ashramen, samt gutter fra landsbyen. Rett bak Paramananda står Pradip, som var den aller første foreldreløse gutten i ashramen. Banagram, november 1984. Foto: Asgeir Arnesson.

I disse første dagene pleide jeg alltid å hilse ham på indisk vis med hendene høyt hevet foran ansiktet hver gang jeg passerte ham på avstand der han som sedvanlig satt foran døråpningen til hytta si og snakket til tilreisende og tilhørere fra landsbyen. Jeg syntes liksom ikke jeg bare kunne passere ham, selv om det var på en viss avstand, uten å vende meg mot ham og hilse. Likevel var det ikke for konvensjonens skyld, men fordi jeg følte stor respekt for ham. Og med en gang Paramananda fikk øye på meg, stoppet han straks sin tale, vendte seg mot meg og hilste meg tilbake på nøyaktig samme vis. Dette skjedde hver eneste gang, og til slutt måtte jeg stoppe med å gjøre det fordi jeg syntes det ble for flaut – jeg syntes det var flaut at han skulle hilse lille, ubetydelige meg på samme respektfulle måte og at jeg på den måten skulle avbryte hans *satsanga*. For de av oss som er vant med sosialdemokratiske, vestlige land, vil dette synes som en selvfølgelig hendelse, men for de som kjenner til indisk tradisjon på dette området, vitner det mer om Paramanandas storhet. De såkalt «store» yogiene og åndelige overhodene jeg traff i Rishikesh, ville aldri ha besvart min hilsen og helst ikke engang ha enset meg. De ville ha vært altfor viktige og opphøyet til det.

Det var også en av disse aller første dagene at Paramananda kalte meg til seg og sa: «Bjørn, det er ikke nødvendig med mye snakking, gjennom sinnet skal vi kommunisere.» Jeg så på ham med stor undring – mente

han virkelig at vi skulle lese hverandres tanker, tenkte jeg. Dette var noe helt nytt for meg, og jeg hadde aldri tidligere i det hele tatt tenkt muligheten av en slik form for aktiv og bevisst kommunikasjon. Jeg hadde ingen idé om hvordan det skulle foregå, men jeg spurte ham ikke, og vi snakket aldri noen gang om det. Jeg bare nikket samtykkende på hodet, og så ble ingenting mer nevnt om emnet. Den gangen skjønte jeg ikke mye av verken hvordan en slik kommunikasjon kunne foregå eller hva Paramananda virkelig mente, og jeg var nærmest som et eneste stort spørsmålstegn.

Men etter hvert som årene gikk, skulle bevisst mental kommunikasjon bli selve grunnpilaren i mitt forhold til Paramananda. Det begynte med at han tydelig viste for meg at han visste hva jeg tenkte på. Neste gang jeg kom til India, kunne han smilende bemerke til meg når vi var alene at: «Å Bjørn, da du var i Alvdal, hadde du så mange spørsmål! Du pleide å tenke at ...», og så nevnte han nøyaktig de spørsmålene jeg pleide å bale med, for så å si: «Ok, jeg skal forklare for deg.» Og så fikk jeg presise og utfyllende svar på alle mine spørsmål. Ved andre anledninger kunne han kalle meg til seg om natta når alle de andre sov. Jeg pleide alltid å sitte oppe om natta i meditasjon eller grubling over filosofiske spørsmål. Plutselig kunne jeg høre Paramanandas stemme utenfra rope: «Bjørn?, Bjørn!» Og da jeg kom ut fra rommet mitt i 3 etasje på Sadhana Bhavan og så ned på den åpne plassen under, så

jeg Paramananda stå der alene i måneskinnet og se opp mot meg, mens jeg undrende uttrykte et litt nølende «Ja?» «Tenkte du på noen ting?», fortsatte Paramananda. «Ja», svarte jeg bekræftende, og straks ville han be meg komme ned og bli med ham inn i hytta si. Der ville han igjen si, smilende: «Å, du tenkte på dette?» Og så ville han straks fortsette med å si nøyaktig hva jeg hadde tenkt på, for deretter å komme med utfyllende forklaringer. Dette skjedde ikke bare én gang, men flere ganger.

Til slutt forsto jeg at han kunne føle mitt sinn på akkurat samme måte som jeg følte det selv, med sanseinntrykk, minner og tanker. Da dette gikk fullt opp for meg – jeg tror det var på en togreise alene mellom Kalkutta og Delhi noen år senere – bestemte jeg meg like godt for å begynne å snakke med ham bevisst i sinnet mitt. Jeg startet med å kommentere ting og hendelser jeg så gjennom togvinduet, og personer som satt sammen med meg i togkuppet. Selvsagt tenkte jeg samtidig at jeg ikke ville kunne dele hans sinn på samme måte som han delte mitt – min 'mottaker' ville ikke på langt nær kunne være like god som hans, for å si det slik – men det gjorde i utgangspunktet ingen ting, for jeg nøt den befriende følelsen det var å kunne snakke til ham når jeg ville og samtidig vite *helt sikkert* at han hørte meg! På den annen side lærte jeg meg snart til å stole på min egen intuisjon. Hvis jeg stilte konkrete spørsmål til Paramananda i mitt sinn, fikk jeg der og da svar gjennom intuisjon. Og dette har bare fortsatt i intensitet opp gjennom årene, uten at det gjorde noen forskjell etter at Paramananda forlot sin kropp i november 1999. Vi lever alltid dypt og nært sammen.

Men altså lenge før dette ble en realitet – omkring en måned etter at vi hadde ankommet Banagram i oktober 1984 – ble jeg alvorlig plaget av grublingen på et større filosofisk problem som jeg ikke klarte å finne verken ut eller inn av. Det var den gamle problemstillingen om mennesket har fri vilje eller ikke. Den var blitt utløst som en naturlig følge av guru-disippel forholdet som hersket i ashramen. Jeg hadde forstått at Paramananda ikke så på seg selv som noen guru i den typiske 'guru-rollen' («jeg føler ikke at jeg er en guru»), og at han stilte alle fritt til å se på ham eller tiltale ham akkurat slik de selv ville. Dette var et faktum, og Paramananda selv viste det på alle måter, både i tale og i væremåte. Likevel var det den tradisjonelle guru-rollen de fleste i ashramen og besøkende utenfra helst ville at han skulle spille, og alle kalte ham «Guruji», både ved tiltale og omtale, inklusiv meg selv. Men mine spørsmål dreide seg om han egentlig styrte våre liv i det skjulte fordi han var oss både mentalt og åndelig overlegen, eller om alt var forutbestemt og vi som individer egentlig ikke hadde noen innflytelse over våre egne liv. Det var smertefulle spørsmål der og da som psykologisk sett oppsto i meg fordi min egen lille verden var i ferd med å åpne seg for noe mye, mye større og «ukjent».

Etter tre dager i hvileløs grubling og negative følelser tok jeg endelig mot til meg om kvelden da flere av oss var samlet i gården hos Mukherjee og spurte Paramananda etter at han hadde spist kveldsmaten sin. Han svarte straks med et befriende og såre enkelt spørsmål: «Hvordan kan viljen være fri når mennesket selv ikke er fritt?» Det var alt han sa om dette den gangen, og det fikk meg straks til å tenke på hvor ufrie vi er som mennesker – hvor slavebundet vi er av våre egne tanker, meninger, følelser, ønsker, lyster og vaner, og at det var nettopp derfor vi var kommet til Paramananda for å få hjelp og inspirasjon til å bli kvitt nettopp dette slaveforholdet og i stedet bli frie mennesker. Selvfølgelig kunne ikke vår vilje være fri når ingenting annet var fritt heller – det virket helt opplagt på meg der og da, og grublingen forsvant helt. Flere år senere, da Paramananda besøkte Norge første gangen, forklarte han meg inngående om det hele.

Om natta etter denne hendelsen mediterer jeg veldig godt, og en stund etter at jeg hadde lagt meg for å sove, våknet jeg av at hele kroppen ristet kraftig mens jeg drømte om en kjempestor, rødbrun kongekobra som reiste seg opp foran meg. Jeg følte meg usikker og forsøkte å komme meg unna, men hadde fullstendig mistet følelsen i begge beina og etter hvert også i hele resten av kroppen. Det siste som skjedde før våkentilstanden helt brakte meg tilbake til mine fulle fem, var at jeg så rett inn i kobrasens øyne. Dette var enda et symptom på at min kundalini var våken og aktiv, og at jeg åndelig sett var på den rette veien. 'Kundalini' (bokstavelig 'oppkveilet', og i India symbolisert som en oppreist kobraslange) er sanskritnavnet på den opprinnelige, sentrale kraften i mennesket, som ligger sovende og latent i underlivet hos alle mennesker etter at den har skapt fosteret i livmoren, men som reverserer seg og reiser seg opp gjennom ryggspylen etter at den er blitt vekket til aktivt liv igjen av en realisert person.



Paramananda hos familien Mukherjee i Banagram landsby, november 1984. Foto: BP.



Tapi Ma, Mana og to andre kvinner tar oppvasken etter middagen i den store dammen i ashramen. På denne tiden var dammen fremdeles ikke rensset for vegetasjon og innmurt, men hadde mange forskjellige hekkende ville vannfugler. Her er imidlertid to tamme svanegjess. Foto: Asgeir Arnesson, november 1984.

Selv om Paramananda ikke følte seg som noen guru eller så på seg selv som noen guru i vanlig forstand, tok han i aller høyeste grad sin guru-rolle seriøst. Han ville for eksempel aldri tolerere selv den aller minste fremvisning av noen form for ego eller selvishhet. En gang vi satt under det store banyantreet sammen og han spurte meg om min skolegang, svarte jeg smilende med en ørliten anelse stolthet at jeg pleide å hate skolen, hvorpå han straks arresterte meg: «Det er forfengelighet!» Etter disse kontante ordene ble det helt stille. Han traff midt i blinken, og jeg innså min feil.

En av de siste dagene i måneden inviterte Paramananda Asgeir, Glenn og meg til å være med ham på en rundreise i Bengal. Purnananda, Hari (Brahmachari Sahajananda) og Achut Barua ble også med. Ferden gikk først til landsbyen Kamarpukur hvor Paramananda hadde flere tilhengere. Kamarpukur var berømt fordi det var Sri Ramakrishnas fødested. Vi reiste den flere mil lange veien fra Banagram om kvelden den 28. november med vanlige rutebusser på de ekstremt dårlige veiene i Vest-Bengal. Det ble en svært slitsom, humpete, støvete, støyende og plasstrang tur, særlig for oss utlendinger som ikke var vant med den slags. Under det meste av reisen fikk jeg en slik plass at jeg ble sittende rygg mot rygg med Paramananda slik at vi på en måte satt og støttet hverandre. Det var så fullt og trangt på bussen at dette var enes-

te mulighet. Jeg følte det som en blanding av frykt og privilegium å få sitte slik tett inntil Paramananda – frykt fordi jeg var redd for virke forstyrrende eller trettende på ham. Sinnet og tankevirksomheten min var på høygir under hele den slitsomme turen – for ikke å si torturen – men jeg tenkte at tross alt, sammen med Paramananda ville jeg kunne være i stand til å utholde alt. Da vi etter flere timers reise endelig kom fram nærmere midnatt, var Paramananda også sliten. Han så på meg og sa med en smule oppgitthet: «Bjørn, du tenker altfor mye!» Jeg skjønnte at han ufrivillig hadde tatt del i alle mine tanker og følte meg straks litt flau.

Morgenen etter badet flere av oss i den samme dammen som Ramakrishna brukte å bade i i sin ungdom. Vannet var fryktelig møkkete, og vi utlendingene som aldri hadde badet i en bengalsk dam før, var temmelig skeptiske. Men da de som var med oss bedyret at dette var svært hellig vann siden Ramakrishna hadde badet der, hoppet også vi uti, hellig overbevist om vannets opphøyde kvalitet og fortrefelighet, og vi svømte og dykket og badet grundig. Da vi kom tilbake til familien hvor vi bodde og begeistret fortalte Paramananda at vi hadde badet i dammen til Ramakrishna, brøt han ut: «Å, men det vannet er jo forferdelig skittent og fælt!» Jeg tror vi lo litt inni oss alle sammen, for situasjonen var virkelig fornøylig.



Asgeir sammen med Hari utenfor ingangsdøra til Sarada Mas fødested i Jairambati, hvor Asgeir opplevde Ma darshan, sist i november 1984. Foto: BP.



Guruji og Hari, først, og deretter Purnananda og Ananda, ankommer huset til Purnanandas familie i Singur med sykkeldrosje, først i desember 1984. Foto: BP.



Sobbo med sin datter Lymme, på taket av sin bolig i Singur, desember 1984. Foto: BP.



Radhakishore Mallik, nevøen til Sri Ananda, som her er 90 år gammel, hadde levd hele sitt liv som en sadhu. Foto: BP 1984.

Senere samme dag besøkte vi den nærliggende landsbyen Jairambati hvor Ramakrishnas kone Sarada Ma var født, og tilbrakte litt tid der. Asgeir, som var en stor beundrer av Sarada Ma, satt en times tid utenfor rommet i den enkle leirhytta hun hadde vokst opp i og mediterte. Han sa ingenting til oss andre etterpå, men fra Paramananda hørte vi senere at han hadde hatt en åpenbaring av Sarada Ma der – han hadde blitt velsignet med «*Ma darshan*».

Asgeir fikk også en *darshan* av selveste *Kali Mata*. Det skjedde noen få dager etterpå i et privat hjem hos familien til Purnananda i byen Singur. Mange mennesker var kommet for å høre på Paramananda, og vi var alle samlet utendørs på taket. Som så ofte ved slike anledninger ble det også sang og musikk, og det var mens dette pågikk, at jeg ganske tilfeldig kom til å kaste et blikk bort på Paramananda som satt litt bortenfor meg. Han stirret intenst og gravalvorlig framfor seg, og da jeg skulle se i den retningen han stirret, så jeg at det var Asgeir som var gjenstand for den intense oppmerksomheten. Asgeir satt litt bortenfor meg på den andre siden slik at jeg satt omtrent midt imellom han og Paramananda. Asgeir satt i meditasjon, og hele hodet hans nærmest skinte, mens ansiktet hans var badet i tårer. Det var helt tydelig at det

var en svært intens og beveget situasjon for Asgeir, og jeg tenkte at han sikkert så en visjon. Jeg snudde på hodet for igjen å kaste et blikk på Paramananda som fremdeles satt og stirret på samme intense måte, og jeg skjønnte at han kunne se alt som foregikk i Asgeirs sinn, ja, kanskje det til og med var han som var årsaken til det hele. Da Paramananda oppdaget at jeg observerte ham, tok han blikket bort og så ned et øyeblikk. Jeg snudde igjen hodet andre veien for å se på Asgeir som fortsatte på samme måten, og da jeg igjen snudde meg mot Paramananda, tok han igjen blikket bort fra Asgeir, som om han ikke ville at jeg skulle observere det som foregikk. Da jeg enda en gang så at han festet blikket på Asgeir idet jeg snudde hodet bort, bestemte jeg meg for å holde opp og se, og istedenfor late som ingenting. Jeg iakttok heller alle de folkene som satt omkring og som var opptatt med å høre på musikantene som framførte sanger av Rabindranath Tagore, og jeg tror ingen av dem hadde sett det jeg så. Senere fikk vi høre at Paramananda hadde sagt til noen at Asgeir hadde hatt en åpenbaring av *Kali Mata* der. Asgeir selv hadde ikke sagt noen ting til noen.

I løpet av denne turen fikk jeg mulighet til å besøke Sri Anandas fødested i Hooghly for første gang. Asgeir, Glenn og jeg tok en dagstur fra Singur, og Sobbo, som

bodde i Singur, ble med som veiviser. Like før avreisen fra Norge hadde jeg mottatt et brev fra en Radhakishore Mallik i Hooghly som viste seg å være en nevø av Sri Ananda. Han var eldste sønn av den eldste søsteren til Sri Ananda, og det var hans adresse vi gikk etter. Vi traff en sprek gammel mann på 90 år med langt hår og skjegg som ikke var åndelig som sin onkel, men i stedet var en svært religiøs hindu. Han tok oss med til den store, gamle gården i Baral Lane hvor Sri Ananda ble født og vokste opp, og viste oss opp til rommet i 2. etasje som hadde vært Sri Anandas eget rom. Nå var hele bygningen leid ut til flere familier som ikke var i slekt med Sri Ananda. Fra Baral Lane dro vi ut til det nærliggende, vakre og landlige området ved Bandel Church, hvor Sri Ananda hadde gått på skole som liten gutt, og hvor Sobbo faktisk hadde vært på bryllupsreise med sin kone Ranu.

To dager etter dette fikk vi også med oss en stor konsert på en stadion i Kalkutta. Det var Asgeir, Glenn, Sobbo, Purnananda og jeg som fikk oppleve Ravi Shankar på *sitar*, Ali Akbar Khan på *sarod* og Allah Rakha på *tabla* i et uforglemmelig samspill fullmånenatten den 8. desember. Etter konserten ordnet Purnananda med at Glenn, som var kunstner og musiker, og spilte litt *sitar* selv, fikk hilse på Ravi Shankar bak scenen.

Få dager etter dette besøkte vi de berømte stedene Dakshineswar og Belur Math ved Ganges utenfor Kalkutta, hvor henholdsvis Sri Ramakrishna holdt til, og hvor hans disipler med Swami Vivekananda i spissen hadde tilhold etter Ramakrishnas død.

Dagen etter dette, på torsdag den 13. desember, var tiden kommet til at Asgeir måtte reise tilbake til Norge. Glenn reiste tilbake først nesten en måned senere, mens jeg hadde belaget meg på å være i India et halvt år denne gangen.

Men før dette kom vi alle, så nær som Asgeir, tilbake til Banagram den 14. desember som var Glenns fødselsdag. Han fylte da 30 år, og dagen etter fylte jeg 29 år. Tripti Ma lagde den søte risretten *paramanna* til oss og vartet oss således opp med festmat, samt sanger av Mirabai. Ti dager etter dette, på den 25. desember, feiret alle den 30. fødselsdagen til Paramananda.



Øverst til høyre: Tripti Ma i Banagram ashram i november 1984. Foto: Asgeir Arnesson.

Til venstre: Det berømte Kali-tempelet i Dakshineswar, Kalkutta, hvor Sri Ramakrishna arbeidet som prest på oppdrag fra Rani Rasmoni.
Over til høyre: Belur Math, sett fra Ganges, hvor Vivekananda og hans brordisipler levde etter Ramakrishnas bortgang. Det fungerer nå som hovedsetet for Ramakrishna-ordenen. Begge fotos: BP 1984.

ORDLISTE (forenklet)

darshan(a) – visjon, syn; også betegnelsen på ‘filosofi’ i India.

guru – ‘fra mørke til lys’; åndelig veileder som tar bort uvitenhet og bringer visdom.

Guruji – kjærlig tiltalenavn på åndelig veileder. Se guru.

Kali – gudinnen Kali, som er en form av Shakti, Shivas partner i mytologien. Når de to blir fremstilt sammen ligger Shiva på ryggen, sovende (statisk), mens Kali danser på brystet hans (dynamisk).

Kali Mata – Moder Kali (morsaspektet til Kali).

kundalini – ‘oppkveilet’; den sentrale, ‘slangeliknende’ kraften i mennesket som er årsaken til utviklingen av menneskekroppen (gjennom den slangeliknende ryggspylen) ved dens nedstigning fra hodekronen gjennom ryggspylen, og som forholder seg ‘sovende’ (og oppkveilet) ved tuppen av halebeinet etter kroppens fullføring, og utfører (passivt) alle de automatiske kroppsfunksjonene derfra, men som stiger (aktivt) opp gjennom ryggspylen tilbake til utgangspunktet i hodekronen, hvis eller når individet våkner åndelig; basis for alt kroppslig og mentalt liv i mennesket.

Ma darshan – visjon av den guddommelige moderen (i dette tilfellet i form av Sarada Ma). Se darshan, Sarada Ma.

paramanna – bengalsk søt risgrøt kokt med melk, rosiner, nøtter og krydder, helst laget med en særdeles liten rissort som heter «Govinda» og som er naturlig søt og duftende, og som bare vokser på spesielle steder langs Ganges; tilsvarende nord-indisk *khir*.

Sarada Ma (1853–1920) – også kjent som **Sarada Devi**; Ramakrishnas kone og en stor helgen.

sarod – indisk avansert strengeinstrument.

satsanga – ‘samling om sannhet’; en populær samværsform med spørsmål og svar, mellom guru og disipler eller åndelig overhode og publikum.

sitar – avansert indiske strengeinstrumentet, som sammen med *tabla*, er det best kjente indiske musikkinstrumentet i verden. Se *tabla*.

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

tabla – berømte indiske trommer eller rytmeinstrumenter. Se *sitar*.

Fortsettelse følger i neste nummer i neste uke.