

INNHold

INNLEDNING	11
Del I: HVA ER MEDITASJON?	15
Kapittel 1: TILBAKE TIL KILDENE	17
India – verdens åndelige fyrtårn	18
Vedaskriftene.....	19
Vedanta	22
Livet – et bevissthetsfenomen	23
Subjekt og objekt	26
Livets matrix – verden som illusjon	30
Dualisme – livets fangenskap	36
Jeg er kilden til lykke	38
Kapittel 2: UNIVERSET – HVOR KOMMER VI FRA?	42
De tre gunaene	43
Den åndelige verden – det kausale plan	44
Den sjelelige verden – det subtile plan	47
Den fysiske verden – det grove plan	49
Kapittel 3: MENNESKET – HVEM ER JEG?	50
Reinkarnasjon	50
Underbevisstheten – det kausale plan	52
Sinnets natur – det subtile plan	56
Fri vilje	57
Ego – følelser – intellekt	61
Sinnstilstander	67
Sjekk ditt åndelige nivå	69
Kroppen – det grove plan	70
Sjel – sinn – kropp	72
Våken – drøm – søvn	73
Kapittel 4: FIRE VEIER TIL FRIGJØRING	80
Kunnskap – Jnana yoga	81
Handling – Karma yoga	82
Kjærlighet – Bhakti yoga	85
Teknikkene – Raja yoga	87
Integrert praksis	89

Kapittel 5: PATANJALIS 8 TRINN	91
Etiske grunnregler	92
Universelle etiske verdier – Yama	93
Ikke-skade	94
Ikke-lyve	96
Ikke-stjele – ikke-grådighet	98
Ikke-seksuelt misbruk	100
Etiske levereregler – Niyama	106
Renhet	106
Tilfredshet	110
Intensitet	113
Selvobservasjon og studier	114
Hengivelse til det guddommelige	116
Stillinger – Asana	116
Pusteøvelser – Pranayama	118
Avspenning – Pratyahara	119
Konsentrasjon – Dharana	122
Meditasjon – Dhyana	124
Frigjøring – Samadhi	125
Kapittel 6: KVALIFIKASJONER FOR FRIGJØRING	128
Diskriminering	128
Kontroll over sinnet	128
Kontroll over sansene	129
Ikke-tilknytning	130
Å følge min egen dharma	130
Vedvarende fokus	131
Overbærenhet	132
Tro	132
Hengivelse	133
Brennende behov for frigjøring	134
Del 2: HVORFOR MEDITERE?	135
12 grunner til å meditere	137
Renser sinnet	138
Etablerer vitnet	143
Øker konsentrasjon	145
Bedre fysisk og mental helse	148
Et inspirert og våkent sinn	153
Utvidelse av sansene	157
Verdsettelse av å være alene	164

Uendelig god tid	166
Harmoniserer omgivelsene	168
Åpner større dimensjoner	170
Øker eterisk energi	173
Oppdager Selvet	185
Del 3: HVORDAN MEDITERE	187
Kapittel 1: FORBEREDELSE	189
Tid og sted	189
Meditasjonsstillinger	194
Holdninger – mudra	198
Pusteøvelser – instant meditasjon	200
Innledning til meditasjon	202
Kapittel 2: MEDITASJONER	206
Meditasjon med pust og mantra	206
Chakra-meditasjon	208
Mantra-meditasjon	210
Gayatri-meditasjon	216
Mindfulness-meditasjon	217
Vennlighets-meditasjon	217
Meditasjon for selv-healing	218
Gruppe-meditasjon	226
Retreat	227
Kapittel 3: OFTE STILTE SPØRSMÅL	229
APPENDIKS	
A. En reise begynner med det første steg.....	241
B. Da egoet døde – En samtale med Anne-Elisabeth Lien.....	247
C. Menneskespillet – ikke for pingler.....	257
LITTERATUR	263

