

ELDENS STIG LJUSETS KÄLLA

Sammanställt av Göran Boll



**MEDIYOGA®**
Medicinsk Yoga - Forskning - Utbildning - Kunskap

ELDENS STIG & LJUSET'S KÄLLA - INNEHÅLL

1. INLEDNING
2. STEG FÖR STEG
3. LIVSKVALITET
4. YOGA SOM FILOSOFISKT SYSTEM
5. GURUS - YTTRE OCH INRE
6. INRE STILLHET
7. PATANJALI
8. EGOTS ROLL
9. OM EGET ANSVAR
10. VÄGEN FRAM TILL VÄGEN
11. SJÄLENS KOD - YOGISK NUMEROLOGI
12. ATT FYLLA SIG MED ELD OCH LJUS
13. DEN ANDLIGA UTVECKLINGENS FEM STEG
14. CHAKRASYSTEMET
15. YOGA - GÖRA SJÄLV
16. MEDICINSK YOGA - VAD DET ÄR OCH HUR MAN GÖR
17. ÖVNINGAR, PASS OCH MEDITATIONER
18. SLUTORD

Yoga och meditation har under årtusenden använts för att stärka människors fysiska hälsa, mentala och emotionella balans. Informationen i detta häfte som är baserad på denna urgamla kunskap skall dock inte användas som ersättning för annan medicinsk behandling, utan enbart som råd och tips vilka i bästa fall kan fungera som ett komplement till modern medicinsk behandling.

© COPYRIGHT 2009 INSTITUTET FÖR MEDICINSK YOGA - IMY

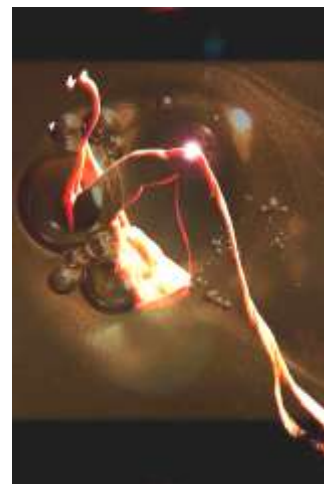
Mångfaldigandet av innehållet i detta häfte helt eller delvis, genom tryckning, kopiering, elektronisk inspelning eller dylikt är ej tillåten utan skriftligt tillstånd från IMY.

INLEDNING

Människan är en art som gått vilse. Vi lever idag i en värld som förändras i allt snabbare takt och detta ställer allt högre krav på oss. Krav som för många människor är svåra, och för allt fler *för* svåra att leva upp till.

Transformationen av det mänskliga medvetandet är inte längre ett fåtalets privilegium – det är numera en nödvändig utveckling för hela mänskligheten om vi inte ska förinta oss själva.

Människor har, genom hela vår kända historia, sökt denna transformation, sökt svaren på de stora frågorna. *Vad handlar allt om? Vilka är vi? Varför är vi här? Vart är vi på väg? Vad är meningen med livet? Vad kommer sen?*



Det finns tusentals och åter tusentals volymer skrivna om detta. Tusentals lärare och mästare har under många tusen år sökt förklara detta på tusen olika sätt. Världens olika religioner har, dock utan att lyckas speciellt bra, sökt förklara det via en stor mängd olika gudar, demoner, stentavlor fyllda med budord, andeväsen, brinnande buskar, paradiset, rena helveten och sälla jaktmarker.

Svaren vi söker går att veckla in i långa texter med många svåra ord, de går att linda in i religiösa eller djupa filosofiska termer. Svar som i grunden egentligen är väldigt enkla.

Yoga räknas som ett av världens äldsta andliga och filosofiska system. Alla traditionella former av och skolor inom yogan har som sitt gemensamma syfte och strävan att skapa andligt uppvaknande och fullständig medvetenhet i människan. Under tusentals år har yogis ägnat sig åt att söka och uppleva *den fulla Sanningen om hela Verkligheten*. Den yogiska historien är fylld med exempel på insiktsfulla personer, vars närvaro har fungerat som kraftfulla katalysatorer för många människors andliga uppvaknande. Den yogiska kärnan är en av djup, sann andlighet, bortom trångsynta religiösa former och tröttsamma dogmer.

Den yogiska vägen är en inre väg mot sanning och uppvaknande, mot det inre ljuset. En eldens stig som leder till ljuset källa. Uppvaknandet är *Elden* och kunskapen detta uppvaknande leder till är *Ljuset*.

Yogan säger att det samlade ljuset från universums alla stjärnor och galaxer är blott ett fragment, en strimma av det ljus som finns inom oss själva.

Detta kompendium handlar om några aspekter av det yogiska synsättet på de stora frågorna och strävar att via relativt lättförståeliga termer guida dig in på *Eldens Stig* i riktning mot *Ljusets Källa*. Vägen dit följer vissa steg. Låt oss börja resan och detta kompendium med att titta på kartan en stund.

STEG FÖR STEG PÅ VÄG MOT LJUSETS KÄLLA



Vägen mot uppvaknande, stigen mot insikt, medvetenhet och fullständig upplysning är väg i ett antal steg. Olika andliga traditioner väljer olika beskrivningsmodeller.

Här får du nu möjlighet att pröva på en åttafaldig väg. Åtta punkter att via både teori och praktik att passera på vägen mot ljusets källa.

- **Livskvalitet**
Lever jag ett gott liv, det liv jag innerst inne drömmer om? Om inte, hur gör jag för att förändra mitt liv till det bättre?
- **Yoga som filosofiskt system**
Om yoga nu är en väg till medvetenhet och insikt, vad är då yoga för någonting? Vad är kärnan och grundbudskapet i yoga?
- **Inre & Yttre Gurus – Inre Stillhet**
Gurubegreppet är centralt inom yogan. Vad står det för? Vad är en guru? Ska jag söka efter yttre gurus eller min inre guru? Hur kan stillhet påverka/förändra mitt liv? Vad händer när det blir tyst i skallen på mig, när sinnet stillar sig?
- **Patanjali.**
Den yogiska filosofin sammanställdes i skrift för ett par tusen år sedan. En man vid namn Patanjali sammanfattade den i ett antal korta aforismer, *sutras*.
- **Egots roll på Eldens Stig.**
Frågan *vem är jag* är en av de viktigaste och mest fundamentala frågor vi kan ställa oss själva.
- **Vägen fram till Vägen – Själens Kod**
Hur tar jag mig dit? Och vad innebär uttrycket *Själens Kod*? Vi kommer här bl.a. titta på och gå igenom grunderna i den yogiska numerologin.
- **Den andliga utvecklingens fem steg och sju chakra**
Många lärare/mästare har genom årtusenden redogjort för sina egna erfarenheter och sin egen utveckling. De har beskrivit stegen mot andligt uppvaknande och de olika nivåer av medvetenhet vi behöver passera på vägen.
- **Att fylla sig med Eld & Ljus – I praktiken**
Yoga är en praktisk disciplin. Det egna utövandet ger upplevelsen. Här finns yogapass, enskilda övningar och kraftfulla meditationer för dig att pröva själv.



Låt oss börja resan mot ljuset med att fundera lite över det här med livskvalitet. Vad för ett slags liv vill du egentligen leva? Är du lycklig? Vill du vara det? Vad innebär livskvalitet för dig?