

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord

5

1. Del: Al Menneskelig Eksistens' Dilemma: At finde vedvarende lykke i ting, hvis natur er flygtig

1. Hvorfor Praktiserer Vi Yoga?	7
2. Karma: Årsag eller Konsekvens?	15
3. Nydelse & Afsky: Sindets Sygdom	27
4. Tvivl	29
5. Oprigtighed	31
6. Det Evige Smil	32

2. Del: At Finde den Spirituelle Vej

1. Guru Purnima og Guruen	34
2. Aspiration	41
3. Modtagelse af Nåde fra vor Satguru Kriya Babaji Nagaraj	44
4. Discipel eller Hengiven	52
5. Indvielsens Betydning	54
6. Hvad er Babajis Kriya Yoga?	56
7. At Tænke Sig	72
8. Fra Glimt til Vedvarende Indsigt	74
9. Meditationens Kunst, Dig og det der Ikke er Dig	75
10. Gennem Tilfredshed Opnås Den Højeste Glæde	88
11. En Mands Hjem er Hans Ashram	90
12. Satsang	95
13. Helligt Rum	97

3. Del: At Forme vort Liv til Yoga

1. Bevægelse henimod ligevægt: Fredfyldt handlen, Aktiv Ro	99
2. Det Verden Behøver Nu er Kærlighed og Medfølelse	101
3. Dømming eller hvordan Vi Undgår at Skade andre og os selv	104
4. Yoga som Social Bevægelse	111
5. Alle lande er mit fædreland og alle mennesker del af min familie	115
6. Helligt Vanvid, Kundalini, Shakti Pat og Ego - Knusning	119
7. Hvordan ved vi om vi gør spirituelle fremskridt?	123

8. Det 21. Århundredes Yoga	132
9. Tapas: Frivillig Selv-Udfordring	134
10. Samadhi	137
11. Kaivalyam: Absolut Frihed	142
12. Livets Sadhana	145

13. Spørgsmål og Svar	148
- Hvordan koncentrere sig under udøvelsen af mantrarecitation?	148
- Hvorledes afbalancere internt og eksternt fokus og derved optimere begge?	150
- I Advaita Vedanta fokuserer man kun på Selvet. Hvorfor fokuserer vi anderledes i Babajis Kriya Yoga?	152
-	
å hvilke måder adskiller Babajis Kriya Yoga sig fra den Kriya Yoga Yogananda og hans efterfølgere underviser i?	154