

YOGA - filosofi

med Christian Paaske

Yoga er trening for kropp, sinn og sjel. Mange kjenner den fysiske siden av yoga. Den mentale og åndelige siden er mindre kjent. Det undervises sjeldent i vanlige yogaklasser, hvis yogalærere i det hele tatt har slike kunnskaper.

- Utvid din yogapraksis og forstå yoga i sin helhet.
- Begynn en indre reise av selvoppdagelse og frigjøring.
- Oppdag hvordan yoga er nøkkelen til å forstå deg selv og livets dypere mening.

Gjennom foredrag belyses ulike aspekter av yoga:



Yogaens kilder

Yogaens historie, retninger og mål. Yogaens 8 trinn. Fra fysiske stillinger til frigjøring. Yogaens fire veier: *Raja-, bhakti-, karma- og jnana-yoga.*

Hvem er jeg?

De fleste tror de er den personen med en kropp, kjønn, alder, familie, nasjonalitet, personlighet, relasjoner, utdannelse, jobb, eiendeler og et sted å bo. Det finnes en dypere identitet yoga har som mål å forene deg med.

Hva er bevissthet?

Finnes jeg fordi jeg opplever verden, eller finnes verden fordi jeg opplever den? Er bevissthet en funksjon av materie, eller er materie en effekt av bevissthet? Bevissthet og eksistens er det mest selvfølgelige av alt, men blir sjeldent lagt merke til fordi det er så tett på. Få et mer bevisst forhold til hva det vil si å være bevisst.

Frigjøring – yogaens ultimate mål

Yoga er en trinnvis prosess mot stadig høyere stadier av innsikt, sinnsro og selv-realisering. Åndelig fjellklatring er et villspor. Det er ingenting du kan gjøre for å bli fri, – du er allerede fri. Problemet er uvitenhet og ikke mangel på opplevelser. Uvitenhet fjernes ikke gjennom handlinger, men gjennom kunnskap. Derfor er *jnana-yoga*, kunnskapens yoga den høyeste form for yoga.

Christian Paaske

Begynte med yoga i 1976. Utdannet yogalærer av Swami Janakananda. Startet og drev Yogasenteret i Stavanger fra 1985-2005. Praktiserende astrolog. Engasjert i den kunnskapsmessige delen av yoga, – advaita vedanta. Aktiv bidragsyter til samfunnsdebatt og selvinnsett gjennom undervisning, artikler og bøker:

- *Kunnskapens Yoga*
– Introduksjon til *Bhagavad Gita* og *Vedanta*
- *Meditasjon – fra de opprinnelige kildene*
- *Bibelens skjulte kunnskap*
- *Visdomsvers på kryss og tvers*

Bhagavad Gita - kunnskapens yoga

Et av yogaens mest sentrale kildeskrifter for ingen yogautøver bør være ukjent. *Bhagavad Gita* er en av verdenslitteraturen mest berømte dialoger og kremen av åndelig litteratur. Krystallklart og presist beskrives den åndelige vei til frigjøring og hvordan handle i verden.

Kristendom – Vestens yoga

Bibelen inneholder nøkler av visdom oversatt i bokstavelige tolkninger i motsetning til symbolske. Døde virkelig Jesus på korset, eller er det en symbolsk historie om å dø fra sin gamle identitet for å gjenoppstå med ny kunnskap og selvinnsett i en prosess av transformasjon og frigjøring? Bibelen er skrevet i symbolske koder og beskriver den samme indre reisen vi finner i de fleste åndelige tradisjoner.

Meditasjon – yoga for sinnet

Yoga er en forberedelse til meditasjon. Når kroppen og pusten faller til ro er neste stadiet å mestre sinnet. Det finnes mange meditasjonsteknikker, alle basert på tre enkle trinn. Dynamiske, kreative, suksessfulle og lykkelige har ofte en ting til felles – de mediterer. Meditasjon riktig utført er en metode for avspenning, klarhet, ro og mer ambisiøse mål som transformasjon og frigjøring. Meditasjon er å bli forent med det som aldri forandrer seg i en alltid forandrende verden.

Praktisk

- Tilbys til yogasentre og andre interesserte.
- Varighet: ca 2 timer.
- Foredragene kan presenteres enkeltvis eller som et forløp over flere dager.

Kontakt

- Tlf: 452 14 757
- E-post: paaske@online.no