



Gratis veiledning – Frigjøring – Livets kunnskap - Visdomsvei

Om du sitter fast i livet og ønsker frigjøring fra lidelse, smerte, utilstrekkelighet, utrygghet og usikkerhet – da kan Vedanta bevissthetsvitenskap være en metode for deg. Det krever en viss form for anstrengelse fra din side. Når man elsker å gjøre en vane så vil selvdisciplinen være integrert.

Å finne meningen med livet ved å granske Bhagavad Gitas visjon vil hjelpe deg til å adressere de store livsutfordringene, som vi har lite kontroll over, slik som pandemier, kriger, økonomiske kriser og bekymringer som er unike til hver enkelt av oss: Å søke etter mening i vår hverdag, suksess i våre karrierer, lykke i våre personlige liv og også lengsel etter selvrealisering.

Jeg tilbyr gratis veiledning gjennom boka Bhagavad Gitas Visjon – Å se på verden som en intelligent orden og leve i harmoni med den. Den kan du kjøpe her - [Bok | Bevissthetsvitenskap](#) og koster kroner 200,-. (+ 88,- i porto om den sendes via posten).

Her er viktige emner å fordype seg i med tanke på forberedelse til selvkunnskap:

- 1. Kvalifikasjoner** – forberedelse til selvkunnskap (side 113-127 i Bhagavad Gitas Visjon) for å se hvor klar en er for kunnskapen, samt se på lydfil og video der via denne siden som nevnt før - [Podcast og videoer av endel emner i boka Bhagavad Gitas Visjon \(bevissthetsvitenskap.com\)](#)
- 2. De tre gunaene** - kultivere sattvisk (harmonisk, fredfull, intelligent, modent og klart sinn) livsstil, som gjør det lettere å integrere kunnskapen i hverdagen: [De Tre Gunaene - Energikvaliteter \(bevissthetsvitenskap.com\)](#)
- 3. Ayurveda** - kunnskap om balansert helse og livsstil – tips om kosthold og livsstil, som kan være til inspirasjon. [Ayurveda - Kunnskap om balansert helse og livsstil \(bevissthetsvitenskap.com\)](#)

4. **Nevroplastisitet** – Å endre vaner og tanker gjennom repetisjoner – Hvorfor selvdisciplin, å endre vaner og tanker gjennom repetisjoner er viktig med tanke på personlig vekst og følelsesmessig transformasjon. **Nevroplastisitet - Å endre vaner og tanker gjennom repetisjoner (bevissthetsvitenskap.com)**

Her er videre mal man forholder seg til i denne systematiske og grundige metodikken Vedanta bevissthetsvitenskap presenterer: Jeg har laget lydfiler og videoer av boka Bhagavad Gitas Visjon – som du kan se mer her - **Podcast og videoer av endel emner i boka Bhagavad Gitas Visjon (bevissthetsvitenskap.com)**

Å lese 1-4 sider pr. dag og lytte til lydfilene (og se på videoene) samtidig etter man har lest hjelper å fordøye metodisk. Og ha en liten bok hvor man skriver ned det man lurer på, har tvil på, virker uklart eller noe man føler gir mye resonans samt om man trenger tilbakemelding om man har forstått det klart. Det er et møysommelig, grundig og tålmodig arbeide dette. En likeverdig kommunikasjon mellom meg som veileder og deg som elev.

Å lytte på lydfilene samt å lese er veldig til hjelp, fordi å bare lese til seg dette vil ikke hjelpe og man må nullstille seg når man starter med slikt arbeide. Å lytte er også en viktig del av dette samt å lese, reflektere og granske. Meditasjon i Vedanta har egentlig ikke med å lukke igjen øynene, men å se mer utfra selvets eller bevissthetens ståsted. Å se ting fra et større bilde samt mestre livet. Det innebærer å håndtere endringer og ønsker, kommunisere effektivt og ha en passende holdning ved å være mest mulig objektiv til det livet byr på av utfordringer.

Du velger selv hvor ofte du vil sende meg tilbakemelding og spørsmål osv. Og så vil jeg besvare deg etter 1-3 dager når jeg har mottatt det og vil også legge til lydfil sammen med det jeg skriver på email. **Jeg tilbyr også en-til-en fysisk veiledning hos deg eller meg, på zoom eller via telefon.**

Det vil bli mye å fordøye og man må følge det tempoet man klarer, som passer inn i ens hverdag. Lykke til med kontemplasjonen, granskingen og refleksjonene.

