

SISÄLLYS

- 11 **ALKUSANAT**
- 13 **I AAMU, JOKA MUUTTI KAIKEN**
- 15 **II EHTYMÄTÖN ENERGIA**
- 18 **Onko energisoinnista jotain hyötyäkin?**
- 20 **Tahdonvoima on avain ehtymättömään energia-arkkuun**
- 21 *Harjoitus*
- 23 **Sinkkuelämää eli tarina tahdonvoiman laadusta**
- 24 *Harjoitus*
- 24 **Harjoitus tekee energiamestarin**
- 25 Vinkkejä energisointi-harjoitukseen
- 27 *Kaksoishengitys*
- 27 *Harjoitus*
- 27 *1. Kaksoishengitys kämmenet toisiaan koskettaen*
- 28 *2. Kaksikymmentäosainen kehon energisointi*
- 28 *3. Kaksoishengitys ilman jännitystä*
- 29 **Tietoinen keskittyminen ja tahdonvoima avaavat energiahanat**
- 30 *Kyllä-asenne tahdon tukena*
- 30 **Näin voit lujittaa tahdonvoimaasi**
- 31 Sokea vai tietoinen tahto?
- 32 *Harjoitus*
- 33 **III VETOVOIMAN LAKI ELI MAGNETISMI**
- 36 **Vielä vähän energian hallinnasta ja vetovoimasta**

- 37 Kuin viisas joogi...
- 39 ”Ihmismagneetit” eli seura tekee kaltaisekseen**
- 41 Esikuvan myönteinen magnetismi
- 42 Negatiivinen magnetismi
- 43 Magneettista ravintoa
- 44 *Harjoitus*
- 46 IV MEDITAATION MAHTAVA VOIMA**
- 49 Tietoisuuden kerrostalo**
- 50 Alitajunta, päivätietoisuus ja ylitietoisuus
- 51 Tietoisuus ilman aivoja!
- 51 Elämä OM eli Kaikkeuden alusta Kosmiseen teatteriin**
- 53 Meditaatio tietoisuuden hissinä
- 53 Hengityksen laulavat aallot**
- 57 Mitä meditaatio on?**
- 58 Meditaation vaiheet
- 59 Mitä meditaatiossa voi kokea?
- 60 Onko meditaatiosta jotain hyötyä?**
- 61 Moderni aivotutkimus ja muinainen joogatiede
- 62 *Harjoitus*
- 63 Näin pääset alkuun**
- 63 Missä voit meditoida?
- 65 Milloin meditoit?
- 65 *Harjoitus*
- 66 Millainen on hyvä asento?
- 66 Istuminen tuolilla
- 67 Istuminen lattialla
- 68 Meditaatio alkaa rentoutumisesta**

- 70 Rentoutustekniikat**
70 *Palleahengitys*
72 *Täydellinen joogahengitys*
73 *Jännitä–hellitä–harjoitus*
74 *Syvä rentoutuminen*
75 *Tasapainottava hengitysharjoitus*
76 *Harjoitus: Meditaation ensiaskeleet*
77 Sitten sisäistytään eli korkein keskittymisen tekniikka
78 Kosminen pistorasia ja kolmas silmä
82 *Hong–So, korkein keskittymisen tekniikka*
82 Prana ja pranayama
84 Mantra
87 Hong–So-keskittymistekniikka
88 *Varsinainen meditaatio*
- 91 V ELÄ TIETOISEMMIN**
- 91 Vakuuttavia sanoja eli affirmaation voima**
95 Energiat ylös!
96 *Harjoitus*
98 Energia, hengitys ja tietoisuus
99 Selkäranka on sauvamagneetti!
102 Ovatko taivas ja helvetti oikeasti olemassa?
104 Keskipiste kaikkialla!
105 Nollasummapeli eli kaiken kaksinaisuus
109 Saa hassutella!
110 Ego on vekkuli vekotin
113 Karma
115 Rajajoogan 8-osainen tie

- 117 1. Yama eli pidättyminen eli mitä ei ole hirveän viisasta tehdä**
- 117 *Ahimsa* eli väkivallasta pidättyminen
- 118 *Satya* eli epärehellisyydestä pidättyminen eli totuudellisuus
- 119 *Asteya* eli varastamisesta pidättyminen eli ottamisen halusta luopuminen
- 121 *Aparigraha* eli ahnehtimisesta pidättyminen eli tyytyminen oleelliseen
- 123 *Brahmacharya* eli aistillisuudesta pidättyminen eli kohtuullisuus
- 125 2. Niyama eli noudattaminen eli mitä on viisasta tehdä**
- 125 *Saucha* eli puhtaus
- 126 *Santosha* eli tyytyväisyys
- 128 *Tapasya* eli sisäinen lujuus
- 130 *Svadyaya* eli itsetuntemus
- 131 *Ishvara pranidhana* eli syvä hellittäminen eli antautuminen Korkeimman varaan
- 133 Käytännön työkaluja sydämen lämmittämiseksi
- 136 3. Asana eli liikkumaton asento**
- 137 4. Pranayama eli energian hallinta**
- 138 5. Pratyahara eli mielen sisäistyminen**
- 138 6–8. Dharana, dhyana ja samadhi eli keskittymisen, meditaation ja ykseyden tila**
- 139 Joogan lajit**
- 140 Karma, gyana, bhakti, raja ja hatha
- 144 Kriyajooga, rajajoogan kruununjalokivi**
- 145 Kriyajoogan mestarit
- 147 Millä oksalla tämän kirjoittaja istuu kriyajoogan puussa?
- 147 Kuka kumma nyt gurua tarvitsee!
- 148 Kuinka guru löytää sinut?
- 149 Paljasta elämäsi tarkoitus ja löydä vastaus pieniinkin pulmiin!**

151	<i>Harjoitus</i>
154	Oma vastaanotin oikealle taajuudelle
154	<i>Dharma</i> eli Itsen oivaltamiseen johtava toiminta
156	<i>Kolmen kysymyksen kaava</i>
156	Tunteet ja kaverit
162	VI UUDEN ALKU
167	LIITE
167	I ENERGISOINTI
167	Energisoinnin tekniikka
169	Energisointiharjoitukset
182	II YKSINKERTAINEN KESKITTYMIS- JA MEDITAATIOTEKNIikka
188	III HARJOITUS ENERGIAN JA TIETOISUUDEN KOHOTTAMISEKSI
190	TEKIJÄ ESIIN!
192	Kiitos kirjan tukijoukoille!
193	Henkinen nimi
194	LISÄLUKEMISTA JA LÄHTEITÄ
201	LISÄTAITOA JA LINKKIVINKKEJÄ
204	SANASTOA SANSKRITIKSI