

---

**TEMA: Infomøte & Prøvetime**

---

**Møte 1**

• **INTRO:** Kort presentasjonsrunde, samtale om ulike motiver & erfaringer, instruktør presenterer OM med bakgrunn

• **ORIENTERING: Praktisk kursinformasjon**

- Vi titter på kursplanen og finner en rød tråd
- Påmeldingsinfo
- Kursmuligheter
- Orientering om kursgangen
- Spørsmål & svar

-----  
*Pause (ca. 5 min)*  
-----

• **ORIENTERING: En kort gjennomgang av meditasjon i lys av:**

- Definisjon
- Opphav
- Typer
- Bruk

• **ORIENTERING: Beskrivelse av de ulike legemer & meditasjonsnivåene:**

- Fysisk
- Emosjonelt
- Mentalt
- Transcendentalt

-----  
*Pause (ca. 10 min)*  
-----

• **ORIENTERING: Hva bør du vite for å komme i gang?**

- Meditativ grunnholdning
- Meditative positurer
- Distraksjonshåndtering
- [Om det blir tid: Forberedelse og renselse]

• **EKSPERIMENT:** Vi puster fullstendige åndedrag

**ØVELSE 1 – Lys & Luft**

*Enkel innledende meditasjon*

- Erfaringsutveksling

**ØVELSE 2 – Naming**

*Distraksjonsmeditasjon for løsrivelse ("detachment")*

- Erfaringsutveksling

• **HJEMME:** Påmelding, betale kursavgift og skaffe seg loggbok

---

**TEMA: Spenning & Energi**

---

**Møte 2**

- ORIENTERING: **Hvordan skape meditasjonsrutine?**

- Kvalitet fremfor kvantitet
- Metoder er krykker, ikke mål
- Individuell tilpasning
- Samtale om meditasjonsholdning
- Distraksjoner, fokus og løsrivelse
- Spørsmål & svar

**ØVELSE 3 – Kroppsskanning**

*Meditasjon for totalavspenning*

- Erfaringsutveksling

-----  
*Pause (ca. 5 min)*  
-----

- ORIENTERING: **Hva er spenning?**

- Spenningens natur
- Legemer som batteri
- Emosjoner = energi
- Akkumulering og dirigering av spenning

- ORIENTERING: **Hva er livskraft?**

- Livskraftens elektromagnetiske natur
- Potensielle virkninger
- Balanse mellom de to polære krefter

-----  
*Pause (ca. 10 min)*  
-----

**ØVELSE 4 – Pneumameditasjon**

*Energimeditasjon for vekking & styrking av vitaliteten (pneuma/chi/ki/prana)*

- EKSPERIMENT: *Vitalisering av vann*
- EKSPERIMENT: *Demonstrasjon av livskraftens elektromagnetiske utstråling*
- EKSPERIMENT: *Gjensidig utveksling av pneuma*

[Om det blir tid: Praktisk bruk for våkenhet, kur av hodepine og synestesi]

- HJEMME: *Skape rutine*

---

**TEMA: Persepsjon & Sansbevissthet**

---

**Møte 3**

- INTRO: *Samtale om rytme*

**ØVELSE 5 – Lyttemeditasjon**

*Auditorisk meditasjon for å oppleve freden bak støy*

- Erfaringsutveksling

- ORIENTERING: **Hva er meditasjonsbevissthet?**

- Bevissthet & hjernebølger
- Sansbevissthet
- Indre og ytre sansing
- Sansekontroll
- Biologisk respons
- Sanseheling
- Tilstedeværelse
- Fordeler

- EKSPERIMENT: *Demonstrasjon av sanseintrykk*

-----  
*Pause (ca. 5 min)*  
-----

**ØVELSE 6 – Sensorisk fokusmeditasjon** (objekt: eple)

*Enkel "innsiktsmeditasjon" for styrking av sansbevissthet*

- Erfaringsutveksling

**ØVELSE 7 – Kreativ sansemeditasjon**

*Sansesamling i strukturert kreativ meditasjon med bevegelse & ro i indre landskap*

- ORIENTERING: **Hva er Sanktum?**

- Fordeler og bruk av sanktum
- Ingredienser
- Personsymbol

-----  
*Pause (ca. 10 min)*  
-----

**ØVELSE 8 – Reisen til huset i skogen**

*Ledet meditasjon for selverkjennelse & avdekking av ens livsbane*

[Om det blir tid: Musikkmeditasjon]

- HJEMME: *Videre persepsjonstrening og design av indre sanktum*

---

**TEMA: Selvhelbredelse & Følelsesbevissthet**

---

**Møte 4**

- INTRO: *Erfaringsutveksling*
- ORIENTERING: **Hva er symboler?**
  - Hva er symboler?
  - Eksempler
  - Symboler som sinnets ikke-rasjonelle språk

**ØVELSE 9 – Sanktumsmeditasjon**

*Meditasjon for aktivisering av sanktumsymbol*

- ORIENTERING: **Hva er følelser?**
  - Emosjoner som energi
  - Traumer, sår, undertrykkelse, forgiftning
  - Det indre barn
  - Nødvendigheten av fortidens aksept

-----  
*Pause (ca. 5 min)*  
-----

**ØVELSE 10 – Indre barn meditasjon**

*Meditasjon for trøsting og helbredelse av det indre barn*

- ORIENTERING: **Heling gjennom frigjørelse**
  - Nødvendigheten av "closure" og frislipp
  - Helsefordeler ved tilgivelse
  - Eksempler fra kurset

-----  
*Pause (ca. 10 min)*  
-----

**ØVELSE 11 – Tilgivelse**

*Meditasjon for selvhelbredelse gjennom å gi slipp*

- Erfaringsutveksling

**ØVELSE 12 – Indre sentrering**

*Meditasjon for å finne sitt senter og hvile i indre stillhet*

[Om det blir tid: 1-2-3 meditasjon]

- HJEMME: *Meditasjon om forlatelse*

---

**TEMA: Imaginasjon & Jording**

---

**Møte 5**

- INTRO: *Erfaringsutveksling*

**ØVELSE 13 – Kroppsbevissthet**

*Kroppsgjennomgang for oppvarming og avspenning*

- Erfaringsutveksling

- ORIENTERING: **Hva er jording?**

- Betydningen av jording
- Forestilling og manifestasjon
- Å holde sitt rom
- Emosjoner og jording

- ORIENTERING: **Hva er imaginasjon?**

- Emosjonenes kraft
- Kollektive bevissthetsfelt
- Forestillingens verden
- Livstema
- Bevissthetstypene
- Tillitens kraft

-----  
*Pause (ca. 5 min)*  
-----

**ØVELSE 14 – Jordingskanalen**

*Kreativ meditasjon for etablering av røtter*

- Erfaringsutveksling

- EKSPERIMENT: *Vi dirigerer energi*

- Erfaringsutveksling
- Integrasjon

-----  
*Pause (ca. 10 min)*  
-----

**ØVELSE 15 – Musikkreise ("Arons drøm")**

*Sansemeditasjon for sentrering*

- Integrasjon
- Notater
- Erfaringsutveksling

- ORIENTERING: **Oppsummering**

- Spørsmål & svar

- HJEMME: *Videre erfaring*

---

**TEMA: Vibrasjoner & Intonasjoner**

---

**Møte 6**

- ORIENTERING: **Den vibratoriske tilværelse**
  - Alt er vibrasjoner
  - Ulike vibratoriske impulser
  - Sansenes frekvenser
  - Farge- og lydvibrasjoner
  - Resonans & harmonisering
- EKSPERIMENT: *Demonstrasjon av frekvenser via "lydpinner" (stemmegaffer)*

**ØVELSE 16 – Indre sentrering med mantra**

*Meditasjon for å nå sitt stillhetspunkt med vokalintonasjon*

- Erfaringsutveksling

-----  
*Pause (ca. 5 min)*  
-----

- ORIENTERING: **Betydningen av lyd**
  - Lyd for å hele eller skade
  - Lyd- & musikkterapi
  - Intonasjon & vibrasjoner
  - Lydbærende mantra
  - Mottakelighet
- ORIENTERING: **Universelle & personlige vokallyder**
  - Sjelens lyd
  - Avdekking av sjelsnavn
  - Vokalenes betydning
  - Aum / Om - Ra / Ram / Ma - Hu / Hum
  - Individuelle mantra

**ØVELSE 17 – Indre intonasjon**

*Meditasjon for kontakt med personlig mantra*

-----  
*Pause (ca. 10 min)*  
-----

- EKSPERIMENT: *Demonstrasjon av universalmantram*

**ØVELSE 18 – Kollektiv intonasjon**

*Intonering av vokallydene AUM & HUM*

- Erfaringsutveksling

- HJEMME: *Erfaring med indre eller ytre intonasjon*

---

## TEMA: Kontemplasjon & Arketyper

---

## Møte 7

- INTRO: *Samtale om rytme & meditasjonsholdning*

- ORIENTERING: **Hva er tankemønstre?**

- Tankekjør
- Sinnsvirus
- Arketyper og nøkkelord
- Finne eksempler
- Meningsbærende mantra

- ORIENTERING: **Selvsuggesjon**

- Å samarbeide med underbevisstheten
- Å snu negative programmeringer
- Affirmasjoner

-----  
*Pause (ca. 5 min)*  
-----

### ØVELSE 19 – Sedtankekontemplasjon

*Meditasjon for aktivisering av nøkkelordet Skjønnhet*

- Erfaringsutveksling

### ØVELSE 20 – Affirmasjonsmeditasjon

*Meditasjon for aktivisering av nøkkelordet Fred*

- Erfaringsutveksling

-----  
*Pause (ca. 10 min)*  
-----

- ORIENTERING: **Tankekontroll**

- Psykostase som påbegynnelse & avslutning
- Å oppløse negative tanker
- Verktøy til å ta tilbake kontroll
- Å oppnå tankefred
- Symboler som energetiske arketyper
- Symboler som redskaper mot uvaner
- Heling gjennom personsymbol & mantra
- Renselse & helbredelse innenfra

### ØVELSE 21 – Blokkeringsoppløsning

*Meditasjon for aktivisering av valgfritt nøkkelord med personsymbol & mantra*

[Om det blir tid: Pustetelling]

- HJEMME: *Psykostase*

---

**TEMA: Energisentre & Harmonisering**

---

**Møte 8**

- INTRO: *Erfaringsutveksling*

**ØVELSE 22 – Hjertemeditasjon**

*Meditasjon for åpning og styrking av hjertesenteret*

- ORIENTERING: **De Universelle Naturlover**

- De 3 eksistenskrefter
- Påminnelse
- Psykiske & fysiske energistrømninger
- Harmonisering
- Sentrenes plassering
- Sentrenes funksjoner
- Korrekte farger & lyder

-----  
*Pause (ca. 5 min)*  
-----

**ØVELSE 23 – Harmonisering av energisentrene**

*Meditasjon for å avstemme plexi (chakras) gjennom farger*

**ØVELSE 24 – Rensing av energisentrene**

*Meditasjon for å rense & styrke plexi gjennom lys*

-----  
*Pause (ca. 10 min)*  
-----

- ORIENTERING: **Energibånd**

- Relasjoners usynlige bånd
- Vampyrisme, manipulering, krenkelse
- Sensitivitet & grensesetting
- Nødvendigheten av "clean cut"

**ØVELSE 25 – Båndkutting**

*Meditasjon for oppløsning av destruktive relasjonstråder*

- Erfaringsutveksling

[Om det blir tid: Vekkelse av hypofysen, epifysen eller intuisjonstrening]

- HJEMME: *Rense energisentre*

---

**TEMA: Transcendens & Videreutvikling**

---

**Møte 9****ØVELSE 26 – Innhentelse**

*Minimeditasjon for umiddelbar sentrering i travel hverdag*

- ORIENTERING: **Gjenoppfriskning**
- Vi minnes de sentrale prinsippene
- Vi drøfter hva som var lett og vanskelig
- Hvordan finne og beholde rytme
- Meditasjon som verktøy i dagliglivet
- Åpen halvitme (spørsmål & svar)

-----  
*Pause (ca. 5 min)*  
-----

**ØVELSE 27 – Tidslinjemeditasjon**

*Meditasjon for å avdekke & forme sin livsbane*

- ORIENTERING: **Veien til Transcendens**
- Harmonisering av legemene
- Transcendentale nivå
- Nødvendigheten av sentrering
- Identifikasjon & for-ens-het
- Retrospeksjon, refleksjon, kreasjon
- Indre motakkelighet

**ØVELSE 28 – Forenshet**

*Kreativ ustrukturert identifikasjonsmeditasjon*

-----  
*Pause (ca. 10 min)*  
-----

- ORIENTERING: **Veien videre**
- Nettside & nettforum
- Tilbakemeldinger
- Fellesmeditasjoner
- Repetisjoner
- Fordypningskurs
- Personlig tilpasset instruksjon

**ØVELSE 29 – Indre kontakt**

*Kreativ strukturert meditasjon for indre kommunion*

[Om det blir tid: Ekspansjonsmeditasjon]

- HJEMME: *Erfare forenshet i naturen*