

# Indhold

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>Forord</b>                                    | <b>10</b> |
| <b>Indledning</b>                                | <b>13</b> |
| Hvad er metamening?                              | 13        |
| Mening, mål og midler                            | 16        |
| Metamening i et historisk perspektiv             | 18        |
| At tænke og at føle mening                       | 20        |
| <b>Livsfilosofi</b>                              | <b>24</b> |
| Livsfilosofi – at arbejde med meningsfortolkning | 24        |
| Livsfilosofiens refleksionseksistentialer        | 26        |
| Fremgangsmåde til livsfilosofisk selvindsigt     | 28        |
| Livsfilosofien som drejebog                      | 29        |
| Livsfilosofiske patologier                       | 31        |
| Det livsfilosofiske mindmap                      | 35        |
| Livsfilosofiernes udvikling                      | 39        |
| De nye integrale livsfilosofier                  | 40        |
| Det integrale ideal                              | 42        |
| Jeget som det integrale udgangspunkt             | 44        |
| At arbejde med udvikling af livsfilosofier       | 47        |
| Find din livsfilosofi                            | 49        |
| <b>Bevidsthedsegenskaber</b>                     | <b>53</b> |
| Bevidsthedsegenskaber – metameningens kemi       | 53        |
| Hvilke bevidsthedsegenskaber anvender du?        | 55        |
| Bevidsthedsegenskabernes evolution               | 56        |
| Udvikling og afvikling af bevidsthedsegenskaber  | 57        |
| <b>Livsrum</b>                                   | <b>63</b> |
| De fire livsrum – der hvor metamening leves      | 63        |
| Metamening: At forbinde viden                    | 71        |

|                                                                 |                |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Meningstilstande</b>                                         | <b>74</b>      |
| Fire meningstilstande                                           | 74             |
| Meningstilstande i relation til sult og mættelse                | 75             |
| Fra subjekt til objekt i meningstilstandene                     | 76             |
| Sult og mættelse skaber livets op- og nedture                   | 78             |
| Metameningstermometret                                          | 81             |
| <br><b>Seksualitet og metamening</b>                            | <br><b>84</b>  |
| Seksualitet og mening                                           | 84             |
| Eros og agape                                                   | 86             |
| Seksualitetens evolution                                        | 88             |
| Mænds udvikling af anima                                        | 97             |
| Kvindes udvikling af animus                                     | 99             |
| Seksuel regression                                              | 104            |
| Seksualitetens evolution og seksuelle minoriteter               | 106            |
| <br><b>Anvendelse af metamening</b>                             | <br><b>109</b> |
| Metamening i personlig udvikling                                | 109            |
| Bevidsthedens fem dimensioner                                   | 109            |
| Personlig udvikling har fire retninger                          | 111            |
| Fra livspraksis til metamening                                  | 114            |
| Fra subjekt til objekt i personlig udvikling                    | 117            |
| Personlig udvikling via ændring af den indre dialog             | 120            |
| Tre opmærksomhedszoner                                          | 121            |
| Den indre dialoges forsvarstaler                                | 123            |
| Livsfilosofisk omprogrammering af den indre dialog              | 127            |
| Integral selvbevidsthed                                         | 128            |
| <br><b>Personlig udvikling via livsfilosofisk skyggearbejde</b> | <br><b>130</b> |
| Livsfilosofiske skygger                                         | 130            |
| Livsfilosofier som bevidsthedsegenskaberne skygger              | 130            |
| Skyggenes anatomi                                               | 133            |
| Skygger og livsfilosofisk udvikling                             | 136            |
| To forskellige fremgangsmåder til at arbejde med skygger        | 139            |

|                                                             |            |
|-------------------------------------------------------------|------------|
| Metode til livsfilosofisk skyggearbejde                     | 140        |
| Dybdefænomenologisk skyggearbejde, som vejen til metamening | 144        |
| Dybdefænomenologisk skyggearbejde skaber frihed i sindet    | 146        |
| Forening med kosmos via dybdefænomenologisk skyggearbejde   | 147        |
| <b>Metamening i hjerne og krop</b>                          | <b>151</b> |
| Mening i hjerne og krop                                     | 151        |
| Krop-psyke-forbindelser og mening                           | 153        |
| Oplevelsen af mening er kroppens virkelighed                | 154        |
| Hvordan mening påvirker kroppen                             | 155        |
| Fra tro til oplevet virkelighed                             | 156        |
| Evolution og meningsskabelse                                | 160        |
| Bevidsthedens elektriske forbindelser til legemet           | 162        |
| Jeget og kvantelegemet                                      | 164        |
| Den nye integration af bevidsthed og legeme                 | 166        |
| At være i metamening                                        | 169        |
| Når hjernen er i metameningstilstanden                      | 170        |
| Når hjertet er i metameningstilstanden                      | 173        |
| <b>Metamening som anvendt etik</b>                          | <b>176</b> |
| Etikkens betydning for metamening                           | 176        |
| Den etiske selektion                                        | 178        |
| Etik er sundt                                               | 180        |
| Darwin og den etiske evolution                              | 181        |
| Hvor fører den etiske selektion menneskeheden hen?          | 185        |
| At blive eller at give – det er spørgsmålet                 | 189        |
| Det-, du- og jeg-relationer                                 | 192        |
| Integration af det-, du- og jeg-relationer                  | 196        |
| Etikkens evolution                                          | 199        |
| Anvendelse af integral etik                                 | 201        |
| <b>Metamening i kommunikation</b>                           | <b>203</b> |
| Al kommunikation handler om mening                          | 203        |
| Metameningsskommunikation i konflikthåndtering              | 207        |

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| Forsvarskommunikation versus forsvarsløs kommunikation | 209        |
| Fremgangsmåde i konflikthåndtering                     | 214        |
| <b>Metamening i samfund</b>                            | <b>219</b> |
| Hvordan fungerer samfund?                              | 219        |
| Metaparadigmernes evolution                            | 219        |
| Balancevejen og samfundsudvikling                      | 224        |
| Metameningspolitik                                     | 229        |
| <b>Metamening i organisationer</b>                     | <b>233</b> |
| Den integrale organisation                             | 233        |
| Organisationer i et evolutionært perspektiv            | 236        |
| Evolutionær mangfoldighedsmanagement                   | 242        |
| Hvordan integrale organisationer fungerer              | 246        |
| <b>Metamening i personlig vejledning</b>               | <b>251</b> |
| Livsfilosofisk vejledning                              | 251        |
| Det livsfilosofiske kompas                             | 252        |
| Vejledning med metameningsmodellen                     | 253        |
| Valg af udviklingsretning                              | 257        |
| Den livsfilosofiske samtale fire former                | 258        |
| Den analytiske samtale                                 | 259        |
| Den pragmatiske samtale                                | 260        |
| Den kritiske samtale                                   | 261        |
| Den omsorgsfulde samtale                               | 262        |
| Vejledningsskema                                       | 264        |
| Livsfilosofiske cases                                  | 265        |
| <b>Litteratur</b>                                      | <b>268</b> |