

CHIOS[®]

Energi Felt Healing

Meditasjon



Meditasjon og avanserte teknikker

INNHALDSFORTEGNELSE – Meditasjon

INTRODUKSJON	- 1 -
MEDITASJONSPROSESSEN	- 1 -
CHIOS MEDITASJON.	- 4 -
DEN RUNDE RØD-ORANSJE BALLEN	- 4 -
KORREKT VISUALISERING:	- 5 -
FORDELER MAN KAN OPPNÅ VED CHIOS MEDITASJON	- 6 -
MEDITASJONSINSTRUKSER	- 7 -
FORSLAG TIL VELLYKKET PRAKSIS AV MEDITASJON	- 9 -
HEALERENS KUNNSKAP OM SEG SELV	- 10 -
CHAKRA SELV HEALING	- 11 -
KROPPSENERGI ØVELSER	- 12 -
SELV ERKJENNELSES ØVELSER	- 13 -
EMPATISK SANSEOPPFATNING	- 14 -
TANKEKOMMUNIKASJON, TELEPATI	- 15 -
AVANSERT MEDITASJON	- 17 -

Copyright Notice: ©1994, 2000 Stephen H. Barrett. All Rights Reserved. No portion of this material may be transcribed, photocopied, reproduced or transmitted in any form, mechanical or electronic— including recording or placing into any information storage system, computer network or on the Internet—without prior written permission from the author. The material herein has been registered With the U. S. Copyright Office and is protected under Federal Law.

Norsk utgave oversatt og © 2003 Sonia Thorlin, med tillatelse av Stephen H Barrett. Det er ikke lov å modifisere eller publisere noe fra dette materialet uten spesiell tillatelse fra Sonia Thorlin eller Stephen Barrett

INTRODUKSJON

Velkommen til Chios meditasjons kurs. Det er en klok beslutning å ta dette meditasjons kurset. Meditasjonsmetoden som læres i forbindelse med opplæring i Chios systemet er en utmerket og omfattende meditasjonsmetode, og kan gi deg mange livslange fordeler. Det er en viktig praksis for energifelt healeren også, og leder til at du oppnår mange av de evnene som er nødvendig for en god healer.

Meditasjon er øvelse i ren bevissthet. *Under* alle opplevelsene, tankene og handlingene vi engasjerer oss i, i vårt hverdagsliv, ligger en tilstand av ren bevissthet – den er kilden til alt det vi er og alt det vi opplever. Denne sonen av ren bevissthet er også kilden til mange høyere evner i oss som ofte ligger der uten å bli lagt merke til eller utviklet. Gjennom meditasjonsøvelser er det mulig å komme inn i en høyere bevissthet og bli oppmerksom på denne dypere virkeligheten. Det vil ikke si at vi bare får en større bevissthet og forståelse av vår egen sanne natur og alt vi opplever, men vil få også tilgang til mange evner i oss som ligger gjemt til vanlig – gjennom vår evne til å hvile i oss selv og kjenne på kreftene som ligger latent i denne rene bevisstheten. Målet med meditasjonen er å kultivere en høyere bevissthetstilstand og forbindelsen til denne høyere åndelige virkeligheten, forbindelsen til den utvidede og rene bevissthetstilstand. Meditasjon er kanskje den mest fundamentale åndelige øvelsen.

Meditasjonsøvelsene fjerner ikke ubehagelige ting fra vårt hverdagsliv, men heller hjelper den oss å bli klar over og handle på en mer sann og komplett måte i tråd med vår sanne natur – en måte som tar med seg mer av den høyere virkeligheten som vi lever i. Det gjør oss også i stand til å bli mer oppmerksom på pasientenes energifelt og tilstanden der når vi utfører en behandling, og vår behandling mer effektiv og kraftfull. Chios Meditasjon vil gi deg mulighet til å oppdage denne dypere virkeligheten og utvikle den høyere bevisstheten og kreftene i deg selv. Det er viktig at du studerer de spesifikke teknikkene som er brukt i denne meditasjonen for å være sikker på at du - helt fra begynnelsen av – utfører dem riktig. Det er for å sikre at du – etter hvert som du går fram – vil ha best mulig potensial til å utvikle og glede deg over dine evner som ligger gjemt i deg og venter på å bli oppdaget.

MEDITASJONSPROSESSEN

I hverdagslivet, når hver av oss lever i vår ”normale” bevissthetstilstand, er vår oppmerksomhet vanligvis fokusert på de spesielle tankene, følelsene eller sanseintrykkene som vi opplever i vårt nivå av virkeligheten, enten de er opplevelser og inntrykk som vi går igjennom i vårt liv i den fysiske verden, eller de tankene og følelsene som vi har i vår indre verden. Når vi beveger oss gjennom livet, oppfatter vi, tenker, handler og føler med hjelp av vår ”tenkende hjerne” – den aktive delen av vår hjerne, den som tar hånd om denne overflaten av virkeligheten ved hjelp av tanker, følelser, forståelse, oppfattelse og handlinger. Vår oppmerksomhet er vanligvis identifisert med, opptatt med og knyttet til disse spesielle aktivitetene som vi engasjerer oss i gjennom bruken av vår ”tenkende hjerne”. Selv om alle disse spesielle komponentene i livet vårt er viktige, så begrenser det oss hvis vi identifiserer oss med disse overflateaktivitetene – vi er mye mindre i stand til å oppfatte og handle fra et

mer grunnleggende nivå av høyere bevissthet. Tendensen til vår ”tenkende hjerne” til å holde seg opptatt med alt som skjer i våre liv, hemmer vår evne til å bevege oss til et nivå av ren bevissthet som faktisk er kilden til alle tilstandene i oss.

I vår meditasjonspraksis søker vi å frigjøre oss fra dette mentale kaoset som vår aktive hjernedel engasjerer seg ustanselig i, og i stedet søke forbindelse med et dypere nivå av vår tilværelse. Vi frigjør oss selv fra overflatenivået i tankene våre og ved å gjøre det, gjør vi det lettere for oss selv å komme i kontakt med en dypere spirituell virkelighet. Meditasjon er en prosess hvor vi søker å forbinde vår dypere bevissthet så vi kan frigjøre vår tilknytning til overflatenivået og i stedet tillate bevisstheten å bevege seg mot en tilstand av ren bevissthet. Når vi mediterer riktig, vil opplevelsen av den rene bevisstheten selv komme nærmere overflaten i vårt daglige liv.

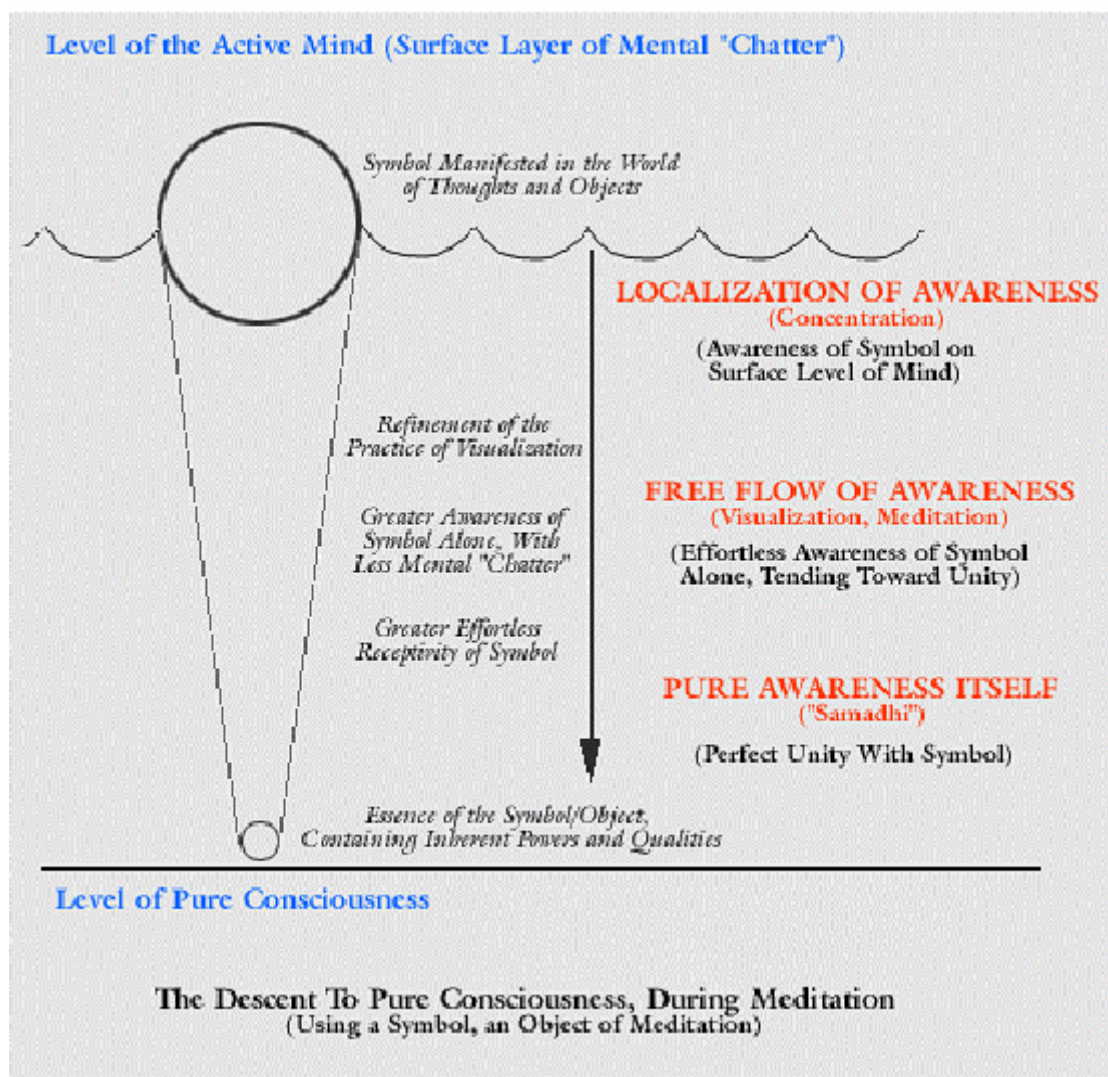
Rett meditasjonsteknikk gjør oss derfor i stand til å oppnå en bedre forbindelse til den høyere virkeligheten som er den sanne kilden til alt vi opplever. Det er den viktige forbindelsen til denne høyere virkeligheten som gir oss den høyere bevisstheten også, sånn som intuisjon og vår bevissthetskraft som ellers ligger uoppdaget eller utilgjengelig hvis vår oppmerksomhet har kontakt bare med overflatenivået av virkeligheten. Når vår bevissthet er fri fra å identifisere seg med de spesielle aktivitetene til vår tenkende hjerne – er den i stand til å utvide seg inn i en større bevissthet. Vår bevisste oppmerksomhet, fri fra alt som distraherer og de begrensninger som er resultatet av å være opptatt med overflatenivået av livet, er også fri til å kjenne på kreftene i området av ren bevissthet som ellers ville være uoppdaget og utviklet.

For å tilegne seg fordelene med meditasjon er det nødvendig å engasjere seg i daglige meditasjonsøvelser. Meditasjon gir ikke alle fordeler på en gang, men over tid ettersom øvelsene selv igjen forbinder utøverens bevissthet mot en tilstand av ren bevissthet. I hver daglige sesjon, blir utøverens bevissthet oppmuntret - ved hjelp av spesielle teknikker – til å frigjøre seg fra overflatekaoset til den ”tenkende hjernen” og i stedet få økt kontakt med den rene bevisstheten. Å strekke seg mot den rene bevisstheten er derfor en øvelse som gjøres daglig.

Når man mediterer daglig, så blir ikke kontakten med den rene bevisstheten tilgjengelig bare mens man mediterer, men du vil se en tendens til at den ”blir med” som en del av hele vår livsprosess. Vår evne til å flytte inn i en tilstand av utvidet og ren bevissthet i meditasjonøvelsene blir ikke utilgjengelig om vi stopper meditasjonen – vår evne til å kontakte denne tilstanden manifesterer seg i, og blir en stor fordel for alle deler av livet vårt. Vi oppnår evne til å kontakte og handle fra denne dypere bevisstheten til andre tider også, i stedet for å være konstant bundet til og identifisert med overflaten av tankene våre. Vi kan også kalle på denne bevisstheten når vi trenger den – under en healing behandling for eksempel. Fordi meditasjon gir oss nærmere kontakt med livets og helsens spirituelle kilde – er jevnlig meditasjonspraksis fordelaktig ettersom den viser seg å forfine og forbedre kroppens, tankens og sjelens funksjoner – gir større ro, mer effektivitet og harmoni i alle deler av livet.

Det er frigjørelsen av identifikasjonen med, og etterfølgende gradvis søvn av, denne mentale aktiviteten på overflaten – utviklingen av evnen til å komme inn i feltet av ren bevissthet som ligger under den travle overflaten – som gir oss alle disse fordelene. Der fins mange former for meditasjon, men å stilne overflatenivået i tankene slik at større oppmerksomhet og større evner kan manifesteres, er målet for all form for meditasjon. Selv om de mange forskjellige

former for meditasjon tilbyr forskjellige teknikker for å arbeide mot dette, så er den generelle prosessen den samme.



En meditasjonsform er ofte praktisert ved bruk av symbol. I denne typen meditasjonsøvelser bruker teknikken et symbol for å kultivere en større forbindelse til ren bevissthet, og man bruker symbolet på en spesifikk måte for å påvirke denne forbindelsen. I meditasjonsøvelser som bruker symboler, er oppmerksomheten til utøveren fokusert på et symbol i stedet for å forbli identifisert med de mange tanker og følelser som ellers ville være viktig for ham/henne å fokusere på. Symbolet tilbyr utøveren en støtte til å sanse ett enkelt objekt på en uanstrengt måte, i stedet for det vanlige mylderet av uorganiserte tanker og følelser. Bare det å sanse symbolet på denne måten hjelper til med å stilne overflødige tanker og følelser, og stabiliserer nedstigningen til et nivå av ren bevissthet. Dette er fordi at aktiviteten til tankene ikke lenger føres med sin egen aktivitet, fra en tanke til den neste. Å stabilisere oppmerksomheten på bare det symbolet man fokuserer på gir aktiviteten en grunn til å redusere sin aktivitet, sakte men sikkert.

Symbolet stabiliserer og hjelper til i nedstigningen til dypere bevissthetsnivåer. Når en utøver mediterer, vil tankene og følelsene som eventuelt dukker opp under meditasjonen, fort gjenkjennes og bare bli små distraksjoner og kan dermed slippes når utøveren fokuserer

tilbake til symbolet alene uten å anstrenge seg. Etter som utøveren fortsetter å meditere på symbolet, vil tankenes kaos bli mindre og mindre og utøveren kan etablere dypere og dypere nivåer av bevissthet. Selv om tanker og følelser fortsetter å dukke opp i tankene etter hvert som aktiviteten blir mindre og mindre, så vil ikke utøveren identifisere seg med dem, og dermed vil forstyrrende tanker og følelser bli færre og færre. Ikke noe oppmerksomhet er rettet mot tankene og følelsene, de blir ganske enkelt observert som forstyrrelser og tillates å forsvinne ettersom oppmerksomheten oppmuntres til å fokusere på symbolet alene.

Utøverens oppmerksomhet kan gli bort fra symbolet mange ganger mens han/hun mediterer, særlig til å begynne med, men ved ganske enkelt å komme tilbake til symbolet blir øvelsen sakte men sikkert forfinet og utviklet. Til slutt vil utøveren bli vant til å holde fokus på symbolet alene under meditasjon og oppnå en stillhet. Da kan utøveren begynne å få opplevelser av ren bevissthet, kanskje kun for et lite øyeblikk til å begynne med hvor man føler en perfekt enhet med symbolet. Det er på dette tidspunkt at utøverens bevissthet sies å fullt og helt ha gitt slipp på sin identifikasjon med overflatenivået av virkeligheten sin, og har begynt å få kontakt med en tilstand av ren og utvidet bevissthet. I denne tilstanden har utøveren, symbolet og meditasjonsprosessen blitt ett. Symbolet kan også oppleves i sin essens, og særlig ubevisste evner kan bli tilgjengelig for utøveren – evner som er lagret i og er en del av den rene bevissthetsens felt, og som også innehar et forhold til essensen og den indre kraften til symbolet. En dyp følelse av fred og kunnskap kan gi seg til kjenne.

CHIOS MEDITASJON.

Meditasjonsteknikken du vil lære i Chios Meditasjon inneholder et symbol og instruksjon om hvordan du mediterer korrekt på dette symbolet. Symbolet som er brukt er *Den Rød-oransje Ballen*, og den korrekte måten å meditere på den ballen kalles visualisering.

Den Runde Rød-Oransje Ballen:

Symbolet i Chios meditasjonen er en Rund Rød-Oransje Ball. Den Runde Rød-Oransje Ballen tenkes ikke som et spesielt objekt (i den eksterne verden) men som et idealisert objekt; det betyr, et enkelt objekt i bevissthetsen som har denne spesielle formen og fargen. Det er et objekt som har en rund form som man sanser som den runde formen til en ball, og fargen er rød-oransje, som er halvveis mellom rødt og oransje – kombinert til et objekt som kan sanses med denne formen og fargen. Den er ikke helt solid, ikke sterkt og ugjennomtrengelig, likevel er det ikke svakt eller transparent. *Den runde formen og rød-oransje fargen er fokuset til bevissthetsen vår.*



Symbolet er ikke tilfeldig valgt. Det er et kraftfullt, effektivt og komplett meditasjonssymbol som kan bli brukt hele livet. Dette spesielle symbolet har innebygd i seg, evnen til å plassere utøveren i bevisst kontakt med sin utvidede og rene bevissthet, og på den måten å frigjøre kraftfulle evner. Det er en indre oppdagelsesreise. Det er et upartisk symbol også, og innehar ikke noen forbindelse til spesielle religioner eller spirituelle tradisjoner eller trossystem. Det er et kraftfullt og allsidig symbol som i tillegg har noen avanserte bruksområder du vil oppdage senere, etter å ha lært den grunnleggende meditasjonsteknikken.

Det kan hende du ønsker å vite mer om opprinnelsen til symbolet, det kommer fra en dypere spirituell bevissthet i naturen og livets kilde. Det er også svært gammelt. Den runde rød-oransje ballen er et symbol som korresponderer med vår Sol, ikke bare den fysiske solen vår med den spirituelle solen også. Denne spirituelle Sol representerer livskraften og alt som er i den i en aktiv og intelligent form – kraften som har vært instrumentet til å bringe liv til jorden og som omgir og støtter alt liv i vår verden, inkludert alle oss mennesker. Den Runde Rød-Oransje Ballen korresponderer med vårt solsystem, høyere spirituell virkelighet som gjør livet på vår planet mulig, og har et holografisk forhold til den spirituelle kilden inne i hver av oss. Det er den Solen som ligger inne i hver av oss og i menneskeheten som et hele. Den er en del av den menneskelige evolusjonen og er et rikt og kraftfullt meditasjonssymbol av mange grunner. Ikke la din kunnskap om opprinnelsen til symbolet farge din meditasjonspraksis. Når du mediterer på symbolet så ikke gi det noen mening, bare la symbolet selv oppta din bevissthet. Symbolet lager en kraftfull og korrekt forbindelse, du trenger ikke noen mental forståelse av det eller av meditasjonsprosessen.

Korrekt visualisering:

Den Runde Rød-Oransje Ballen er ikke i seg selv nok til å engasjere en effektiv og ren meditasjonsøvelse. Du trenger også å meditere på symbolet på riktig måte. Denne formen for korrekt Chios Meditasjon på den Rød-Oransje Ballen kalles for visualisering.

I Chios meditasjon *visualiserer* vi den Rød-Oransje Ballen, det betyr at vi sanser den i bevissthetsnettet på en spesiell måte og når som helst en tanke eller følelse dukker opp, slipper vi den og returnerer fokus på ballen. For å visualisere symbolet på riktig måte, trenger vi å bli ett med selve symbolet i stedet for bare å ”tenke på” det. Det er nødvendig, slik at symbolet kan virke stilnende på tankens mylder i stedet for bare å bli et tilleggsfenomen i tankemylderet. Riktig visualisering av symbolet består i å etablere en enhet, en identitet med den Runde Rød-Oransje Ballen, og sanse den med hele din væren, ikke bare med tankene. Det er viktig å forstå at du ikke bare ”tenker på” symbolet, å forstå at meditasjon ikke er et mentalt fenomen.

Det er også viktig å understreke at en riktig øvelse av denne metoden krever at utøveren ikke ”later som ” han/hun ser symbolet som om man så det med sine normale sanser. Det å ”tenke på” symbolet eller bare å ”late som” man ser den Rød-Oransje Ballen vil kun skape en overfladisk mental tilstand hvor du ikke tillater en nedstigning og stabilisering i det dypere bevissthetsnivå. Begge disse formene av ukorrekt øvelse har iboende i seg en forskjell i subjekt/objekt tilnærming, det er en modus hvor den tenkende hjernehalvdel kontrollerer, den som tenker eller mottar informasjon i overflatenivået av virkeligheten – den fysiske verden – den delen av hjernen som mottar logisk informasjon.

Å bli ett med symbolet, slik at subjekt/objekt tilnærmingen forsvinner er essensen i den riktige utføringen av visualiseringen. Dette er en praktiseringsform som hjelper den tenkende hjernen å skru ned takten og tillater den utvidelsen av bevissthetsnettet som er ønskelig i meditasjonsøvelsene. Det er viktig å forstå at uttrykket ”**visualisering**” – når brukt i forbindelse med meditasjonsmetoder – ikke er det samme som å ”late som” man ser et visuelt bilde som ved å se på noe med det fysiske blikket. Det er nødvendig å gi slipp på ideen om at det å ”se” innebærer at du ser noe fysisk – da tar du et stort steg videre. Visualisering gjøres med ditt *indre* øye. Når du visualiserer så føler du med hele deg og din tilværelse, ikke bare med tanken eller de fysiske sanser. Dette og bare dette er visualisering – det er en *viten* om

den Rød-Oransje Ballen som ikke er avhengig av hva du ser med dine øyne. Det er å fokusere på den Rød-Oransje Ballen med hele din væren ved å bruke hele din bevissthet. Det er å lære seg å visualisere på en helt ny måte. Du vil få en følelse av hva dette betyr etter litt øvelse.

Hvis du finner at du later som du ser symbolet, må du gi slipp på den visuelle delen av din opplevelse. Meditasjon utføres vanligvis med øynene lukket, du kan likevel ha øynene åpne og se objektene rundt deg og fremdeles visualisere den Rød-Oransje Ballen. Noen tenker på det som å legge symbolet i sitt indre øye, eller tredje øye, ettersom visualisering er utført med hjelp av pannechakra. Hvis du finner at du *tenker på* den Rød-Oransje Ballen må du på samme måte frigjøre deg selv fra den tenkende hjernen ettersom den ønsker å ta tak i dette som en tankeprosess. Det er ikke nødvendig å tenke på den Rød-Oransje Ballen for å sanse den med din bevissthet – alt som er nødvendig er at du *blir* den Rød-Oransje Ballen, med hele din bevisste tilværelse.

Fordeler man kan oppnå ved Chios Meditasjon

Chios Meditasjon, når den er riktig praktisert, kan gi følgende fordeler for deg:

- 1) *En dypere følelse av ditt sanne jeg som finnes bakenfor ego, og bedre intuisjon.*
Dette kan inkludere en dypere kunnskap om ditt individuelle selv, i form av en grunnleggende forbindelse til ren bevissthet innen det individuelle selvet til den som mediterer, det som fins bakenfor følelsene, oppfattelsene, mentale ideer og de forutinntatte meningene du har om deg selv og som eksisterer på overflatenivået av bevissthetsen. Andre kunnskaper om selvet kan også oppnåes, slik som innsikt i livserfaringene. Å praktisere meditasjon vil gi utøveren en nærere forbindelse til hans/hennes indre ressurser og regelmessig meditasjon gir gleden av en generell framskynding og foredling av den spirituelle veksten til utøveren.
- 2) *Sterkere sensitivitet til alle ting* - slik som mottak av intuitive inntrykk, åndelig veiledning, eller tankekommunikasjon (telepati). Alle disse forskjellige formene for kommunikasjon er relatert til hverandre, for alt skjer gjennom den rene bevissthet. Den tenkende hjernen er i sin aktive tilstand en hindring og en filtreringsprosess som forhindrer bevissthetsen fra effektivt å motta slik kommunikasjon. Å få evnen til å stilne den tenkende hjerne og komme inn i en større kontakt med den rene bevissthet, forbedrer evnen til å motta disse forskjellige formene for kommunikasjon.
- 3) *Evnen til å "se" ting psykisk, som synskhet, klarsyn, høy sanselig oppfattelsesevne, intuitivt syn og andre ting.* Disse kan inkludere intuitive former for å "se" for sitt indre øye, likedan opplevelser som inkluderer det fysiske synet. Disse evnene kommer fra en utvikling av evnene til det sjette chakra, som et resultat av korrekt øvelse i meditasjon, og visualisering, forskjellige former for remote viewing, forutsigelse av hendelser, synskhet, klarsyn og evnen til å se auraen til mennesker er noen eksempler på det mottakelige aspektet av visualiseringsevnene som blir resultatet. Større generell intuitiv oppfattelse uansett i hvilken form er vanligvis et resultat.
- 4) Senere etter en tids øving, vil evnen til å bruke din visualisering til å sende og styre energien bli sterkere. Forskjellige former for energi, farger, lys eller andre kvaliteter

kan bli sendt. Disse aktive visualiseringsevnene er også et resultat av regelmessig øvelse av meditasjonene. Dette er særlig nyttig i healing arbeid, hvor evnen til å visualisere på denne måten er en nødvendig forutsetning for korrekt utførelse av de mange avanserte healingteknikkene som krever at energi, farge og lys blir ledet til spesifikke områder på bestemte måter.

- 5) Forskjellige andre "overnaturlige" evner som vil variere fra person til person. Disse evnene utvikles over en tidsperiode på måneder eller år og vil variere fra student til student. De kan manifestere seg like godt enten du mediterer eller ikke, i dagliglivet også. Det er en stor fordel for studenten å utvikle en vane med å meditere regelmessig. På den måten vil man få maksimal effekt av meditasjonsøvelsene.

MEDITASJONSINSTRUKSER

Morgenen er en ideell tid å meditere på, men en annen passende tid vil fungere fint. Meditasjon burde praktiseres daglig, på en plass som er helt privat, fri fra upassende støy og fri fra forstyrrelser av alle slag. Man burde meditere en gitt tid pr dag, som følger:

Første måneden
Deretter

18 minutter pr øvelse
24 minutter pr øvelse

- Sitt oppreist, med ryggen rak – på en seng, på gulvet, på en sofa eller i en stol, det som mest komfortabelt for deg. Hvis det å krysse bena er ubehagelig for deg, prøv å strekke ut og tilpass din sittestilling.

Etter at du har funnet den rette sittestillingen for deg, lukk øynene og slapp av et øyeblikk, prøv å ro din kropp og dine tanker ned. Legg merke til pusten din, pust dypt noen ganger og slapp mer og mer av for hver utpust. Tillat nå symbolet den rød-oransje ballen å komme inn i din bevissthet. Ikke prøv å gjenskape den rød-oransje ballen som om den var foran deg eller nær pannen din – ikke "lat som" du ser den runde rød-oransje ballen. Visualisering er ikke det samme som å late som du ser noe FØL at du er symbolet. Ikke "tenk på" den rød-oransje ballen. Visualisering er ikke det samme som å tenke. SANS og BLI den rød-oransje ballen med hele din bevissthet.



For å begynne å få en følelse av symbolet, spør deg selv: hvordan føles det å være denne formen – denne runde formen til en ball? Hvordan føles fargen – hvordan føles det å være denne rød-oransje fargen? Føl fargen og formen sammen. Bli, med din bevissthet, bare dette objektet. Bli ballen – visualiser det med hele din væren. Hvis du føler og blir til den rød-oransje ballen på denne måten, vil du begynne å føle en perfekt helhet med den runde rød-oransje ballen. *Det vil føles som om den er der med deg og i deg, som et hele.*

Ikke tving den fram, ganske enkelt tillat deg selv å bli oppmerksom på den og prøv å opprettholde din bevissthet mot den rød-oransje ballen. Tanker på andre ting vil sannsynligvis oppstå for ditt indre, og når du bli oppmerksom på at du er opptatt

med noe dagligdags i tankene i stedet for å forbli den rød-oransje ballen – ganske enkelt noter deg at en tanke eller følelse har oppstått men ikke døm den eller bruk noe tid på den. Ikke bruk noe mer tid på tanken eller følelsen, bare tillat den å forsvinne og tillat dine sanser om den rød-oransje ballen å komme tilbake i deg. Det er viktig å ikke kjempe for å holde fokus på den rød-oransje ballen, men noter deg når en tanke har oppstått, dropp tanken og så tillater du deg å komme tilbake til ballen forsiktig og uten anstrengelse. La den minneverdige følelsen av fred og dyp kunnskap om at du vil begynne å få noe igjen for å opprett holde din bevissthet på den runde rød-oransje ballen inspirere deg til å la den ta tilbake sin plass for ditt indre.

Husk alltid at den runde rød-oransje ballen er DEG – det er ikke noe som er ”der ute”. Ha hele din oppmerksomhet på den rød-oransje ballen. VÆR den runde rød-oransje ballen og din praktisering av meditasjonen vil være perfekt og uten anstrengelse. Ikke kjemp på noen måte du burde føle deg gjennomslått og komfortabel når du mediterer.

Fortsett å meditere for den oppsatte tiden. Du kan åpne øynene dine for å sjekke klokken innimellom, for å få en følelse av hvor lang tid som er gått underveis mens du lærer. Etter at du har meditert den tilmålte tiden, stopp og hvil deg, legg deg ned eller sitt i 3 – 4 minutter før du åpner øynene og igjen går tilbake til din daglige aktivitet. Det er viktig å ha denne tiden for å komme tilbake til hverdagsbevisstheten, slik at du ikke sjokker bevisstheten med å komme tilbake for fort og for brått etter meditasjon.

Når du begynner din praksis med daglig meditasjon, burde du vite at det er normalt å ha en periode med dager eller uker før du føler deg komfortabel med øvelsen, og for å perfektionere teknikken. Først er det mulig at denne formen for meditasjon vil være ukjent for deg og du kan også få litt vanskeligheter med å praktisere den riktig. Du vil likevel merke deg at med litt øvelse blir det lettere og lettere. Etter bare noen få uker eller en måned vil du føle at det blir som en del av deg og at du på naturlig vis synker inn i en dyp meditativ tilstand kort etter at du har begynt den daglige øvelsen. Skulle du ha noen spørsmål eller ønske å være sikker på at du praktiserer Chios Meditasjons Metoden korrekt, vær ikke redd for å ta kontakt med din Chios Master.

Det er mulig at forstyrrelser kan oppstå mens du lærer. Kroppslige sanser, spesielt forstyrrende tanker eller ukomfortable følelser, forlating av kroppen, syner av ånder, eller lignende hendelser kan manifestere seg. Etter som dette forventes å oppstå av og til, så betyr det ikke noe og regnes ikke som verken ønsket eller uønsket. Det ultimate målet av meditasjonen er å gå bak overflateforstyrrelsene. Ganske enkelt la dem passere og fortsette øvelsen uten bekymringer – bare la en hvilken som helst tanke, følelse eller opplevelse komme opp og eksistere uten å prøve å presse dem tilbake eller å fokusere på dem. Oppretthold ditt fokus på en uanstrengt visualisering av den runde rød-oransje ballen.

Det er ikke uvanlig at gjentakende tanker eller følelser dukker opp som har relasjon til indre blokkeringer hos meditasjonsutøveren. Hvis meditasjonsutøveren forblir i den utvidede bevissthet med riktig visualiseringspraksis av dette symbolet, vil disse andre tanker og følelsene som dukker opp ikke trenge å bli identifisert eller presset tilbake, men ganske enkelt bli lagt merke til for så å ikke bli gjort noe notis av ettersom utøveren går tilbake til sin

fokusering på den rød-oransje ballen. Bevisstheten vil da ikke bli opptatt av og identifisert med disse tankene, følelsene og tingene og forstyrrelsene vil til slutt miste sin påvirkning på bevisstheten. Dette er verktøy som ikke bare gir en korrekt utøvelse av meditasjon men gir også tillatelse til å la meditasjonen bidra til utøverens healing og personlige vekst. Å forlate kroppen er også en vanlig bivirkning når meditasjonen begynner, men på samme måte så oppmuntrer vi ikke det eller gir det noen form for oppmerksomhet. Utøveren noterer seg at dette skjer og forblir jordet og fokusert på meditasjonen. Når en slik opplevelse kommer er det ønskelig å returnere til en jordet og tilstede i kroppen-tilstand. Denne form for meditasjon er ment å være en øvelse i jordet tilstand. Når du blir mer vant til meditasjonen vil du naturlig forbli i kroppen og det er ønskelig at det er slik.

Når du får mer øvelse og blir trent i øvelsen og får evnen til å stilne tankene og synke ned i et dypere nivå av bevisstheten, vil din bevissthet på symbolet under meditasjonen bli svakere. Der er ikke en overdrevet oppmerksomhet på for eksempel fargen eller formen på symbolet lenger. Det er bare den stille, dyp oppmerksomhet på symbolet i sin helhet fra det fineste nivå av bevisstheten. Når du arbeider mot dette finere nivået av meditasjonsøvelsene, burde du *bare nesten være i stand til å merke at du mediterer på dette spesielle symbolet*. Når du øver og begynner å oppleve denne finere bevisstheten kommer du nærmere og nærmere til en tilstand av ren bevissthet, og beveger deg med hell mot punktet hvor den høyeste fordel av øvelsene vil begynne å betale seg.

Forslag til vellykket praksis av meditasjon

- 1) Gjør det til en vane, en daglig praksis som du følger regelmessig. For alle som ønsker å nyte maksimal fordel fra meditasjonsøvelsene – og for healeren spesielt – er regelmessig daglig meditasjon veldig viktig. Et regelmessig tidspunkt og sted å utføre øvelsene på er til stor hjelp for mange. Tilnærm deg meditasjonen som om den skulle være ny hver gang. *Gjør det til en del av din daglige rutine, men ikke utfør den rutinemessig.*
- 2) Vær nøye med å lære deg og å utføre den riktige måten å meditere på. Uriktig utøvelse av meditasjon vil ikke gi de fordelene som ellers oppstår og kan faktisk jobbe mot deg. Sjekk med din Chios Master Teacher eller The Chios Institute om du har noen spørsmål angående den rette metoden å utøve meditasjonen på.
- 3) Ha tro på at du vil oppleve fordelene som meditasjonen gir deg. Forvent deg positive resultater. Ikke la tvil forhindre deg fra nytten og den personlige veksten som disse øvelsene kan gi deg.
- 4) Fri deg selv fra forhåndsoppgjorte meninger om hva meditasjon er, eller hva du vil oppleve. Bare gjør det. Ikke tenk på eller forvent opplevelser som du har hørt andre snakke om eller som du har lest om i bøker eller til og med i denne manualen. Selv om utviklingsprosessen av bevisstheten og personlig vekst har store muligheter for alle, så forstå at det du opplever i hvilken som helst form også er et uttrykk for din unike individuelle bevissthet og en del av din unike spirituelle vei. Ikke la ideer om ”hva som burde hende” eller ”hva meditasjon skal være” farge din indre læringsprosess, dine indre opplevelser eller din unike spirituelle vei og utfoldelse. Du er et unikt individ, og når dine egne opplevelser manifesterer seg, ikke fornekt dem.

HEALERENS KUNNSKAP OM SEG SELV

(introduksjon)

Som healer er du i en unik posisjon – mellom pasienten som blir healet og tilstanden av ren bevissthet som gir den rene kunnskap og kraft som gjør at healing kan skje. Som du sikkert allerede har begynt å oppleve, blir en healer transparent når han eller hun healer – blir en klar kanal for energien, fargen og lyset som flyter gjennom under healing behandling, så vel som hvilken som helst psykisk informasjon og veiledning som blir tilgjengelig. Healeren blir et verktøy, et utstyr hvor disse manifestasjoner av essensen bringes gjennom til healing arbeidet, til fordel for pasienten.

For at man på en effektiv og fullverdig måte skal opptre som en kanal for ren bevissthet trenger healeren å lære å sette til side de individuelle ego-tendensene som eksisterer i hans eller hennes personlighet, og i stedet komme i en tilstand uten egoet tilstede. Dette er viktig fordi egoet – hvis det skulle forbli i fokus – vil forstyrre healing arbeidet som tar plass under behandlingen. Når man kanalisere energi, farge og lys til pasienten, vil healerens ego forhindre at en ren og klar kanal blir dannet – det vil faktisk gi en forstyrrelse av energi, farge og lys og etterlate disse energiene urene. Pasienten vil derfor ikke motta en ren healing fra disse energiene, men i stedet motta energier som er blitt i noen grad forurenset av ego-følelsen til healeren. Den klarsynte informasjonen og veiledningen som healeren må stole på blir også forurenset; healerens egen ego-struktur – hvis den skulle ha innflytelse – vil gi en forstyrrelse av fargen og innholdet av den informasjon som mottas og derfor framstår den som uriktig og mulig skadelig uansett hvor ren og klar informasjon som ellers ville vært tilgjengelig ville vært.

For å gi en god behandling, må healeren være et upartisk ikke forutinntatt verktøy – et verktøy for ren bevissthet, inkludert det sanne jeg'et til både pasienten og healeren – og må derfor sette til side sin verdslige identitet når han/hun healer og være en klar, ren og transparent kanal. Selv om dette krever at man setter til side egoet når man arbeider, er det faktisk sann at den sanne identiteten, essensen og sanne jeg'et blir værende tilstede gjennom behandlingen. Det er til stor fordel å begynne å lære forskjell mellom ego (verdslig identitet) og det sanne jeg'et (sanne bevisste identitet); dette er begynnelsen til kunnskap om selv'et. Kvaliteten på behandlingen som healeren gir vil være proporsjonell med hans eller hennes evne til å gi slipp på sitt verdslige jeg, eller ego, og oppnå en tilstand av ego-løshet. Healerens kunnskap om seg selv er middelet.

Heldigvis gir selve healingakten en tendens til å akselerere bevisstheten noe mot denne ego-løse tilstanden. Det er ikke en helt bevisst handling. Når healeren åpner seg selv til energiene for å gi healing, begynner han eller hun automatisk å flytte seg fra sitt verdslige selv og mot essensen av sin væren. Å øve seg på å utvikle den transparentheten som begynner å komme, gjennom å utføre visualisering og formidling av energi, farge og lys på en ren og nøyaktig måte, og gjennom å søke å forfine evnen til å motta klarsynt informasjon og veiledning med sensitivitet og uten forstyrrelser fra den ”tenkende hjerne” er flere steg til å oppnå denne tilstanden. Prosessen er likevel ikke nok. Det er viktig for healeren ikke bare å praktisere healing alene, men også å prøve å finne kunnskap om sitt sanne jeg, essensen av seg selv. Dette oppnås gjennom meditasjon og arbeid med personlig vekst – opplevelse og vekst gjennom kontakt med sitt sanne selv og en læring og løsning av nettverket innenfor ego-

strukturen til healeren som har en tendens til å hindre den transparente tilstanden. For å heale godt må healeren vokse og arbeide mot den endelige kunnskap om og renheten i selv'et.

Det er mange måter å arbeide mot denne kunnskapen om seg selv på, og selv om healeren har mange vekst muligheter om kring seg og kan motta terapi og andre behandlingsformer for vekst og utvikling utenom det som er innholdet i Chios healing nivåene, så er der teknikker fra repertoaret som er til stor nytte for energifelt healeren. Denne seksjonen gir detaljer om et par sånne verktøy:

- ▶ Utfør en intuitiv lesing på deg selv mens du sitter komfortabelt, lukker øynene og visualiserer den rød-oransje ballen slik som du gjør mens du mediterer, men på samme tid formuler et spørsmål om deg selv for ditt indre. Spørsmålet kan for eksempel være: hva er min største styrke som healer? Lokaliser din bevissthet mot ballen og på spørsmålet samtidig et par sekunder og gi så slipp og gå inn i mottakelig modus, gi slipp på ballen og på spørsmålet og tillat bilder, lyder eller følelser å komme fram uten anstrengelser, la svarene integrere seg i deg uten at du tenker eller dømmer dem, da forstyrrer du dem, bruk all din erfaring med intuitiv lesing som en veiledning. Gjenta med andre spørsmål, slik som: Hva er min største svakhet som healer? Hvordan kan jeg på best mulig måte forbedre mitt healing arbeid?

Hvis du lærer bort healing til andre, kan du spørre for eksempel: Hva er min største styrke som en healing lærer? Hva er min største svakhet som en healing lærer? Hvordan kan jeg på best mulig måte forbedre mitt lærer arbeid?

Du kan også bruke andre spørsmål: hva er hovedtema i mitt liv akkurat nå? Hva er min største styrke i forhold til dette tema? Hva er min største svakhet i forhold til dette tema? Hvordan løser jeg best dette tema, hva skal jeg gjøre? Hvordan relaterer dette tema til det jeg opplever i mitt lærer arbeid og healing arbeid? Hvilken forutsetning om virkeligheten og meg selv er involvert? Utforsk deg selv ved å formulere dine egne spørsmål. Den runde rød-oransje ballen hjelper deg å utvide din intuitive kraft. Hvis du gir denne prosessen en sjanse, kan du bli forbløffet over den nøyaktigheten og nyttigheten av informasjonen som du får.

CHAKRA SELV HEALING

Healerens evne til å sanse naturen og funksjonen til chakraene og evnen til å motta klarsynt informasjon og veiledning som angår tilstanden i dem og hvordan disse tilstandene samsvarer med personlige saker og personlige tema og livserfaringer kan brukes til healerens egen vekst: du kan utøve disse teknikkene med det målet at du skal lære dine egne chakra system og temaene og erfaringene som utgjør din personlighet å kjenne. Du kan også lade og balansere dine egne chakra:

- ▶ Ligg ned, lukk øynene og gjør deg kjent med naturen og funksjonen til chakraene dine – forsøk å sanse og bli hvert av dine chakra suksessivt, la en dyp sans av chakraet selv feste seg i din bevissthet. Føler du en dyp sans av denne delen av din totale tilværelse? Føl chakra som en tilstand av ren tilværelse og sans hvilken individuell variasjon som gir seg til uttrykk i ditt chakra – karakteristikk,

innflytelse og vinkling som er spesiell for deg. Gjør dette først uten å prøve å plassere kvalifikasjoner på din forståelse, ganske enkelt tillat en bevissthet om ditt eget chakra utvikle seg på et dypt nivå. Dette blir som en slags meditasjon.

Legg til mer informasjon om dine chakra ved å foreta en intuitiv lesing på ditt eget chakrasystem – visualiser din kroppskontur med chakra fargene i en regnbue over slik som du gjør for pasientene dine. Har du chakraer som er tappet for energi eller urene? Har du et mønster av ubalanse i ditt chakrasystem?

Utfør nå en fjernhealing på dine chakra for å lade og balansere dem uten å bruke hendene. Lad opp alle chakra som trenger det ved å bruke visualisering av det rette symbolet i farge og også en sky av denne fargen rundt chakraet. Balanser ditt chakrasystem ved å høyne eller senke aktiviteten til chakraene som trenger dette, bruk symbolet som er relatert til chakraet i de(n) nødvendige fargen(e) og en sky av disse fargene rundt chakraene. Å lade og balansere dine egne chakra vil hjelpe deg i ditt liv og din vekst, og vil også gi deg større effektivitet i ditt healing arbeid. Å løse opp blokkeringer eller gi en behandling med stråler til chakraene dine gjøres best av en annen healer – teknikkene er ikke særlig gode for selvhealing.

KROPPSENERGI ØVELSER

Healerens kunnskap om seg selv blir hjulpet også på andre måter – gjennom læring om kroppsenenergi. I prosessen om selvkunnskaper er det en fordel å lære seg naturen av energiene i kroppen, for denne læring vil hjelpe deg i å lære deg om energiene og sjelens natur. Det er en øvelse du kan gjøre som kan hjelpe deg i dette, og det vil også legge til kunnskaper og evner i å lede energiene, noe som vil bidra til din healing evne og din evne til å effektivt utføre Chios Healing Innvielsene.

- ▶ Bli innviet i din egen kropp og energien der ved å øve deg på å trekke energien gjennom den. Stå for deg selv og visualiser symbolene for å kalle inn energien, slik du ville gjort når du skulle begynt en healing behandling. Så, mens du vet at energien følger dine tanker og intensjon, ved hjelp av din intensjon og vilje, led energien til spesifikke områder i din egen kropp. Trekk energien for eksempel i en jevn flyt fra jorden opp til ett eller begge kne, oppretthold energien der, noter deg forskjellen i følelsen der hvor energien er og der hvor den ikke er tilstede. Trekk energien lenger opp, opp fra jorden opp igjennom ett eller begge bena og opp mot skulderområdet, oppretthold den der og fortsett med å være oppmerksom på hvor energien er og hvor den ikke er og forskjellen i følelsene.

Denne øvelsen kan du gjøre mellom 3 og 5 minutter og bruk alle de forskjellige lokasjoner i kroppen din som lokasjoner hvor du sender energien til. Lokaliser spesielle punkter på kroppen og hold energien der, vær hele tiden oppmerksom på forskjellen i følelsen der hvor energien er og der hvor den ikke er. Denne øvelsen vil gi en større bevissthet om energiens natur, dens kroppslige natur og dens spirituelle essens, og vil åpne deg for å bli kjent med den og hjelpe deg til å bli transparent for den. Det er også en god forberedelse til å lære deg å lede energien til pasientene dine for å bruke ved spesielle sykdommer og forberedelse til å utføre innvielsesprosedyrene.

SELV ERKJENNELSES ØVELSER

(Introduksjon)

I dine meditasjonsøvelser, energifelts healing øvelser, eller i andre spirituelle øvelser kan du ha opplevd en høyere bevissthet og en fornemmelse av en høyere virkelighet. Denne høyere virkeligheten kalles Selvet. Det er en utvidelse av bevisstheten, bakenfor våre begrensede følelser, tanker og oppfattelser som våre individuelle egoer er opptatt med, det er fundamentet til spirituell vekst. Det ubundne, universelle Selvet forener det individuelle Selvet, alle andre Selv og hele skapelsen fullt og helt. Det er et område av ren bevissthet, og kan bli erfart som en tilstand av ren bevissthet som transformerer alle begrensede former i det manifesterte universet med det vi eller identifiserer vår bevissthet.

De avanserte øvelsene i slutten av denne seksjonen er laget for å hjelpe deg med å bevege deg mot denne utvidede bevisstheten. Disse øvelsene er: 1) empatisk oppfattelse, 2) Tanke-kommunikasjon (telepati) og 3) avansert meditasjon. Hver av øvelsene er forskjellig fra de andre men er likevel linket sammen med de andre og deler det felles målet; å utvide din bevissthet inn i et universelt Selv på sin egen spesielle måte. Å arbeide mot en utvidet bevissthet på mer enn en måte, forbedrer og balanserer prosessen. De avanserte teknikkene arbeider sammen for å lage et perspektiv av den universelle bevissthet, og på den måte gjør de alle det samme.

Prøv å tilnærme deg hver avanserte teknikk mens du lar all forventning fare, og prøv å ikke forhåndstenke eller forhåndsgjette hva utfallet blir. Tilnærm deg øvelsene med komplett uskyld. Hvis du finner at du forbereder deg selv på noen måte, enten ett minutt før øvelsen eller en dag før du vil utføre en øvelse så la dine tanker fare, sett den til siden og si til deg selv at øvelsen vil ta vare på seg selv og gå av seg selv når tiden er inne. Det er viktig å gi slipp og tillate bevisstheten å pleie seg selv og å forme seg.

Når du utfører disse øvelsene, stol på inntrykkene dine. Under øvelsene og meditasjonene former inntrykk og opplevelser seg på et dypere nivå – du kan oppleve mer enn det din bevissthet er fullt oppmerksom på. Den bevisste hjerne er ei lita glugge i bevissthetens målestokk og sann vekst av bevissthet fortsetter ikke bare på bevisst nivå, men også i et dypere nivå av vår viten. Hvert nivå av vår bevissthet utvikler seg. Åpne deg selv til den større delen av tilværelsen – kast tvilen til side og gi deg selv over til det universelle.

En viss grad av tillit er svært fordelaktig i prosessen. Prøv å ikke tillate tvil, selvbevissthet eller den ”tenkende hjernen” å forstyrre deg i læreprosessen og utførelsen av disse avanserte teknikkene. Du kan allerede ha begynt å utvikle evnen til å gjøre dette under dine meditasjonsøvelser, intuitive lesing eller i ditt healing arbeid. Etter at du har utført en øvelse, så tillat deg selv å integrere hva du har erfart med hele din tilværelse, og ikke knytt deg selv til nødvendigheten av å analysere eller dømme dine erfaringer. Bruk din fornemmelse av utvidet bevissthet for å føle på effektene og få en forståelse av øvelsene. Effektene kan til å begynne med virke svake fordi din bevisste hjerne ikke er fullt oppmerksom på sansingen og effektene av øvelsene du utfører.

EMPATISK SANSEOPPFATNING

Alle ting som er tilstede i det manifesterte universet, inkludert alle levende ting er spesifikke uttrykk for en enkel universell bevissthet, Selvet. Det er mulig å utvide bevisstheten bortenfor følelsen av å være et individ og begynne å erfare Selvet i andre livsformer. Å bli andre livsformer eller objekter og oppleve den bevissthet og den oppfattelseevne som de opplever, det er empatisk sanseoppfatning.

Empatisk sanseoppfatning er gjort mulig gjennom visualiseringskraften – å sanse og bli andre levende vesener. Det er på en måte som å forlate kroppen og oppleve Selvet i andre former av eksistensen, og også å føle andre former av eksistensen i seg selv. Det er begge deler. Det er den ultimate forening av alle levende ting som lager en empatisk forbindelse mulig. Når du en gang har lært og praktisert dette, vil denne evnen forbli i deg og aldri bli glemt.

Øvelsene under vil hjelpe deg i å utvikle denne evnen. Du vil prøve å sanse og bli andre levende ting – et løv, et insekt, et dyr osv. Når du gjør dette så prøv å sett dine menneskelige sanser og tro tilside, og tillat den fremmede naturen til disse forskjellige livsformer å smelte sammen i din bevissthet. Gi slipp på den vante ”tenkende” delen av din hjerne eller den delen av din forståelse som gjerne vil farge opplevelsen, og erfar disse andre livsformene som de er. Ha ingen forventning eller forutinntatthet til hva du vil oppleve, for det kan bli rart for deg og utenfor hva du tidligere noen sinne har erfart.

Prosessen med å forfine denne empatiske sanseoppfatningen eller evnen til å smelte sammen med andre former kan begynne med løvmeditasjonen:

- Finn en rolig uforstyrret plass. Ta et lite blad, friskt og nyplukket fra et tre eller en plante og plasser det i håndflaten til din høyre hånd. Nå, med dine øyne åpne la blikket hvile mykt på bladet, visualiser eller BLI bladet. Tillat hvilket som helst inntrykk eller tanke å forme seg for ditt indre, men hold din oppmerksomhet på bladet. Gjør dette i 1 – 3 minutter de første gangene og deretter 3 - 4 minutter.

Øvelsen gjentas en gang om dagen i 4 – 6 dager. Tillat deg selv ”å føle deg som et løv/blad” når du gjør denne øvelsen og før en enkel dagbok med dine erfaringer. Det er en fysisk øvelse så vel som en intuitiv en: hold øynene åpne, få kunnskap om bladet og føl deg som det, og på samme tid vær åpen og transparent for inntrykk som former seg.

Det kan være litt ukomfortabelt til å begynne med å gjøre denne øvelsen, men med litt trening vil det bli lettere å gi slipp på din vanlig menneskelige identitet og tillate deg selv å oppleve andre spesielle former for eksistens. Bladet eller løvet er et fint utgangspunkt til å begynne å finslipe den empatiske sanseoppfatningen – det er et universelt symbol og inneholder liv mens det forblir i ro. Løvmeditasjonen er også ganske avslappende. Øv deg med løvet til du føler at du har fått en god erfaring med denne.

Neste trinn er å fortsette med små vesen, begynner med et insekt:

- ▶ Velg deg et insekt, en flue, en edderkopp, mygg, sommerfugl etc som er relativt lite og rolig nok til å overvære lett for et lite øyeblikk. Du kan holde det innenfor et glass mens du utfører øvelsen. Uten å berøre eller å forstyrre insektet, med dine øyne åpne og ditt blikk som hviler mykt på insektet, smelt med, visualiser og bli insektet. Tillat hvilke som helst tanker og inntrykk å forme seg for ditt indre, men hold fokus på insektet og visualiser det og BLI det som beskrevet før. Gjør dette i 3 – 4 minutter.

Denne øvelsen med insektet kan gjøres hver dag i 4 – 6 dager. Det kan være nødvendig å være på vakt til å begynne med for å unngå å farge din opplevelse av insektet med menneskelig perspektiv, kanskje enda mer nå enn med løvet i forrige øvelse. Etter at du har utført denne meditasjonen et par ganger kan du bruke insekt som ikke er i ro, men det er best å bruke et som er noenlunde i ro eller på samme sted til å begynne med.

Etter insektet, fortsetter vi med små dyr:

- ▶ Velg et lite dyr, en katt, en hund, en mus, en fugl (hvis nok i ro) etc. Med øynene åpne og med blikket mykt hvilende på dyret, smelt sammen med, visualiser og BLI dyret. Tillat alle tanker og inntrykk å forme seg for ditt indre som beskrevet før. Gjør dette i 5 minutter – kanskje littegrann kortere hvis du føler for det, men IKKE lenger.

Denne øvelsen med små dyr kan gjøres en gang om dagen i 4 – 6 dager. Det er viktig å forstå at når du forsøker empatisk sanseoppfattelse av dyr, at dyr har tanker i motsetning til hva mange mennesker tror. Disse tankene vil bli tydelig for deg – primitive tanker eller hos høyerestående dyr mer sofistikerte tanker. Etter at du er blitt i stand til noe empatisk sanseevne og blitt i stand til å sanse tankene til dyrene fortsett med øvelser for å utvikle tankekommunikasjon.

TANKEKOMMUNIKASJON, TELEPATI

Tankekommunikasjon er overføring av inntrykk fra sender til mottaker, det er en egenskap som er innebygd i naturen til den kollektive bevissthet. Å tenke og dele tanker uten å bruke talespråk er en naturlig menneskelig evne. Dagens mennesker filtrerer ut og nekter oppfattelser som ikke er en del av den individuelle identitet, og dette er grunnen til at telepati ikke lenger er vanlig å erfare. Tankekommunikasjon kan trenes opp – en gjenoppbygning av den sanseoppfattelsen av inntrykk som lar seg overføre med tankene, slik som menneskene har lært å stenge denne evnen ute. Det er ikke som å lære å gjøre noe nytt, men å tilpasse vårt indre til å gjenoppdage denne evnen ved å lære å ikke blokkere for inntrykkene vi får gjennom telepati.

Selvet er bygd opp av ren bevissthet. Denne rene bevissthet kan sammenlignes med en sjø, en sjø hvor inntrykk bringes med strømmen og flyter med tidevannet, bært av fargeløse, formløse bølger i bevegelse. Denne adferden til inntrykkene skjer utenfor tid og rom – den er karakterisert som en frigjørelse av tiden. Inntrykkene bæres ikke på tankebølger, men på bølger av frigjøring, bølger uten lys, farge eller form som vaskes klare for inntrykk. Ideen er å

lage en åpning for inntrykk gjennom en frigjørelse, en frigjørelse fra tiden, fra øyeblikket, fra tid og rom og fra individualiteten.

Dette er IKKE lett ettersom den menneskelige hjerne prøver å opprette orden for inntrykkene som mottas, å etablere kjente elementer, mønstre eller former. Tanken bruker kraftanstrengelser for å sette inntrykkene i bås derfor er det så vanskelig. Det er ofte tilfelle at inntrykkene mottas lett, men filtreringsfunksjonen i hjernen kan gjøre gjenkjennelsen av inntrykket vanskelig. Til enhver tid mottar hjernen vår uttallige inntrykk, og filtrerer dem inn til bevisst oppfattelse av inntrykkene og eliminerer mange. Hver person vil prøve å gjenkjenne de inntrykkene han eller hun har bestemt seg for å motta.

Når du lærer telepati, er det en fordel å først åpne seg for å motta inntrykk heller enn å overføre. Følgene øvelser vil hjelpe til med å utvikle denne evnen:

- ▶ Be en annen person om hjelp. La denne personen sette seg med deg og lukke øynene sine. Be dem om å tenke på en ting – det kan være en tanke, et objekt, en handling – og be dem holde fast ved det. Be dem om å være avslappet og komfortable og konsentrere seg om eller tenke på denne tingen alene

Hold hendene dine ut foran deg, form dem som om du holder en ball og med dine egne øyne visualiserer du for ditt indre den rød-oransje ballen i hendene dine og at hendene dine omslutter den. Gjør dette i et minutt, åpne deg for at hvilke inntrykk som helst skal komme til deg. Etter å ha gjort dette, takk din assistent og fortsett med dine daglige aktiviteter.

Senere samme dag, mellom 6 og 12 timer etter, men ikke med natten imellom og heller ikke 24 timer etter, sitt med din assistent igjen og be dem om å tenke på samme tingen igjen som før. Sitt igjen, med hendene formet som om de holder rundt den rød-oransje ballen og se den for ditt indre i hendene dine. Åpne deg for hva som måtte komme av inntrykk. Etter denne andre gangen, be din assistent om å skrive ned 5 ting, og et av dem vil være den tingen han/hun tenkte på. Les hva han/hun har skrevet ned og merk den tingen som du føler var det som assistenten tenkte på, men hold valget ditt privat til du har utført øvelsen 3 ganger, da sammenligner du ditt valg med din assistents rette svar.

Denne øvelsen må utføres en gang om dagen i tre dager, før du sammenligner svarene. Det er nyttig å føre en enkel dagbok og skrive ned hvert inntrykk du ble oppmerksom på under øvelsene.

Etter at du har fått litt trening og suksess med denne øvelsen, kan du modifisere den som følger:

- ▶ Be en annen person om hjelp. La han eller hun sitte sammen med deg og be dem lukke øynene. Be dem om å tenke på en ting, som før – det kan være en tanke, et objekt eller en handling – og be dem om å holde det i tankene sine og fokusere på denne tingen alene.

Hold hendene dine ut foran deg, og form dem som om du holder en ball. Med dine egne øyne lukket, visualiser den runde rød-oransje ballen inne i hendene dine for ditt indre. Gjør dette i ett minutt, åpne ditt sinn for hvilke inntrykk som skulle komme. Etter å ha gjort dette, takk din assistent og fortsett med dine daglige aktiviteter.

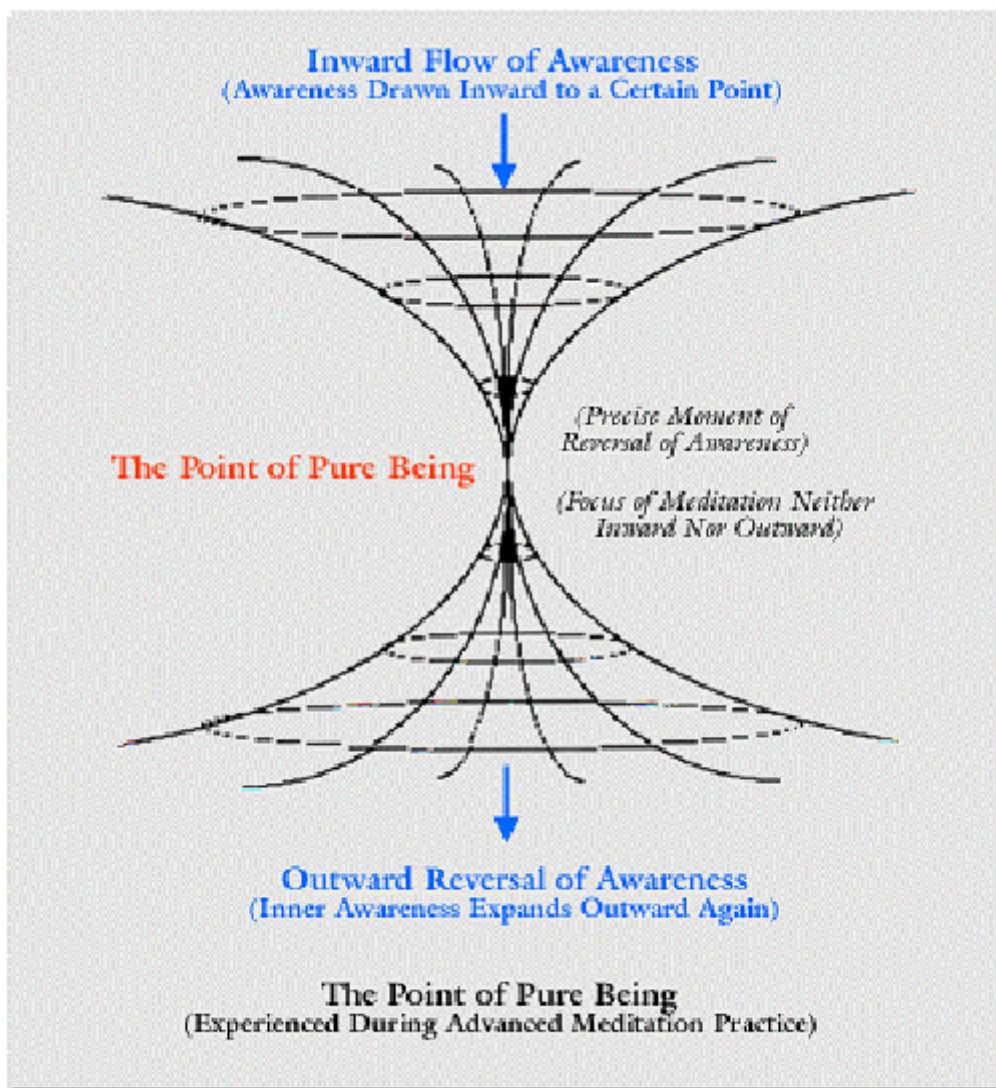
Senere samme dag på tre forskjellige tidspunkt, sitt alene med dine hender formet som før, åpne deg for inntrykk som kommer og tillat tilleggsinntrykk av hva som allerede er blitt mottatt fra din assistent. Ved slutten av dagen, spør din assistent om innholdet i tankene deres og spør deg selv om noe av dette materialiserte seg i noen form i ditt sinn. Se om deres ord matcher noe du har opplevd. Før en dagbok, igjen, og skriv ned alle inntrykk du mottar ved hvert steg av øvelsen.

AVANSERT MEDITASJON

Under dine studier og øvelser i Chios Meditasjon har du sikkert allerede utviklet en indre oppfattelse av deg selv – en ren bevissthet bakenfor de vanlige identifikasjoner du har i tanker, følelser og oppfattelser på overflate nivået i sinnet. Meditasjon er, i begynnelsen, en reise innover og gir en indre forståelse av Selvet. Din forståelse er i begynnelsen en innovervendt opplevelse, og reisen fortsetter innover. Etter at du har øvet på meditasjon noen uker eller måneder kan du ha merket deg, under meditasjonene, andre øyeblikk hvor du satt med øynene lukket og mediterte, at du var klar over din eksistens i det ytre universet også, kanskje med en følelse av himmel eller skyer ovenfor eller av å være ute i universet.

Du kan ha merket det med din bevissthet at der fins et punkt hvor den innovervendte tendensen snur og vender utover på et øyeblikk, et øyeblikk av utvidelse. Dette punktet kan man nå flere ganger i løpet av den daglige meditasjonsperioden din. Det er en øyeblikkelig reversering av bevissthetens fokus og der er ofte en følelse av opprømthet og euforisk lykke på dette punktet hvor den innovervendte bevisstheten utvider seg. Dette punktet er ikke et punkt i tid eller rom, men en tilstand av tilværelsen. Det er subtilt men umiskjennelig ved øvelse. Dette eksakte punktet hvor forandringen i bevisstheten skjer, kalles punktet for ren tilstedeværelse.

Dette er som en trakt, som om meditasjonen er en dobbeltrakt. Bevisstheten trekkes innover mot en punkt – innover vendt bevissthet – og deretter på et øyeblikk reverserer det og trekkes utover igjen ved å passere et "hull" et nåleøye eller veldig lite hull i universet. Det trekkes på et øyeblikk utover igjen (utovervendt bevissthet) og inn i universet. Det er en opplevelse av en forskjell – en ikke opplevelse av verken innover eller utover vendt bevissthet alene. Det er en opplevelse av essensen av virkeligheten – det er en opplevelse av både indre og ytre bevissthet og også ingen av disse alene. Det er en opplevelse av en eksistens mellom to virkeligheter.



Dette punktet er ikke en virkelig lokasjon og den visuelle illustrasjonen over er gitt bare for å hjelpe til med forståelsen av bevisstheten på dette punktet. Men på dette punktet av ren bevissthet hvor fokuset i meditasjonen ikke er utovervendt eller innovervendt hviler tilværelsen til utøveren i en tilstand som transformerer både den indre og den ytre verden, dualiteten til den indre og ytre bevissthet. På dette punktet hvor det er en totalitet av tilværelsen det er et punkt hvor vår være er helt ren. Nøyaktig i øyeblikket hvor man når dette punktet er det en forening av alle vesener hvor vi kan hvile i selve den rene bevisstheten.

Der er en viktig overensstemmelse i dette punktet. Fordi alle objekter er en manifestasjon av speilbilde til den universelle bevissthet, ser vi mønster som gjentar seg i den fysiske og metafysiske verden. Et svart hull i verdensrommet er i direkte overensstemmelse med denne meditative overgangen og dens eiendommelighet er en fysisk kopi til tilstanden av ren bevissthet. Som i særpreget til et svart hull i verdensrommet, er de vanlige reglene for tid og rom ikke gjeldende her ved punktet for ren bevissthet. Dette punktet og hva som enn hender innenfor det er også utenfor tidens konsept. På dette punkt kan den menneskelige sjel potensielt oppleve alle muligheter, uten begrensning ettersom den er ubegrenset i sin natur. Det er stor kraft ved dette punktet.

Begynn å få en bevissthet av dette punktet ved å innlemme følgende øvelse inn i din daglige meditasjon:

- ▶ Under din daglige Chios meditasjon kan du begynne å bli oppmerksom på punktet til den rene bevissthet. Begynn å merke fokuset til meditasjonen din til enhver tid. Er den innover vendt eller utover vendt. Hvis den har vært innover vendt og du merker en forandring til utover vending av fokuset senere, let i din væren bare et øyeblikk. Søk etter bevisstheten du kan ha hatt på et stadium, om dette punktet. Noter deg lett dette og fortsett med meditasjonen.

Utfør denne øvelsen under din vanlige daglige meditasjon, søk å få en bevissthet om dette punktet. Det er mulig at du allerede har litt erfaring med dette punktet på et dypere bevissthetsnivå. Etter at du har blitt litt oppmerksom på dette punktet, er det ønskelig å få evnen til å slakne farten gjennom denne overgangen, for å opprettholde oppmerksomheten på dette punktets særegenhet, i en tilstand av selve den rene bevisstheten.

- ▶ Tillat under din vanlige meditasjon at dine sanser og oppfattelser av dette punktet blir mer utfyllende; tillat deg å bli punktet og inneha en kunnskap om det. Føl og vit med deg selv at du er dette punktet og eier dette punktet i din bevissthet hvor du tillater det å være fremherskende og vedvare under din meditasjon. Tillat din dypere bevissthet å fylles med punktet og ta det med inn i det daglige livet. Se punktet i alt som eksisterer og bli oppmerksom på hva du opplever innenfor det.

Dette er en intens og avansert øvelse – gå fram forsiktig og sakte og søk hjelp gjennom websiden www.chioshealing.com eller skriv en epost til postmaster@chios.no om du føler du trenger det.