



*Guddommelig  
Psyko Genetisk  
metode*

**KristusPortalen**©2005

Revidert 2010

Websider: [www.gpgmetoden.org](http://www.gpgmetoden.org)    og    [www.kristusportalen.org](http://www.kristusportalen.org)  
E-post: [post@gpgmetoden.org](mailto:post@gpgmetoden.org)    eller    [post@kristusportalen.org](mailto:post@kristusportalen.org)

**INNHOLDSFORTEGNELSE:**

<b>Forord</b>	<b>side 2</b>
<b>Innledning</b>	<b>side 4</b>
<b>Hvorfor rensing</b>	<b>side 7</b>
<b>Chakra healing</b>	<b>side 8</b>
<b>Chakra healing, øvelsen</b>	<b>side 10</b>
<b>GPG metoden, øvelsen</b>	<b>side 14</b>
<b>Egenbehandling</b>	<b>side 17</b>
<b>Chakraene, beskrivelse</b>	<b>side 19</b>

**Forord**

Dette materialet som du nå sitter med er gitt til bruk for opplæring og veiledning av terapeuter og andre spirituelt søkende mennesker. Vær derfor villig til å møte deg selv og dine egne reaksjoner i forbindelse med materialet. Se på din egen motstand og benytt enhver anledning til å få rensset dine ubalanser. Ta imot gaven med et åpent sinn. Lykke til.

*'Her er gitt en metode som er inspirert av det guddommelige aspektet i hvert menneske. Dette guddommelige er kjent under mange navn, som det høyere selv, atman, indre veileder, den mystiske overvåker, den stille observatøren, helligånden, tankejustereren og lignende.*

*Veilederen er et aspekt direkte fra Kilden, Skaperen, eller Moder/fader, Første Årsak, og er din egen indre kontakt med det guddommelige. Veilederen besitter derfor gudsbevissthet. Veilederen er ikke allvitende, men kan når som helst trekke veksler på denne allvitenheten når dette gagnar dens arbeide. Dette "vesenet" er din personlige veileder og har kun din spirituelle utvikling som mål. Veilederen er også ditt potensial i denne utviklingsprosessen. Veilederen vet alt om deg, både fortid, nåtid og potensielle framtid, og vet til enhver tid den rette vei for deg.*

*Veilederen er den stille stemmen bak din travle og ofte kaotiske dagsbevissthet, og er med deg 24 timer i døgnet, og til enhver tid vil ditt "beste" ut fra ditt livstema og nåværende livssituasjon. Veilederen ser også alle dine menneskelige relasjoner til andre personer på alle plan og kan derfor forholde seg til deg ut fra et helhetsperspektiv.*

*Veilederens innerste kjerne er guddommelig Kjærlighet. Den er i deg som ren bevissthet, men kan i helt spesielle situasjoner manifestere seg fysisk for deg. Dette er Gud i Deg.*

*Hovedmålet med denne metoden (GPG) er å veilede til en personlig og direkte kontakt med Gud i Deg. Ved et direkte samarbeid mellom deg og Gud i Deg vil du kunne få veiledning til å oppnå full kristusbevissthet mens du ennå går her på jorden. Dette er det høyeste bevissthetsnivå som du kan håndtere innen den jordiske inkarneringsprosessen. Likevel er kristusbevissthet ennå langt unna gudsbevissthet.*

*Opplysning er ikke det samme som kristusbevissthet, opplysning handler mer om enhetsforståelse med det guddommelige, å se det guddommelige i alt, men en opplyst person drar fremdeles på sin negative egobevissthet og er derfor ikke "ren". I en tilstand av kristusbevissthet har du transformert det negative ego, rensert all frykt og tvil, og du er i en tilstand av observasjon, glede og Kjærlighet.*

*Det negative egoet inneholder, og er basert først og fremst på frykt. Og størst av all frykt er frykten for en straffende og dømmende gudeskikkelse. Dette sitter i alle, er låst helt ned på gen nivå, og er en arv som føres videre fra slektsledd til slektsledd. Dere føder derfor deres barn med en arvet frykt. Grunnet denne frykten for gud utvikler det seg mindre fryktbaserte undergrupper som tildels styrer og kontrollerer deres tankemønstre og dermed deres liv. Dette kan være:*

*generell angst, sorg, savn, skyldfølelse, skam, sinne, begjær, mangel, offermentalitet, ensomhet, traumer, bindinger, behovet for kontroll og makt, identitetsproblemer, sykdom, følelse av atskillelse, troen på syndsbegrepet og derfor selvsagt gudsfrykt.*

*Når dette renses ut kommer du gradvis inn i en tilstand av ro og fred, frihet og en tilstand av aksept av alt og alle, da er du på vei inn i den nye bevissthetstilstanden.*

*Det er delmålet for alle mennesker, en nødvendig portal på veien Hjem, og inngangsportalen til det spirituelle univers; Kristusportalen.*

*Gjennom denne terapien som vi kaller Guddommelig Psyko Genetisk (GPG) metode, så samarbeider du direkte med Gud i Deg. Du går ikke veien om andre hjelpere og veiledere på lavere plan, uansett hva de kaller seg. Gud i Deg vil eventuelt sende deg de hjelpere som du til enhver tid behøver. Akkurat dette er viktig for nettopp her ligger nøkkelen til å fjerne atskillelsen og gudsfrykten som du har tatt på deg. Gjennom terapien vil du oppdage at gud er din venn, som du kan lære å kontakte 24 timer i døgnet til alt mulig som har med deg personlig å gjøre. Derfor trenger du ingen andre "guruer" lenger, for ingen andre vet absolutt alt om deg, -helt tilbake fra tidenes morgen. Du vil gjennom personlig erfaring vite at du trenger ikke være ensom eller alene lenger, Gud i Deg er der alltid for deg!*

*GPG terapien kan kort beskrives som rensing av chakraene gjennom et samarbeide mellom deg (klient) og Gud i Deg (terapeut). Du sier deg villig til å rense det som du måtte ønske, men du må aktivt gi Gud i Deg tillatelse til å rense en blokkering. Og så gjennom tillit la Gud i Deg få gjøre selve arbeidet.*

*Gud i Deg har ingen begrensninger, for gud er alt mulig, slik at rensingen vil foregå også på gen- og cellenivå i kroppen. Klienten bestemmer til enhver tid hva som skal renses, og hvor fort dette skal skje, for gud vil aldri overstyre din vilje. Derfor er det viktig å understreke at dette er en prosess i samarbeid mellom klient og gud. Når du selv tar på deg rollen som terapeut ovenfor andre er du et hjelpemiddel, en katalysator, for Gud i Deg, slik at du og klienten og begges impliserte gudeaspekter samarbeider om oppgaven. Det vil gå guddommelige energistrømmer mellom dere og disse blir vesentlig forsterket gjennom din tilstedeværelse. En av dine hovedoppgaver er å la klienten ta selvstendige valg etter hvert som behandlingen fremskrider. Vær ikke en pådriver, men la hele prosessen bli klientens eget ansvar. Det vil gi begge stigende tillit til guds arbeide. Vær klienten takknemlig, for også du kan bli rensset samtidig med denne i og med at gud arbeider i begge. Klienten kan bringe opp nye tema som du trenger å få rensset i din egen prosess. Det er viktig for deg som terapeut at du overgir deg til prosessen, lar ditt ego hvile, og så stole helt og fullt på gud. Du kan ikke gjøre feil, eller skape skadelige situasjoner, for gud gjør ikke feil. Vær bare takknemlig i ydmykhet for at du får oppleve mirakler, også for deg selv.*

*Gjennom denne metoden er det manifestert et redskap som har potensial i seg til å rense all sykdom og alle lidelser som eksisterer, et bidrag til å skape den nye menneskerasen som skal arve den nye jorden. Dette er en ren spirituell vei til de høyere bevissthetsnivå. I takknemlighet og i Kjærlighet'.*

## ***Gud i Meg***

### **Innledning**

GPG metoden består av 2 hovedelementer som har en effekt hver for seg, men satt sammen i system blir virkelig kraftfull. Grunnelementet er chakra healing, som inkluderer et viljeaspekt gjennom aktiv påkallelse til *Gud i Meg*. Dette er den chakrafokuserte delen av GPG metoden.

Den utvidede GPG metoden tillegger også pusting og lydhealing som frigjørende viljeelementer for å fjerne fysisk/psykiske blokkeringer.

Chakra healingen brukes primært til utdanning av nye terapeuter og til personer som vil ha en dypere forståelse av seg selv på vei mot høyere bevissthet. Chakra healingen tar nye terapeuter med på en rundreise i menneskets innerste vesen, til det som ligger lagret i de mange skjulte lag av det enkeltes menneskes historikk. Det som da kommer opp i dagen er derfor ikke nødvendigvis klientens eget "stoff", men kan godt være "arvesynden" fra denne personens historiske arv. (Generasjonsproblematikk.)

Etter fullendt chakrabehandling vil det enkelte chakra forsegles som den siste behandling ved hjelp av den utvidede GPG metoden.

GPG metoden gjør det mulig å rense barn, ungdom og voksne fra uønsket genmateriale før nye generasjoner settes til verden.

Med dagens fremadstormende genteknologi kan dette etterprøves ved å ta prøver av kjente gen og sammenligne resultatet før og etter behandling.

Den utvidede GPG metoden er en kraftig forsterkning og utdypning av chakra healingen grunnet at klienten selv må delta aktivt for å lykkes fullt ut. Klienten må hele tiden kommunisere med *Gud i Meg* og gi bekreftelser på hva som skal gjøres. Klientens vilje blir dermed testet og forsterket.

Denne del av metoden gir likevel ikke samme innsikt i chakraenes oppbygning og innhold da den er mer resultatorientert. Denne utvidede metoden gir klienten bedre anledning til å rense konkrete problemer raskere, og er derfor best egnet som en sykdomsrelatert metode. Her trenger nemlig ikke klienten noen dypere forståelse av chakraene sine, men vil møte det guddommelige i seg selv for første gang uten å måtte ta stilling til annet enn ønske om å løse et fysisk/psykisk problem.

Metoden setter klientens intensjon på prøve, om hva som egentlig ønskes på et dypere plan.

Avvikende ønsker fra det klienten uttaler seg om, og det som ligger skjult bak disse, vil her komme fram slik at klienten selv vil oppdage forskjellene. Dette vil forhåpentligvis føre klienten inn i en egenrefleksjon slik at dypere livsspørsmål vil komme til overflaten, slik at nye livsmål kan settes. Som nevnt i forordet er hovedmålet med metoden å veilede til en personlig og direkte kontakt med *Gud i Meg*. I denne prosessen kommer spørsmålet om "overgivelse" opp som en naturlig del på vei mot kristusbevissthet. Det er derfor en fordel at du setter deg inn i denne problematikken om det negative egoets overgivelse til *Gud i Meg* og til ditt eget høyeste potensial. I utsagnet: 'La min vilje være i Guds vilje' ligger denne overgivelsen. Nå kan *Gud i Meg* komme gjennom med hele sin kraft fordi målet ditt er definert. *Gud i Meg* vet nå hva du ønsker innerst inne og vil arbeide for dette. Slik er essensen i kristusveien.

Denne overgivelsen av negativ egobevissthet og negativ egopersonlighet skjer gradvis etter hvert som du erfarer at du taper ingenting, men vinner din egentlige og opprinnelige identitet.

Forutsetningen er at du er villig til å slippe din negative ego-oppfattelse.

Overgivelsen skjer først på mentalplanet, så på det følelsesmessige plan, og så omprogrammeres underbevisstheten. Til slutt integreres overgivelsen i dine fysiske celler.

Da først har du overgitt din negativt egosentrerte vilje til guds positive høyere vilje som igjen utløser oppstigningsprosessen mot kristusbevissthet og din transformasjon til Kjærlighet.

Når det gjelder fysiske lidelser så aksepter at spontanhelbredelse også er fullt mulig.

Vær våken for denne muligheten når du mottar veiledning fra *Gud i Meg*, og du vil få en forklaring hvis dette er aktuelt. Hvorfor dette gis i en slik form kan være at i noen tilfeller er helbredelsen en gave fra gud, eller at vedkommendes egen tillit og tro er så sterk at det faller helt naturlig å akseptere denne løsningen uten noen form for dypere forståelse. Som terapeut må en bare akseptere og takke for at en har vært et nyttig hjelpemiddel, -gaveinnpakningen.

Tvil og manglende tillit er en faktor som både hindrer og svekker alle former for helbredelse.

Gud gjør ingenting mot din innerste vilje, og hvis din innerste vilje er svekket av tvil så må denne tvilen renses bort før full helbredelse finner sted. Den største tvil av alle er tvilen på den gode kjærlighetsfulle gud, at denne gud bor i deg, og er en aktiv del av deg.

Du vil etter hvert derfor ønske å ta imot alle klienter som *Gud i Meg* ber om. Klientene er en gave til terapeuten slik at egne speilinger fra disse kan bearbeides. Ta imot klientene med glede, - du vil selv få rensert tvil også gjennom deres erfaringer. Husk at alle er guds barn slik at utsagnet 'hva du gjør for de minste blant dere, - gjør du for meg' gis i denne sammenhengen en dypere mening. Lev derfor slik gud lever.

Metodene gir mange muligheter for vekst på alle plan. Det ligger mange skjulte elementer i metodenes oppbygging som bare forstås på det guddommelig plan, men det viktigste målet med metodene er igjen å bli kjent med *Gud i Meg* som en personlig veileder, kommunikasjonspartner og ikke minst venn. Atskillelsen fra *Gud i Meg* er opphavet til alle dine problemer og såkalte vanskeligheter. I *Gud i Meg* er det ingen lidelse eller mangel, verdensbildet er ro og fred og spirituell utvikling. Her er heller ingen skyld, synd eller dom over ditt liv og dine gjerninger, bare en viten om at alt er erfaringer som før eller siden vil bringe deg trygt Hjem. Frihet fra skyld og synd er vanskelig for mennesker å tro på etter alle de religiøse påvirkninger som er mottatt gjennom mange inkarnasjoner. Nå er det på tide å gi slipp på en straffende gudeskikkelse.

Gjennom metodene vil du møte guds kjærlighetsfulle energistrømninger og gjennom egne erfaringer vil du etter hvert velge å endre dine tankemønstre, også på dette området.

La dine klienters egen sannhet til enhver tid være din rettesnor som terapeut, - la gud vise nye sannheter i den fart de selv ønsker å motta disse. Sett de fri etter hver behandling, uten noen form for forventninger om at de skal komme tilbake for å gå den veien du går. Aksepter de som de er. Dette er frihet. Dette er og den frihet som du søker for deg selv. Som terapeut forsøk å leve med bevisstheten din fokusert i Hjertesenteret så ofte som mulig og merk hvordan tankestrømmen blir roligere og fredeligere. Tren gjerne på dette når du er for deg selv til å begynne med. Etter hvert ønsker du å være der hele tiden! Både chakra healing og den utvidede GPG metoden eger seg til egenbehandling når du har lært deg og husker fremgangsmåten.

### Psyko Genetikk

Med Psyko Genetikk beskriver vi det psykiske bevissthetsaspektet sin direkte påvirkning på det genetiske arvemateriale. Og omvendt ved at arvematerialet påvirker dagsbevisstheten.

Sammenhengen mellom menneskets psykiske sinnsstemning over tid er derfor direkte relatert til endringer i dna strukturen. Ved å anerkjenne dette som fakta kan en gjennom avlesninger av dna kodene før og etter behandlinger etterprøve denne nye informasjonen ved bruk av vitenskapelig anerkjent metodikk.

Metoden er lagt ut på internett for at alle interesserte kan lære seg grunnelementene, og gjennom egenbehandling få en gradvis dypere forståelse av metodikken. Det beste alternativet er likevel om du kan finne en partner og praktisere med hverandre i gjensidig tillit.

Internettadressen er **[www.gpgmetoden.org](http://www.gpgmetoden.org)**

Ønsker du å lære mer om metoden, og gjerne bli en offisiell behandler, så kan du kontakte en allerede sertifisert terapeut og gjennomgå en individuell opplæring. Begynn likevel med deg selv og gjør dine egne erfaringer først.

### **Hvorfor rensing**

Chakraene lagrer informasjon kontinuerlig, både såkalt ”positiv” og ”negativ”, også fra tidligere inkarnasjoner, og omfatter både det mentale aspektet, sinnet, følelser og kropp. Her ligger mengder av skjult informasjon som skaper dine mønstre og påvirker livet på en direkte måte. Det er med denne metoden mulig å få rene chakra på alle nivåer slik at frykt og tvil kan fjernes.

Chakraene må renses jevnlig da nye inntrykk og påvirkninger lagres direkte og kontinuerlig.

Før du begynner.

Før du i det hele tatt tar imot en klient eller en venn, be om tillatelse fra *Gud i Meg* til å hjelpe denne.

Noe kan gjøre at en annen terapeut er bedre egnet denne gangen.

Be samtidig om beskyttelse da alle bringer med seg sine "negative" energier, det er nettopp derfor de kommer til deg. Gjør gjerne dette til en vane hver morgen også.

Før klienten kommer.

Legg gjerne til rette med dempet healing musikk, pene blomster og lignende. Sett deg selv i en positiv tilstand, søk å finne ro innvendig, be *Gud i Meg* om hjelp til å forberede deg til å være et guddommelig redskap. Takk gjerne for at du får lov å bidra.

Før behandling.

Kort samtale, informer om at det er gudskraften dere kommer til å arbeide sammen med.

Få fram klientens gudssyn, motforestillinger og frykt uten å fordømme. Alle har frykt. Gi en enkel forklaringsmodell ut fra ditt ståsted, fortell om Kjærligheten. Når klienten er motivert (viktig), inviter gud til å stå for behandlingen. Husk at som terapeut er du et hjelpemiddel hvor *Gud i Meg* skal arbeide også gjennom deg. I denne forståelsen kan du bli rensert selv for tilsvarende som klienten renser samtidig som du hjelper din klient. Be gjerne om dette hver gang.

NB! Husk at du har **taushetsplikt**, bekreft denne ovenfor *Gud i Meg*.

Det anbefales at øvelsen gjøres med klienten liggende komfortabelt med teppe over seg. Du bør sitte relativt nært klienten med ansiktene mot hverandre, slik at du kan se og høre godt.

Det anbefales at du tar notater/journal slik at du kan følge utviklingen og samtidig huske klientens symbolspråk fordi dette språket kan variere fra klient til klient. Etter forhåndsavtale er også tillatt med fysisk berøring i emosjonelle situasjoner etter etiske normer. Berøring av chakra vil forsterke energien og hjelpe til med å fokusere på chakraet, men er ikke nødvendig dersom klienten får lett kontakt med chakraet. Det arbeides bare med de 6 nederste chakra, aldri kronechakraet.

Rens ikke mer enn ett chakra om gangen, da en følelsesmessig må få tid til å bearbeide rensingen. Øvelsene kan gi sterke følelsesmessige reaksjoner. Be da *Gud i Meg* om råd. Healingen er ferdig når det aktuelle chakra står fram med helt ren og klar grunnfarge uten noen flekker eller skygger. Samtidig skal en finne i den innerste kjerne i chakrasenteret noe som er symbolsk rent og klart. Be om bekreftelse fra *Gud i Meg*. Healingen er ferdig og komplett i den forstand at alle tilgjengelige chakranivå er bearbeidet og er rene, - opp til dette tidspunktet i klientens liv. Forsegl nå chakraet med den utvidede GPG metoden. Klientens videre livsmønster vil avgjøre healingens varige verdi. Avsett inntil 2 timer til en behandling.

### **Chakra healing**

Denne metoden er gitt for å hjelpe deg som terapeut til å forstå hva som skjuler seg i de enkelte chakra.

Dette vil gi deg innsikter som gjør møtet med klienter forståelsesfullt ut fra dine egne erfaringer. Det er også å anbefale å lese annen informasjon som omtaler chakraenes oppbygging og innhold og så sammenligne med dine personlige erfaringer. Forutsetningen for å arbeide som terapeut med metoden er at du er villig til å rense dine egne chakra til et minimumsnivå slik at kontakten mellom deg og *Gud i Meg* blir klar og tydelig nok til at dere kan være i dialog. De 6 nederste chakra behandles minst 7 ganger hver som chakra healing og til slutt forsegles chakraet med den utvidede metoden. *Gud i Meg* og eventuelt din veiledende terapeut vil gi deg bekreftelse på når du offisielt er klar til å veilede andre, og motta din sertifisering. I øvelsene vil du komme i kontakt med Alfa punktet og Omega punktet. Dette er to energi-fokuseringspunkt som sprer og samler den guddommelige energistråle som du til enhver tid mottar fra Kilden. Alfa punktet ligger fra ca. 30 cm over hodet og oppover, og sprer ut denne strålen til den dekker hele kroppen. Omega punktet ligger fra ca. 15 cm under fotsålene og samler denne energistrømmen til en smal stråle igjen. Punktens avstand er avhengig av spirituell utvikling som igjen regulerer den mengde energi som mottas og fokuseringspunktens plassering.

Chakraene.

Menneskenes kropp har til enhver tid 7 hovedchakra forankret i kroppen, og hvert chakra ser ut som en traktformet energivirvel hvor de nederst er festet til ryggraden. Chakraene er usynlige for det fysiske øyet men energien fra dem kan føles når en holder håndflaten like over dem. I alt er det 550 chakra som vi kommer i kontakt med gjennom vår oppstigningsprosess tilbake til Kilden. I chakraene er lagret all viten som den enkelte trenger å forholde seg til i sin spirituelle prosess. Hvert chakra består av 7 lag, - eller nivå, med et antall kammer innenfor hvert nivå. Chakraene endrer karakter etter hvert som en kommer i kontakt med høyere og høyere bevissthetsnivå. Derfor kan vi se det som om det er 550 ulike chakra en kommer i kontakt med.

Det nederste chakraet kalles *rotchakra* og er festet nederst i ryggraden, ved halebeinet. Energitraktene går både på forsiden og baksiden av kroppen i retning nedover fra halebeinet. Mange kan føle denne energien i håndflaten når en holder over chakraet. Chakraets grunnfarge er rød eller fiolett.

*Harachakraet*, eller det sakrale chakra, er lokalisert et par cm under navlen, og stråler ut foran og bak fra ryggraden. Chakraets grunnfarge er oransje eller indigo.

*Solar plexus chakraet* er lokalisert nettopp i solar plexus regionen. Chakraets grunnfarge er gul.

*Hjertechakraet* er plassert i midt i hjerteregionen. Chakraets grunnfarge er grønn eller rosa.

*Hjertesenteret* er et punkt som ligger like under hjertechakraet, og er stedet hvor du fokuserer for å oppnå kontakt med *Gud i Meg*, en spirituell forbindelse som tar deg forbi mentalplanet, stilner dine tanker og åpner opp for kommunikasjonen. Hjertesenteret er ikke et chakra, men tas med her da det inngår i alt vårt arbeid.

*Halschakraet* sitter plassert i halsen. Chakraets grunnfarge er blå.

*Pannechakraet* er midt i pannen, med feste inne i hodet. Chakraets grunnfarge er indigo eller gull.

*Kronechakraet* er på toppen av hodet, med sitt energifelt strålende oppover. Vi arbeider ikke med kronechakraet med denne metoden da det bare er Kilden som kan regulere dette. Chakraets grunnfarge er regnbuehvitt eller fiolett.

## Chakra healing ~ Øvelsen.

Terapeuten fokuserer på eget Hjertesenter, ber eventuelt om egenhealing, og veileder:

Fokusering.

'Fokuser på Hjertesenteret og pust noen ganger dypt med mellomgulvet'.

(Vent litt – be så om en respons. Ved motstand be *Gud i Meg* rense denne).

'Se for deg en gyllen trapp som fører deg inn i Hjertesenteret'. (Respons? Motstand?)

'Gå rolig ned trappen, trinn for trinn når jeg teller deg ned fra "20" til "0"'.  
Hold fokus på Hjertesenteret mens du går nedover. Klar?' (Ved frykt – stopp og rens denne).

'Jeg teller': "20" --- "19" --- "18"--- osv.' La nedtellingen ta minst 2 minutter.

(Ved "0"): 'Du står nå på en avsats som henger i løse luften, under deg er tomheten som fører videre inn i Hjertesenteret. Fortell hva du ser? Hva føler du?'

(Be om respons – rens eventuell frykt).

'Du vil nå la deg falle innover i tomheten, innover i Hjertesenteret, - dette er helt trygt, *Gud i Meg* tar vare på deg. Si fra når du er klar'. (Ved frykt stopp og rens denne).

'Si fra når du slipper taket og lar deg falle'. (Respons?)

'Fokuser på Hjertesenteret og på rolig, dyp pusting'. (Gi tid, noen vil la seg falle svært dypt).

'Når du kjenner en respons i Hjertesenteret som for eksempel varme, et trykk eller energi så si fra'. (Det kan også komme opp en farge eller bilde allerede her).

Når klienten kjenner noe i Hjertesenteret så er kontakten opprettet, om det føles aldri så svakt.

Denne responsen blir over tid sterkere med praktisering. Vi bruker hele fokuseringen på å rense frykt for det ukjente, gudsfrykten. Bruk gjerne mye tid på dette de første gangene du har en klient.

### 1. Spesifiser ønsket chakra.

Når chakraet er lokalisert be klienten gjenta etter deg:

'Jeg inviterer *Gud i Meg* – til å veilede meg – i denne rensingen - jeg ber om beskyttelse – og hjelp til å skille mørke og lys- i meg selv – også på gen og cellenivå. Jeg er villig til å møte - alle mine blokkeringer – og feil tankemønstre. Jeg ber om guds hjelp – til å fjerne disse nå!

Dette er min vilje – la min vilje være i guds vilje!'

(- liten pause - )

'Jeg påkaller guddommelig Lys – et gnistrende klart diamantlys – som inneholder alle farger – fra *Gud i Meg*.

La lyset strømme via Alfa punktet – chakraene – til blokkeringene som renses. La det strømme ut fotsålene – via Omega punktet – til moder Jord.

Jeg påkaller også – de energistrømninger – som kroppen trenger.

La det skje – la det skje – la det skje!’

(Gjelder også for terapeuten hvis en er villig til å rense tilsvarende i seg selv).

2. 'Fokuser nå på (---) chakraet, punktet der dette er festet til ryggraden'.

Be om å få gitt en farge.

(Be så klienten beskrive fargen som representerer dette chakraet. Spør om fargen er ren.

Noter gjerne fargebeskrivelsen for senere referanse). Deretter ber klienten om å få rensset denne med hvitt guddommelig Lys til bedring fremkommer. Ikke forvent helt rene, klare farger etter de første behandlingene.

3. La nå klienten be *Gud i Meg* om et bilde, et ”landskap”, og få en god beskrivelse.

Bildet kan komme opp som en bygning, et rom, natur eller lignende. Symboler er viktige.

Se etter ledetråder.

4. Be nå om en utdypet følelse i forbindelse med chakraet.

Bruk nødvendig tid for å få fram denne. Be om beskrivelser og utdypninger, - følg din egen veiledning. Ikke stopp før klienten er tom for beskrivelser.

5. Spør etter eventuelle personer eller vesener som er til stede i "landskapet".

Få en god beskrivelse antall, kjønn, hvordan de er kledd, utseende og hva de gjør. Spør om klienten kan gjenkjenne noen, eller spør hvem disse er, eller hvem/hva de representerer.

Be om følelser i forbindelse med personer/vesen.

Spør hvilken oppgave de har for klienten. Spør etter meldinger og beskjeder. Ikke godta nei som et svar. Spør da på en annen måte. Få tilfredsstillende og klare svar. Kanskje er denne personen/vesenet bare en veileder videre? Etter å ha oppnådd akseptable svar som hjelper klienten til innsikt, be så klienten spørre disse personene om klienten kan gjøre noe til gjengjeld.

Arbeid enkeltvis med personene hvis nødvendig.

Be så klienten sette personen/vesenet fri i Lys og Kjærlighet, hvis klienten selv ønsker dette nå.

Eventuelt skap dem om til små barn (teskjestørrelse) og ta dem inn i Hjertesenteret.

Takk dem for den oppgaven de har påtatt seg. Si at denne oppgaven de har påtatt seg eventuelt ikke behøves lenger. Se at de løser seg opp/forvandles i Lys, eller forsvinner i glede.

Noen skal kanskje være med videre som fortsatt hjelp og støtte.

6. Spør så om det er andre, skjulte personer/vesener eller symbolikk til stede i landskapet. Følg veiledningen som dere begge får. Hvis det er flere personer/vesen som kommer fram så gjenta prosessen i pkt. 5.

7. Be nå klienten gå dypere inn i chakraet, få veiledning, til nye rom, "landskap", personer og vesener.

Vær ikke redd uansett hva som dukker opp. (Jo verre, - jo bedre prinsippet).

Be klienten rense hindringer og blokkeringer etter hvert som en beveger seg i "landskapet". Få fram en ren og klar vei. Bruk guddommelig Lys ved behov. Ved motvilje og egen motstand til å bevege seg, - be gud om hjelp til fjerne motstanden i klienten. Ikke la noe stå i veien når en beveger seg videre innover i chakraet.

Se etter symboler som vann, tjern, hull, trapper nedover, og gå ned disse. Fortell klienten at det går an å puste under vannet. Oppsøk huler og grotter og alt som er mørkt. Her ligger ofte skattene! Pass på at klienten ikke velger de lette løsningene, som solskinn, lyshuler og gull og glitter uten god grunn.

Enkelte blokkeringer kan være millioner av år gamle, og svært seige å fjerne på grunn av at disse ligger dypt lagret. Rens da heller over flere omganger.

Innerst i chakraet kan en finne for eksempel en flamme, en brønn, en kilde, et rom, eller et lysvesen. Symbolet skal framstå som rent og klart uten hindringer eller noen form for skygger eller urenheter når rensingen er ferdig utført. Dette kan oppleves samtidig med opplevelsen av en god varm energi i Hjertesenteret. Møter en høyerestående lysvesener, eller symbol for disse, kan en spørre om råd og veiledning. Spør alltid hva vesenet/symbolet representerer. Vær oppmerksom på at vesenet også kan gi meldinger til terapeuten.

8. I det første møtet med hvert chakra renses også bindinger. Be klienten gjenta:

'Jeg ber om rensing og oppheving - av alle bindinger, avtaler og motstand som jeg har inngått på alle nivå:

spirituelt, åndelig, astralt, mentalt, følelsesmessig, fysisk, underbevisst, jordisk og mørke, skjulte nivå, til vesener, personer, dyr, natur, steder og opplevelser som er knyttet til dette chakraet.

Jeg ber ModerFader gud, min skaper, være mitt vitne, og jeg ber *Gud i Meg* oppheve alle bindinger, avtaler og motstand nå, som hindrer min spirituelle vekst.

La det skje – la det skje – la det skje!'

Når en part opphever bindinger så settes den (de)(det) andre fri automatisk.

Dette gjelder også bindinger til traumatiske opplevelser, eller gode opplevelser som gjør at en ikke slipper fri, for eksempel sammenligninger med et tidligere hjem, vakker natur, tidligere prestasjoner eller et spesielt menneske eller dyr. Dette blokkerer for nye opplevelser.

9. Be nå om å få opp fargen på chakraet igjen, og få en ny beskrivelse. Be om det samme når det gjelder følelser. Noter gjerne endringer.

10. Takk nå *Gud i Meg* for denne rensingen, gjelder både klient og terapeut, takk så hverandre, og takk til slutt dere selv for det mot dere utviser.

11. Før nå klienten opp den gyldne trappen tilbake igjen til dagsbevissthet ved å telle fra "0" til "20".

(Personer som er godt inne på den spirituelle vei trenger ikke å gå tilbake, de kan gjerne venne seg til en roligere bevissthetsfære).

Etter hvert som du får trening og sikkerhet vil øvelsen forenkles ved at du overlater mer og mer av styringen til *Gud i Meg*.

Denne øvelsen som nå er gjennomgått er det beste redskapet i forbindelse med en terapeututdannelse og anbefales derfor først og fremst i denne sammenhengen fordi øvelsen gir dypest forståelse i det enkelte chakra og chakraets oppbygging og innhold.

**GPG metoden ~ Øvelsen**

Terapeuten fokuserer på eget Hjertesenter, ber eventuelt om egenhealing, og veileder:

Fokusering.

'Fokuser på Hjertesenteret og pust noen ganger dypt med mellomgulvet'.

(Vent litt – be så om en respons. Ved motstand be *Gud i Meg* rense denne).

'Se for deg en gyllen trapp med 20 trinn som fører deg ned og inn i Hjertesenteret'.

(Respons? Motstand?)

'Gå rolig ned trappen, trinn for trinn når jeg teller deg ned fra "20" til "0".'

Hold fokus på Hjertesenteret mens du går nedover. Klar?' (Ved frykt – stopp og rens denne).

'Jeg teller': "20" --- "19" --- "18"--- osv." La nedtellingen ta minst 2 minutter.

(Ved "0"): 'Du står nå på en avsats som henger i løse luften, under deg er tomheten som fører videre inn i Hjertesenteret. Fortell hva du ser? Hva føler du?'

(Be om respons – rens eventuell frykt).

'Du vil nå la deg falle innover i tomheten, innover i Hjertesenteret, - dette er helt trygt, *Gud i Meg* tar vare på deg. Si fra når du er klar'. (Ved frykt stopp og rens denne).

'Si fra når du slipper taket og lar deg falle'. (Respons?)

'Fokuser på Hjertesenteret og på rolig, dyp pusting'. (Gi tid, noen vil la seg falle svært dypt).

'Når du kjenner en respons i Hjertesenteret som for eksempel varme, et trykk eller energi så si fra'. (Det kan også komme opp en farge eller bilde allerede her).

Når klienten kjenner noe i Hjertesenteret så er kontakten opprettet, om det føles aldri så svakt.

Over tid med praktisering blir denne responsen sterkere. Vi bruker hele fokuseringen på å rense

frykt for det ukjente, gudsfrykten. Bruk gjerne mye tid på dette de første gangene du har en klient.

Påkallelse.

Be klienten gjenta etter deg:

'Jeg inviterer *Gud i Meg* – til å veilede meg – i denne rensingen - jeg ber om beskyttelse – og hjelp til å skille mørke og lys- i meg selv – også på gen og cellenivå. Jeg er villig til å møte - alle mine blokkeringer – og feil tankemønstre. Jeg ber om guds hjelp – til å fjerne disse nå!

Dette er min vilje – la min vilje være i guds vilje!'

'Jeg påkaller guddommelig Lys – et gnistrende klart diamantlys – som inneholder alle farger – fra *Gud i Meg*. La lyset strømme via Alfa punktet – chakraene – til blokkeringene som renses.

La det strømme ut fotsålene – via Omega punktet – til moder Jord.

Jeg påkaller også – de energistrømninger – som kroppen trenger.

La det skje – la det skje – la det skje!'

(Gjelder også for terapeuten hvis en er villig til å rense tilsvarende i seg selv.)

Visualiser og send Lyset ut fra Hjertesenteret til alle gen og celler i hele kroppen. Bruk også "Lysvirvel", gnistrende klar, til å rense ekstra i blokkeringer og chakra. Se denne som en lystornado som feier rent. Dette hjelper klienten å fokusere.

Nå kan en be om at et spesielt problem skal løses, fysisk eller psykisk, eller klienten får velge å gi gud tillit til å velge dagens tema. Velg for eksempel rotchakra, - sorg over en person, sykdom, konflikt.

Hva som helst.

Be klienten gjenta etter deg:

'Be *Gud i Meg* om å fjerne blokkeringen som er ....'

'Be nå *Gud i Meg* om en farge eller bilde for å vise veien vi skal gå'.

(Noter gjerne herfra – journal.)

Følg nå normal prosedyre for chakra healing og få en grunnleggende forklaring til årsaken på problemet som bearbeides. Når en har fått en klar årsakssammenheng, og klienten har forstått denne, be klienten uttrykke sine tanker og følelser i en dialog, også med *Gud i Meg*.

Før deretter personer/vesener, hendelser inn i Hjertesenteret til forvandling i Lys og Kjærlighet.

Be om en reaksjon fra klienten. Det kan komme opp flere ting som skal bearbeides, så be om nye bilder, og forløs disse etter hvert.

Når dette er ferdig be klienten kjenne etter hvor i den fysiske kroppen denne blokkeringen har satt seg. Det kan være at flere steder melder seg for behandling. Bruk gjerne litt tid. Be nå klienten om å fokusere kun på en og en fysisk blokkering. Slipp fokuset på Hjertesenteret mens dette pågår.

La klienten nå øke takten på pusten, lett og ledig, men merkbart hurtigere. Pust inn Lyset via kronechakraet og ut via fotsålene. Stabiliser Lyset i denne flommen, se at en er omsluttet av en elv av guddommelig Lys.

Snakk nå gjerne litt sammen, - også med *Gud i Meg*.

Be så om å bli vist flere årsaker til blokkeringene. Gjerne litt detaljert. Pust blokkeringen inn i Hjertesenteret til transformasjon i Lys og Kjærlighet. Ikke press pusten for hardt, pustingene er der for at klienten skal vise vilje til å gi slipp på sine blokkeringer. Det er *Gud i Meg* som gjør hele arbeidet når en viser sin vilje. Om nødvendig be *Gud i Meg* om ekstra energi for å holde pustingene over tid. Be *Gud i Meg* om hjelp til forløsninger, - eller for å holde ut.

Rens eventuell ny motstand som hindrer forløsning. Kanskje er det best for klienten at en bruker flere runder, be *Gud i Meg* om råd.

Spør nå *Gud i Meg* om du skal gi lydfrekvens behandling. Når du får forståelse av at behandlingen er helt avsluttet og oppgaven forløst, send nå "OHM" lyd til klientens celler.

Presiserer at lyden er med ren "O". Varier tonehøyde. 2 til 5 minutter. Dette er meget viktig for å få cellene til å tilpasse seg den nye rene frekvensen som rensingen har gitt dem, og for å forsegle chakra. Dette er også avslutningen på behandlingen. La klienten få hvile.

Ønsker klienten å stille spørsmål til *Gud i Meg* så be om tillatelse til dette. Fokuser da igjen på Hjertesenteret, mens dette foregår. Vær årvåken på sammenblanding mellom klientens egne ønskede svar og de ekte svar som klienten mottar. Vær også årvåken på dine egne forestillinger vedrørende spørsmålene. Ikke la dine egne forestillinger og ønsker skape villedning for klienten. Dette er meget viktig.

HUSK Å TELLE KLIENTEN TILBAKE TIL DAGSBEVISSTHET: "0" TIL "20".

(Personer som er godt inne på den spirituelle vei trenger ikke å gå tilbake, de har det bedre med å være i en roligere bevissthetssfære).

Takk gjerne *Gud i Dere* for hjelpen. Takk og hverandre. Takk deg selv.

## Egenbehandling

Sett deg grundig inn i kapitlet 'Chakrahealingen Øvelsen' frem til 'GPG metoden' før du begynner.

Lag et "rom" for deg selv; finn tider som passer, sett på rolig musikk, lås døren og trekk ut telefonen. Gi klar beskjed til andre i huset om å slippe forstyrrelser av noe slag. Takk dem for at de viser forståelse.

Fokuser på Hjertesenteret og si frem påkallelse høyt. Dette er din viljebekreftelse og intensjon til å arbeide med deg selv.

Påkallelse:

'Jeg inviterer *Gud i Meg* – til å veilede meg – i denne rensingen- jeg ber om beskyttelse – og hjelp til å skille mørke og lys- i meg selv – også på gen og cellenivå. Jeg er villig til å møte - alle mine blokkeringer – og feil tankemønstre. Jeg ber om guds hjelp – til å fjerne disse nå!  
Dette er min vilje – la min vilje være i guds vilje!'

'Jeg påkaller guddommelig Lys – et gnistrende klart diamantlys – som inneholder alle farger – fra *Gud i Meg*. La lyset strømme via Alfa punktet – chakraene – til blokkeringene som renses.

La det strømme ut fotsålene – via Omega punktet – til moder Jord.

Jeg påkaller også – de energistrømninger – som kroppen trenger.

La det skje – la det skje – la det skje!'

'Jeg ber om rensing og oppheving- av alle bindinger, avtaler og motstand - som jeg har inngått på alle nivå:

spirituelt, åndelig, astralt, mentalt, følelsesmessig, fysisk, underbevisst, jordisk, og mørke, skjulte nivå, til vesener, personer, dyr, natur, steder og opplevelser som er knyttet til chakraene.

Jeg ber ModerFader gud, - min skaper, - være mitt vitne, - og jeg ber *Gud i Meg* - oppheve alle bindinger, - avtaler og motstand nå, - som hindrer min spirituelle vekst.

La det skje – la det skje – la det skje!'

1. Fokuser deretter på Hjertesenteret – pust dypt noen ganger.
2. Se for deg en gyllen trapp inn i Hjertesenteret.  
Tell ned fra 20 til 0. (2 til 5 minutter nedtelling).  
Ved 0 stå på avsatsen. La deg falle inn i Hjertesenteret...- gi deg tid her.
3. Ved varme/trykk/energi i Hjertesenteret har du kontakt med *Gud i Meg*.
4. Fokuser på et chakra. Tell deg evt. enda dypere ned.

5. Be om farge, eventuelt bilde. Rens evt. motstand.
6. Følg nå *Gud i Meg* sin veiledning.
7. Pust alle blokkeringer inn i Hjertesenteret til Lys og Kjærlighet.
8. Eventuelle spørsmål.
9. Takk *Gud i Meg*, - og deg selv.

## Chakraene, beskrivelse

Chakra er energivirvler som forbinder den fysiske kroppen med livsenergien i universet.

I vår del av kosmos er det ”Helligånden” som styrer og regulerer denne konstante strømmen til de lokale deler av galaksen. Denne energien er helt nødvendig for at den fysiske kroppen i det hele tatt skal fungere og kunne utføre det vi med vår bevissthet ønsker at den skal gjøre.

Energien er ikke synlig, men absolutt målbar i form av spenning i selve cellestrukturen.

Ved død trekkes denne energien tilbake og cellene endrer funksjonene sine, og tilsynelatende selvdestruerer seg.

I realiteten endrer de bare form fra fysisk til eterisk materiale.

Den energien som vi snakker om her er egentlig bevissthet. Bevissthet har ubegrenset hukommelse, slik at all informasjon som er i chakraene videreføres sammen med din bevissthet ved din død.

Ingenting er glemt, ingenting har vært forgjeves ved din inkarnasjon.

Denne skjulte hukommelsen tar du med deg videre til nye inkarnasjoner slik at du kan trekke vekslers på denne helt ubevisst, også når det nødvendig for å overleve i gitte situasjoner.

Det vil virke som om dette kommer fra din underbevissthet, og gjerne spontant.

Ofte har du sikkert overrasket deg selv med en viten som du ikke trodde mulig fra ditt nåværende kunnskapsnivå. Kanskje en liten åpenbaring, en ”aha!” opplevelse, en ”dejavu” eller rett og slett en stor kunstnerisk inspirasjon. Alt dette kan bare være din chakra hukommelse som blir framkalt spontant der og da. Se derfor gjerne chakraene som et bibliotek eller som en harddisk hvor all din informasjon er lagret.

Det lagres både positive og såkalte negative data i chakraene, fordi også negative data er helt nødvendige i en spirituell utviklingssyklus. Noen av disse er likevel til hinder for slik utvikling på et gitt stadiet og må renses på ett eller annet tidspunkt i din spirituelle ”karriere”. Frykt for det guddommelige, det hinsidige, døden, eller rett og slett avmakt er negative hindringer som kan blokkere deg i en gitt inkarnasjon.

Alle mennesker er innerst inne gode. Gud har skapt mennesket godt. Men vi har valgt våre erfaringer selv, og gjennom disse har vi samlet på mye grums som hindrer oss i hverdagen.

Nå er tiden kommet for å rense grumset ut og finne fram til vår innerste kjerne igjen.

Ikke døm deg selv for de erfaringer du har gjort, de var nødvendige. Døm derfor heller ikke andre av samme grunn. Bruk erfaringene til å lære av dem, se hva de har gjort med deg over en lang utviklingssyklus, da er det visdom på høyeste plan.

Takk for at du har vært modig nok til å prøve ut livet slik som det framstår. Også i dag.

Noen av de ting som vil komme opp under en chakra rensing er ikke nødvendigvis ditt, men er genetisk arvet materiale fra dine slektslinjer tilbake til de første mennesker for nesten 1 million år siden. Rens det likevel, og rens barna så de slipper å overføre dette videre, noe som vil unngå mye arvet frykt i de kommende generasjoner.

I beskrivelsen av de enkelte chakra framkommer det forskjellige farger, forskjellene skyldes den enkeltes spirituelle utvikling og hvor mye som er rensset i chakraet. En kan og se det slik at en trekker ned ovenfra nye chakraenergier som erstatter det ”gamle” etter hvert som en utvikler seg spiritielt. Dette er oppstigningsprosessen, som egentlig er en nedstigningsprosess av både energier og av en utvidet, høyere bevissthet. Varianter fra andre beskrivelser/bøker vedrørende chakraene kommer av observatørens ståsted, og grunnen er at disse bare kan se noe som allerede foreligger innen deres eksisterende forståelse.

Slike beskrivelser er derfor ikke feil på noen som helst måte, men er heller ikke fullstendige.

## **Rotchakraet**

Egoidentitet

Det nederste chakraet kalles rotchakra og er festet nederst i ryggraden, ved halebeinet.

Energitraktene går på forsiden, baksiden av kroppen og nedover fra halebeinet. Mange kan føle denne energien i håndflaten når en holder over chakraet.

Chakraets grunnfarge er rød eller fiolett.

Chakraet inneholder all informasjon om deg som et individ, eller et ”ego”. Dette har ingenting med din personlighet å gjøre. I vår beskrivelse velger vi ordene ”negativt ego” og ”positivt ego” for å få fram en bedre forståelse av dine sider. Du omfatter begge. Egoets oppgaver er å sørge for din fysiske overlevelse, din selvhevdelse, bevare din kjønnsidentitet og raseidentitet.

Egoet ønsker også å ha en stedstilhørighet, på sine premisser. (Min hule.) Dette er egoets positive sider. Egoet føler seg likevel avstengt fra enhver guddommelig forbindelse og dette skaper konflikter i egoet, fordi en slik atskillelse er umulig, men for at egoet skal oppleve seg selv som selvstendig, uavhengig individ, må det skape seg en rekke falske forutsetninger for å kunne leve ut denne illusjonen.

Det negative egoet sier: ’Jeg er atskilt fra min skaper’. Dermed følger resten av seg selv; ’ - og derfor er jeg alene!’ Er du alene vil du føle ensomhet i din relasjon til Gud.

Av ensomhet følger et savn, som over tid vil gå over i sorg. Da vil det negative egoet si; ’men dette må jo være min skyld’, og så kommer skam. Av skam følger tvil siden dette er noe du selv har satt i gang; ’er dette det rette?’ spør egoet seg. Og så kommer frykt! Og størst av alt er frykten for gud som du sviktet. Hvis du da tror litt på en gud, så konkluderer egoet: ’jeg har syndet’.

Det negative egoet er oppfinneren av syndsbegrepet.

Og har du syndet så må det komme en straff. For egoet er dette logisk. For å bekjempe frykten må egoet ty til kontroll og makt for å opprettholde sin egobevisssthet, og for å holde frykten på tilsynelatende avstand. Derfor er det tryggest og enklest å avskaffe gud, for da unngår du all mulig framtidig potensiell straff. Problemene løst? Fortsatt opplever du frykt, for frykten fokuserer på dine tilsynelatende mangler av kontroll og makt. Derfor innfører egoet begjær etter mer. Stadig mer. Og begjæret dekker alle områder av ditt liv. Alt dette ligger i rotchakraet.

## **Harachakraet**

### Gruppeidentitet

Harachakraet, eller det sakrale chakra, er lokalisert et par cm under navlen, og stråler ut foran og bak fra ryggraden. Chakraets grunnfarge er oransje eller indigo. Her ligger 'jeg – deg' problematikken. Og 'vi – de'. Her finner du din forståelse av ditt forhold til din partner(e), til dine barn, foreldre, utvidede familie, venner, større grupper, samfunnet og nasjonal identitet.

Din seksualitet er lagret her, både positive og negative sider i deg selv. Å ta vare på det positive er svært viktig i en spirituell utvikling, her er det gjemt en nøkkel som mange misforstår, og som mange nekter å anerkjenne i seg selv. Ved å avstenge for seksuelle energier blokkerer en faktisk dette chakraet. Seksualitet er langt mer en forplantning. Sunn erotikk, erotisk tiltrekning og erotisk lyst og lek er grunnleggende for din spirituelle helse, og dermed for din fysiske helse. Så også med ømhet, nærhet og jevnlig hudkontakt.

Negative seksuelle energier som spiller på erobringsbegjær, makt, kontroll og vold skader ikke bare dette chakraet, men samtlige chakra, og vil sette deg langt tilbake i din utvikling hvis det ikke blir korrigert.

I chakraet ligger også fysiske og emosjonelle bindinger til vesen, mennesker, dyr, natur, steder og alle opplevelser på godt og vondt. Det samme gjelder dine selvstyrte kontroll- og maktbindinger av fysisk og emosjonell karakter. Dette er bindinger som hindrer og begrenser deg i nye forhold og situasjoner i framtiden. Du vil også finne ensomhet, savn og lengsler, skyld, sorg, skam og frykt i dette chakraet, men nå gjelder på det mellommenneskelige plan.

Chakraet inneholder også den delen av din religiøsitet som omfatter felles trosoppfattelse og tilhørende gruppeforståelse. Ved store blokkeringer i chakraet kan gruppetilhørighet bli viktigere enn gruppens væremåte og mål. Dette kan resultere i tiltrekning til ekstreme miljøer eller mer subtilt mot former som tiltrekning til sportsklubber, nasjonale heilagjenger, eller ganske enkelt gruppens felles valg av turer i marka eller på fjellet. Eller i felles motetrender. Lengselen etter fellesskap og en felles uttrykksform er nøkkelen til denne forståelsen.

## **Solar plexus chakraet**

### Følelsesenteret

Solar plexus chakraet er lokalisert nettopp i solar plexus regionen.

Chakraets grunnfarge er gul. Chakraet står i forbindelse med mentalplanet, slik at alle følelser blir registrert og lagret her og omfatter alle følelser på godt og vondt.

En følelse er et resultat av en tanke oppstått på mentalplanet, slik at tanken kommer alltid først i en slik rekkefølge.

Det er sjeldent at du er oppmerksom på tanken, men registrerer kun følelsen. Dette gjelder også de instinktive følelser som spontan frykt og flykt reaksjoner som er nedlagt i mennesket.

Solar plexus chakraet styrer det følelsesmessige legemet.

## Hjertechakraet

### Kjærlighetsenergien

Hjertechakraet er plassert i midt i hjerteregeionen.

Chakraets grunnfarge er grønn eller rosa. Chakraet har ingen direkte forbindelse til det fysiske hjertet, men vil ved ubalanser påvirke dette. Helseubalanser i det fysiske hjertet er oftest et resultat av blokkeringer i dette chakraet.

All gitt og mottatt kjærlighet, ømhet, omsorg og vennlighet registreres og lagres her.

Sår etter gitt kjærlighet, - men ikke returnert kjærlighet ligger her. Det samme gjelder for mottatt kjærlighet som du ikke har respondert på eller returnert til giveren. Gjelder også for ømhet, omsorg og vennlighet som en møter i livet. Ubalanser oppstår når en føler seg utnyttet på en eller annen måte og som skaper skyldfølelse eller irritasjon og sinne. Hjertechakraet er en energifordeler av den guddommelige energien ut i kroppen til mange mindre underchakra som befinner seg der.

Underchakraene er gjennom akupunkturlæren kjent og benyttes ved den type behandling.

## Hjertesenteret

Hjertesenteret er ikke et chakra, men er ”den hellige gral”, punktet for forbindelsen til det guddommelige. Senteret lukkes når den spirituelle søker oppnår høy nok fysisk og åndelig renselse til at direkte kommunikasjon med *Gud i Meg* i vedkommendes egen bevissthet kan begynne.

Dette nivået kalles full synkronbevissthet og er forstadiet til kristusbevissthet.

## Halschakraet

### Fysisk kommunikasjon

Halschakraet sitter plassert i halsen. Chakraets grunnfarge er blå.

Chakraet har forbindelse til Pannechakraet og mentalplanet, mens følelser overføres også herfra til Solar plexus chakraet.

Evnen til å uttrykke seg verbalt og skriftlig ligger her, samt evnen til å kunne lytte til andre.

Kommunikasjon er også et kjærtegn, et kyss. Måten du uttrykker deg selv på ved dine klær, hårsveis, pynt, tatoveringer og lignende er også kommunikasjon.

Alle kunstformer, dans og sang er kommunikasjon.

Chakraet lagrer både dine positivt og negativt uttrykte utsagn og utbrudd som smerteskrisk, sinne, rop om hjelp, og gledesutbrudd. Og det tar også vare på det du med tanken og følelsesmessig ikke uttrykker, men biter gjerne i deg. Både positiv og negativ uforløst kommunikasjon. Alle typer løgner, også hvite nødløgner er lagret. Selve livsløgner, den som omhandler at du ikke er i kontakt med ditt virkelige JEG, er lagret her. Grunnen er manglende kommunikasjon ut fra sannheten om den du egentlig er innerst inne. Bevisst over- eller underinformering er desinformasjon og derfor løgn.

Med overinformasjon menes propaganda og for eksempel politisk ”valgflask”.

Kroppspråk er også kommunikasjon, du uttrykker ditt innerste også her. Du kan lese mye om deg selv ved å studere hvordan du sitter og går.

I halschakraet er også lagret informasjon om fysisk påvirkning som relaterer til dette området. Har en i tidligere inkarnasjoner vært utsatt for hengning, halshugging, avskåret strupe, avskåret tunge, kvelertak, kniv-, sverd-, spyd- og skuddsår, eller kvelning ved mat fastlåst i halsen, så vil denne hukommelsen være med deg også i dette livet.

## **Pannechakraet**

### Mentalplanet

Pannechakraet er midt i pannen, med festet inne i hodet.

Chakraets grunnfarge er indigo eller gull. Chakraet er forbindelsen til mentalplanet og bevisstheten din. Bevisstheten omslutter den øverste del av den fysiske kroppen som et eget legeme, og formidler sine impulser til den fysiske hjernen via pannechakraet. Det er derfor svært viktig for den spirituelt søkende at hjernen er ren, giftfri og fri for mental forurensing.

*Gud i Meg* er til stede i din bevissthet og skal formidle sine spirituelle signal til deg via den fysiske hjernen og er derfor avhengig av at dens signal kan omdannes til de rette elektrokjemiske impulser som du kan forstå. All kommunikasjon med gud og guddommelige vesen går nemlig gjennom pannechakraet. Evnen til telepati ligger lagret i dette chakraet og vil naturlig framkomme når chakraet og hjernen er ren nok.

Alle dine tanker er lagret her, og essensen av disse gir dine tankemønstre. Tankemønstrene er som en magnet og tiltrekker seg nye tanker som forsterker de eksisterende.

Tankemønstrene programmerer underbevisstheten og styrer denne. Tankemønstrene tiltrekker seg også muligheter til å få leve ut tankene i virkelig handling.

Tankene er derfor indirekte skapende. Frykt tanker vil derfor tiltrekke seg fryktopplevelser.

Positive tanker vil derfor tiltrekke seg positive opplevelser.

Imidlertid vil kun det å tenke positivt ikke gi varig virkning, da mønstrene og underbevisstheten fremdeles er programmert for frykt som før eller senere vil bryte gjennom igjen.

Tanker utløser følelser, og alle følelser blir registrert og lagret i Solar plexus chakraet.

Denne overførselen er direkte og automatisk. Hvis du ønsker en varig endring av dine tankemønstre så må du omprogrammere underbevisstheten og rense pannechakraet.

Den beste hjelp til å omprogrammere underbevisstheten er ved hjelp av tankeendringsteknikker som beskrevet i **KP håndboken**.

