

Öppna portalen till ditt inre



Att kunna se saker och ting klart, som de faktiskt är, det är målet med våra meditations-
tekniker, säger Catherine Sinclair, lärare vid Clairvision School. Det är nödvändigt att vi
går bortom tankar och sinne om vi ska kunna få tillgång till andliga upplevelser. Och när
man börjar utveckla seendet i det tredje ögat så förändras världen.



När ditt tredje öga vaknar så förändras din värld! Det säger Catherine Sinclair från Australien som är kursledare för Awakening the third eye, som Frees reporter har prövat på. Helgkursen utlovar att du ska få kontakt med ditt tredje öga och på så sätt få en djupare kontakt med ditt inre och den andliga dimensionen i livet.

- Så många av oss har fått glimtar av en andlig verklighet som går bortom vad vi ser med våra fysiska ögon, säger Catherine med tydlig australisk brytning.

Efter en kort introduktion börjar vi praktisera en liggande meditation som ska ge oss vår första erfarenhet av det tredje ögat, och det är också grunden för de meditationer vi ska göra under helgkursen. En utmärkande del av meditationen är en lite väsende eller rosslande andning som framkallar friktion och vibrationer i strupen.

- När ditt tredje öga vaknar, lämnar du ditt yttre seende och istället får du kontakt på ett djupare plan och sinnena skärps, säger Catherine och sätter sig rakryggad i skräddarställning och påbörjar den speciella andningen.

Catherine går sedan runt och coachar deltagarna på kursen som alla andas på det här sättet, det känns lite grann som man andas strax innan man somnar, och vissa deltagare ger ifrån sig ett lite snarkande ljud.

MEDITATIONEN ÄR INDELAD i fem olika fem-minuters steg under Catherines ledning. Först andas vi i fem minuter, sedan andas vi och koncentrerar oss på eventuella sensationer mellan ögonbrynen, där tredje ögat tros vara placerat. Och faktum är att jag tycker mig känna att någonting rör på sig under pannbenet. Efter det uppmanas vi att utforska färger, ljus eller mörker. Sedan säger Catherine att vi kan tillåta en känsla av rymd och expansion. Och slutligen är det enbart medveten uppmärksamhet, därefter avslutas meditationen genom att man återvänder långsamt och knäpper med fingrarna som en markering att vi är tillbaka i rummet. Efter meditationen känner jag mig avslappnad och förundrad över att känslan av det tredje ögat kommit så lätt och flera andra deltagare berättar att de upplever samma sak.

- Meditationen mediterar dig, du behöver inte göra meditationen, utan låt dig bli mediterad, säger Catherine och förklarar att tredje



Clairvision-meditationen gör att vi kan gå bortom det vardagliga sinnet och uppleva djupare aspekter av oss själva. Det är nödvändigt att vi går bortom tankar och sinne om vi ska kunna få tillgång till andliga upplevelser, säger Catherine.

”När det tredje ögat utvecklas förändras din värld och blir en portal mellan kropp, själ och livsenergi.”

ögat är icke-fysiskt, men meditationen bygger upp ett energicentrum mellan ögonbrynen.

Catherine förklarar att de upplevelser vi haft av energi, ljus, färger eller inre rymd tar oss från det vardagliga sinnet och gör att vi kan uppleva djupare aspekter av oss själva. Det är nödvändigt att vi går bortom tankar och sinne om vi ska kunna få tillgång till andliga upplevelser.

- Ju mer du mediterar desto mer öppen blir du för fler visioner. Det är träning som gäller, som med allt annat, säger hon med glimten i ögat och spänner sina armmuskler för att demonstrera vad hon menar.

ALLA HAR ETT tredje öga. Det handlar bara om att släppa taget och tillåta, inte sträva eller anstränga sig. Det handlar om att bara vara närvarande där, säger Catherine. Hon förklarar att tredje ögat upplevs ofta som en tunnel som går in mellan ögonbrynen och ut genom bakhuvudet

- Men jag ber er att inte tro mig på mitt ord, utan att bara tro på vad du själv upplever. ”See for yourself, know for yourself” är mottot för Clairvision School. Under helgen hinner vi med ett antal meditationer, sittande, liggande, stående och gående. Vi sitter också i par och tar kontakt med varandras tredje öga. Vi får känna på skillnaden när vi kopplar ihop tredje ögat med magen eller hjärtat: det är verkligen påtagligt olika känslor när man möter de andra deltagarna i rummet. Att meditera i grupp ger mycket, man förstärker energierna och effekten och allting händer fortare när deltagarna är fler.

Efter alla helgens meditationer känner jag mig nästan svävande och mitt huvud är fyllt av rymd och luft, Jag undrar hur jag ska kunna koncentrera mig på att få något praktiskt gjort. Då får jag uppmaningen att gå ut och promenera så att jag får kontakt med kroppen och marken igen.

Catherine började sitt eget sökande efter sina spontana upplevelser av en andlig verklighet. Hon frågade sig hur det skulle vara möjligt att upprätthålla dessa erfarenheter, så att de kunde bli en del av hennes dagliga liv.



Catherine Sinclair mediterar.

- Jag ville veta mer om min inre värld, för jag hade haft upplevelser av en inre frid som jag ville hålla vid liv, säger hon och berättade att hon provade olika metoder.

För tretton år sedan kom hon i kontakt med Clairvision School, som är en meditations- och spiritualitetsskola grundad av Samuel Sagan i Australien på 1980-talet. Där hittade hon de tekniker hon hade letat efter.

- Jag kunde stänga av det vanliga sinnet och gå ner på djupet i mig själv, det gjorde att andra världar öppnade sig för mig. Man kan inte se klart om ens sinne är fullt av skräp och fullt av subjektiva åsikter som färgar ens glasögon och hur man uppfattar världen. Det leder till att vi inte förstår varandra utan lever i olika världar.

MÅLET MED CLAIRVISION SCHOOL är precis som det låter: att se saker och ting klart, som de faktiskt är, så att man verkligen lever och är närvarande i världen.

- De senaste tio åren har intresset för Clairvision School verkligen tagit fart. Skolan ger folk praktiska tekniker och verktyg till att få tillgång till den djupare, inre verkligheten, säger Catherine.

Och attraktionskraften ligger i att det är en meditationsskola som inte kräver att du drar dig tillbaka från ditt dagliga liv utan snarare tvärtom. Det är viktigt att integrera meditationsteknikerna i vardagen.

- Till och med när du leker med barnen eller arbetar vid datorn kan du använda dig av teknikerna! Det är medvetenhetstekniker för människan som lever i världen idag. Vi kan ju inte dra oss tillbaka till en grotta, utan vi behöver verktyg för att ta med andlig medvetenhet i alla aspekter i det dagliga livet, säger Catherine.

I Clairvision School använder man sig av olika förklaringsmodeller vad gäller människans livsvillkor och andliga utveckling. Men hela tiden poängteras att det ska ses som ett slags ”kartor” som ständigt förändras med ▶

upplevelserna. Det viktiga är att utgå från sin egen erfarenhet.

En viktig del av Clairvision School är ISIS, som står för Inner Space Interactive Sourcing, där man arbetar med känslor och utforskar blockeringar. Mottagaren/klienten rör sig från det vardagliga ytliga sinnet till en djupare medvetenhetsnivå, källan till känslomässiga trauman, med hjälp av en terapeut.

- Det handlar om att behandla orsaken och inte symtomen. Du kan inte bara sätta på ett plåster på det som gör ont, för då kommer det att komma upp till ytan om och om igen. Man spårar livsmönster tillbaka till källan. Gå till källan för att stoppa flödet.

JAG BLIR NYFIKEN och får prova på att ha en enskild session med Catherine. Sessionen börjar med att jag andas så som jag lärt mig och guidas av Catherine under tiden. Hon ställer frågor som så småningom gör att jag leds tillbaka till ett minne då jag var barn och en plats i kroppen där en blockering sitter. Catherine håller lite lätt med sin hand på platsen och uppmanar mig att gå djupare in i upplevelsen.

Jag blir förvånad över vad som händer då jag får kontakt med de blockerade känslorna, minnena, bilderna och tankarna. Fysiskt händer det också

saker, det kommer upp spänningar, smärtor och så småningom en känsla av befrielse, och förnimmelser som sockerdricka i hela kroppen. Efteråt kommer fler undanträngda känslor upp. Effekten av behandlingen är påtaglig en lång tid framöver.

EWAMARIA ROOS har varit aktiv inom Clairvision School i nio år.

- Jag hade mediterat i över trettio år när jag först kom i kontakt med Clairvision School. Jag trodde först inte mina ögon att det fanns en komplett skola med struktur, metoder och material med meditationsverktyg.

Man behöver inte åka till Australien för att få tillgång till metoden, allt material finns på internet och där EwaMaria bor träffas man i grupper.

- Jag kom längre i min egen utveckling på ett till två år, än vad jag gjort under 30 år! Jag blev mycket lugnare och kan hantera verkligheten på ett helt annat sätt idag. Det gör att jag spar energi och arbetar effektivare. När jag möter människor uppfattar jag mycket mer än förut.

EwaMaria har också utbildat sig till ISIS-terapeut och har jobbat med det i sex år.

- Tekniken ger förändringar på alla nivåer, till och med fysiska problem minskar. När man för människor närmare sin essens, så är det helande som händer, säger hon. ☺



EwaMaria Roos blev lugnare av Clairvision-meditationen.

”Jag kom **längre i min egen utveckling** på ett till **två år, än vad jag gjort under 30 år!**”

Fakta om skolan

Clairvision School grundades 1987 i Australien av läkaren *Samuel Sagan* och finns nu i hela världen. Man använder sig av Inner Space Techniques (inre rymd-tekniker) bland annat meditation med fokus på det tredje ögat, som är en av grundteknikerna.

ISIS - står för Inner Space Interactive Sourcing, det vill säga att interaktivt, tillsammans med en annan människa söka källan till känslomässiga blockeringar. Källorna är kopplade till olika trauman, så kallade samskaras.

Plus mer

Metoderna i kursen "Awakening the Third Eye" finns att ladda hem utan kostnad på Clairvisions hemsida.

Läs mer: clairvision.org

EwaMaria Roos: stillness.se

Ring för medial vägledning i livets alla frågor!

Isa **0939-117 70 53** Carolina **0939-117 70 51**
Jill **0939-117 70 54** Susanne **0939-117 70 52**
Karin **0939-117 70 55** Samtalskostnad 15:90 kr/min.

Läs om alla på www.ajkonslinjer.se och www.ajkon.se

AJKON Box 1051, 251 10 Helsingborg, 040- 692 24 00



Cadelia
Förlaget för vägleda böcker

En magisk tid! Dessa böcker ger information om vad som händer med oss och med Moder Jord. De ger också kunskap om vad som är viktigt att känna till i den oroliga tid som nu är. Böckerna utgör en trilogi och är kanaliserade av Britt Jungwallius åren 2007–2011.

- **Ljusets ankomst till Jorden**
- **Healingens betydelse i vår tid**
- **Vår Värld i förändring**

Böckerna finns att köpa hos bl. a. adlibris.se
Återförsäljare: [Stjarndistribution](http://Stjarndistribution.se), sdlist.se

www.cadelia.se