CE-5 protokoll, átvilágítás, segédlet

1. Még mielőtt a tényleges kapcsolatfelvételt céloznád meg, érdemes előtte a mindennapi terheket, gondokat, gondolatokat tisztázni önmagunkban, hogy ezek ne a CE-5 meditáció közben zavarjanak meg minket. Javaslat: gondold végig a teendőidet az adott napra, nyugtázd, mikor- és hogyan fogod azt végrehajtani. Gondolataidat próbáld rendszerezni olyan módon, hogy a végén ne nyomasszon a következő nap kihívásainak tömkelege.
2. Az egyes pontban leírtakat némi elcsendesedéssel, előmeditációval tudod elősegíteni a legeredményesebben. Miután végiggondoltad az első pontban leírtakat, ülj le egy kényelmes székbe, kezed, illetve lábad ne legyen keresztben. Tenyeredet az ég felé nézve helyezd a combodra, majd húnyd le szemeidet, és lélegezz mélyeket. Ezeket nyugodtan értelmezheted úgy, mint egy hosszú sóhajtások sorozata. Figyelmedet fókuszáld arra, amint a levegő bejut tüdődbe, megrezegteti az orrodat. Érezd, ahogy a levegőt beszívod és végighalad, egészen a tüdődig. Pár másodperc benntartás után ugyanazon sebességgel fújd ki a levegőt, mint ahogy be is szívtad. Javaslat: ezt a légzési folyamatot próbáld összehangolni mindig a szívveréseddel. Ha heves a szívverésed, próbáld lassítani egy számodra megfelelő, ám lassabb tempójú lélegzéssel.   
   Ezen a ponton érdemes megjegyezni, hogy gondolataid lesznek. Minden próbálkozásunk ellenére is megpróbál agyunk kezdetlegesebb, az egoért felelős része eltéríteni minket, gondolatok formájában. Az elmédben megjelenő képeket, üzeneteket értelmezd, de ne kötődj hozzájuk érzelmileg, majd hagyd továbbmenni őket. Képzelheted úgy is, mintha egy fotót arrébb tolnál, és utána „ismét nincs gondolatod”. Ennek vizualizálásához segítség lehet, ha okostelefonon megfigyeled, a fotótáradban lévő képeket hogyan ’húzod tovább’. Alkalmazd ugyanezt a metódust az elmédben felbukkanó gondolatokkal is, és miután ’félrehúztad’ a gondolatot, lásd ismét a ’semmit’.
3. A nem emberi fénytestvéreink sok megnyilvánulási formát választhatnak, rendkívül kreatívak ezen témát illetően. Ez lehet álom, látomás, érintés, hanghatás, jelenlétérzet, érzelmi érzet, illetve az égen megnyilvánuló fényjelenség is. Ez csak akkor fog megtörténni, amennyiben nekik, és nekünk is biztonságos a kommunikáció, illetve nem vezérelnek minket emberi gyarlóságaink által vezérelt gondolatok sokasága.
4. A próbálkozást az alábbi hozzáállásformák megnehezítik, illetve nagyban szabotálhatják is: félelem, szkepticizmus, ellenséges magatartás- és gondolatok, szűklátókörűség, egomán gondolatok.
5. A nem emberi fénytestvéreink érzik a kisugárzásunkat, akaratunkat. Így a CE-5-ös próbálkozásba próbáld a következő érzéseket, érzeteket, hozzáállást hozzáadni: jóakarat, szeretet, öröm, pozitív nyitottság a megtapasztalás felé, segítőkészség, őszinte, elvárások nélküli érdeklődés, tanulási vágy.
6. A próbálkozás nem igényel SEMMIFÉLE előfeltételt. Nem szükséges továbbá, hogy bármilyen formában segítséget kérjünk a kommunikációhoz bármilyen, nem emberi entitástól. Ezen tényezők bezavarhatnak a CE-5-be, továbbá fennáll az esélye, hogy olyan entitás avatkozik közbe a próbálkozásba, aki ’imposztor’, tehát nem az, akit Te be szerettél volna hívni a kapcsolatfelvételbe. Éppen ezért, haladj kérlek a leírtak alapján.
7. Végezz néhány, az egyes ponthoz hasonló mély lélegzetet, mellyel elcsendesíted elmédet. Érezd önmagad, érezd a csendet, érkezz meg a jelenbe. Érezd a Téged átjáró békét és nyugalmat. Vizualizáld, ahogy koronacsakrádon fehér fénytömeget szívsz be testedbe, és vizualizáld, amint végtagjaidat, testedet átjárja ez a kellemes, meleg energia. Érezd, hogy fényből vagy, hogy örökkévaló lélek vagy, hogy örömmel és alázattal közelítesz mind magadhoz, mind az univerzumunkhoz, és annak minden intelligens, jóakaratú lényéhez. Kilégzésnél képzeld el, ahogy minden negativitást, félelmet és aggodalmat kifújsz magadból.   
   Ismételt ezt nagyjából 10 percig, míg tested teljes mértékben ellazul. Ha érzed, hogy valahol feszült a tested, próbáld a lehető legjobban ellazítani. Figyelj arra, hogy a lehető legegyenesebb tartással, ellazultan, kényelmesen ülj a székedben. Érezd magad körül az életet, a csendet, a jelent. Érezd tudatosságod, érezd, ahogy a nyugtató energia átjár.
8. Ebben az ellazult állapotban tudatosítsd önmagadban kimondva, hogy egy vagy a kozmosszal, annak minden lényével, és energiájával. Örökkévaló lélek vagy, mely fényből áll, akinek az a feladata, hogy megtapasztalások által tanuljon. Érezd, hogy tudatosságod, értelmezésed kitágul, és nyitott vagy a pozitív, barátságos kapcsolatfelvételre.
9. Vizualizáld kiterjesztett tudatosságodat úgy, mint egy Téged körülölelő, arany-fehér színnel ragyogó gömb. Ezt a gömböt kezdd el távolítani magadtól, fel, a földfelszín felé, ki a légkörből, ki az űrbe. Érezd, és lásd, amint ezt a ragyogó gömböt egyre kintebb és kintebb mozdítod naprendszerünkből. Lásd, ahogy eltávolodsz napunktól, kilépsz a naprendszerből, és csak a csillagokat, különböző fénypontokat látod. Haladj tovább, egészen ki a Galaxisunkból. Lásd magad előtt a polip módjára feltekeredett Galaxis-karokat. Távolítsd magad, ameddig kényelmesnek, és elképzelhetőnek tartod. Lásd magad előtt a csodálatos Tejútrendszer-Galaxisunkat, a fényeit, élettel teli energiáit, melyben végtelen számú intelligens létező lakik, rajtunk kívül. Ha kényelmesnek, és vizualizálhatónak érzed, haladj tovább, ahonnan már a mi Galaxisunk is egyre kisebb és kisebb. Érezd, hogy egy vagy ezzel az egész létezéssel, melynek nincsenek határai.
10. Amennyiben többen végzitek a CE-5-öt, helyezkedjetek el egy körben, és mindannyian vizualizáljátok, hogy az energia, amit a koronacsakrátokon beszívtok, a szívcsakrátokon keresztül kifújásra kerül, a körötök közepébe, ahol egy közös, arany-fehér szeretetgömböt hoztok létre. Lássátok, ahogy ragyog, tündököl – csak úgy, mint amikor egymagatok próbálkoztok, és a körülöttetek lévő gömböt látjátok ragyogni, tündökölni. Az, hogy meddig csináljátok közösen ezt az elmélyült folyamatot, vagy megbeszélés, vagy a csapat egy tagja általi jelzésig történjen. Ez a jelzés lehet csettintés, vagy bármi más, nem túl zavaró hanghatás – legyetek kreatívak. Ha a jelzés megtörtént, vizualizáljátok a kilences pontban írtakat, mindannyian.
11. Ha a szeretetgömb eltávolítása megtörtént, fogalmazzatok meg egy pozitív, ám elvárások és ego nélküli üzenetet, mely valahogy így hangozhat: Üdvözlök minden jóakaratú, pozitív, szeretettel és segítőkészséggel kommunikálni vágyó kultúrát. Elvárások nélkül, őszinte érdeklődéssel kívánok/kívánunk kapcsolatot felvenni veletek, hogy egymástól tanulhassunk, egymást megérthessük. Engedélyt adunk nektek, hogy kapcsolatba léphessetek velünk, a számotokra, és számunkra is legbiztonságosabb formában.
12. Vizualizáld az üzenetedet elmédben, majd ezután azt, ahogy szereteted és pozitív közeledésed érzését továbbítod feléjük. Ekkor láthatsz akár fényvillanásokat is a galaxisban, vagy konkrétan látomás-szerűen megjelenő, mozgó fényt, a csillagok között. Érzetre megdobbanhat a szíved, izgalomérzet vehet erőt rajtad, de ne aggódj – ez többnyire annyit jelent, hogy észrevettek Téged, és szeretnének kommunikálni.
13. Invitáld meg ezeket a kommunikálni vágyó lényeket a Földünkre. Kezdd el a fénygömböt visszahúzni magadhoz/közétek. Lásd, ahogy visszatér a galaxisunkba, az adott galaxis-lábba, közelítsd a naprendszerünkhöz, lásd magad előtt a napunkat, lásd, ahogy elsuhansz a merkúr, illetve a vénusz mellett, amíg meg nem érkezel a ragyogó kék bolygóhoz, a Földünkhöz. Közelíts rá a földrészre, ahol vagy(tok), lásd magad előtt, felülről a kontinenst, közeledj az országhoz, az ország megfelelő területéhez, egészen odáig, ahol a meditációt végzed. Lásd magad, amint mosolyogva, boldogan várod, hogy kapcsolatba lépjenek Veled.
14. Ekkor javaslom, hogy még ne nyisd ki a szemed, maradj ebben a kellemes, ellazult, meditatív állapotban. Amennyiben bárki is hajlandó kommunikálni Veled/Veletek, ebben az állapotban lehet legkönnyebben érzékelni a próbálkozásaikat. Ne aggódj amiatt, hogy lemaradhatsz egy égen áthúzó, azonosítatlan tárgyról – ha égen jelennek meg, tudatni fogják azt Veled egy hirtelen jött érzettel/gondolattal, amivel figyelmedet a megfelelő pontba terelik. Ám, ha nincs is ilyen érzeted, ne csüggedj – ahogy írtam is, kreatív módon tudnak kapcsolatot létesíteni velünk, megannyi módon.   
    Maradj ebben az állapotban, ameddig jól esik.
15. Miután úgy érzed, hogy véget vetsz ennek a meditációnak, tenyereidet finoman dörzsöld össze, majd óvatosan nyisd ki szemeidet.