

Hva er indre ro?

Indre Ro (IR) er en behandlingsform som er utviklet av Keyhan Ighanian se www.indrero.com, og som Hans-Olav Håkonsen er utdannet til å hjelpe mennesker med. Behandlingen starter med å balansere høyre og venstre hjernehalvdel. Når disse sidene er i balanse, muliggjør det bedre flyt mellom forestillingsevnen, tenkeevnen, fatteevnen og hukommelsen. På den måten møtes "ikke være" med "være". Dvs det egentlige JEG møter hjernen, som er det mest avanserte og utviklede instrument JEG har for å kommunisere med omverden. F.eks. hvis jeg er verdens beste pianist, hjelper det ikke hvis pianoet er ustemt, resultatet blir falskt. Når hele hjernen så er i balanse, resulterer det i harmoni mellom inntrykk og uttrykk, dvs det jeg mottar og det jeg formidler.

Ubalanser i sinnet har ofte årsak i at én av disse (forestillingsevnen, tenkeevnen, fatteevnen eller hukommelsen) som er sinnets funksjoner blir kortsluttet. Da blir man sittende fast i fortiden, og man mestrer ikke å være til stede i nuet. Hendelser knyttet til tunge følelser i fortiden, blir hengende fast i sinnets funksjoner og gjør at hjernen oppfatter at dette skjer på nytt her og nå. Man reagerer i stedet for å agere. Etter at hjernen er balansert, finner du ditt sanne jeg gjennom det indre barnet. Når det indre barnet er på plass i deg, jobber vi med konfrontasjon, oppgjør/oppør og forsoning med mor og far i deg. Deretter fjernes eventuelle fobier, avhengigheter eller uvaner som du ønsker å bli kvitt. Resultatet av dette er at du oppnår en tilstand av indre ro i form av at du vennlig iakttar deg selv uten å tolke. Indre Ro-metoden frigjør deg fra ditt selvlagde indre fangenskap. Metoden virker raskt, du blir mer hel og kommer hjem til ditt sanne JEG.

Hvordan starter indre konflikt?

For hvert skritt jeg går fra mitt sanne selv blir jeg uvenn med meg selv og lager avstand. Når jeg er i eksil(fravær av meg selv) skaper jeg da et **HJEMMELAGET SELV** (dette hjemmelagede selvet er en illusjon og et slør for mitt sanne jeg). I en slik tilstand blir jeg min egen fiende. Jeg skaper en mur av motstand rundt meg for å ikke komme nær meg selv, og beskytter således meg selv. Motstanden mot å komme til mitt sanne selv er en indre mur. Kjernen i dette hjemmelagede selvet er skapt av tanken i meg. Tanken og følelsene i meg skaper reaktive mønstre knyttet til sterke minner hvor jeg valgte ubevisst å forlate meg selv. Disse sterke minnene er fra situasjoner i fortiden hvor jeg valgte å forlate meg selv, og som blir trigget av liknende situasjoner her og nå, og hvor vi reagerer med gamle tanker og følelser, i stedet for å agere på det som skjer her og nå. Det er som en gammel filmrull fra fortiden styrer livet her og nå.

Hvem er jeg?

Mange mennesker tror de ER sine tanker og følelser, og dette synet bygger på den franske filosofen René Descartes sine uttalelser fra 1600-tallet "Cogito ergo sum" "Jeg tenker – derfor er jeg" Det var ikke før på 1900-tallet at Jean Paul Sartre bekjentgjorde at vi er bevisstheten bak tankene. Du har tanker – og du har følelser – men du er noe langt større i din innerste essens. Gjennom behandlingen i Indre Ro, blir dette veldig synlig for deg når du kommer hjem i deg selv og på en vennlig måte kan observere dine tanker og følelser uten å være fordømmende eller fanget av dem.

I daglig ordbruk bruker vi ofte ord som:

- Jeg er såret (om å observere at jeg har en såret følelse)
- Jeg er trist (om å observere at jeg har en trist følelse)
- Jeg er deprimert (om å observere at jeg har en vond følelse)
- Jeg er sint (om å observere at jeg har en sint følelse)

Alle disse uttalelsene gjør at du programmerer hjernen din med et bilde av verden som er for trangt og lite. Det skapes et slør i sinnet ditt mellom din indre virkelighet og den reelle verden. Det gjør din indre verden trang og veldig liten. Dette er følelser som du har – men ikke som du er. Indre Ro hjelper deg til å skille mellom hva du er og hva du har og komme ut av ditt indre selvlagde fengsel.

Hva er den reelle verden?

Balansering og harmonisering av høyre og venstre hjernehalvdel er som nevnt inngangsporten for Indre Ro-behandlingen. Etter dette viser erfaringer at behandlingen går raskere. Behandlingen skaper balanse mellom to hovedfunksjoner i oss, nemlig hode (hjerne) og hjerte, det vil si mellom tanker og følelser eller viten og tro. Det jobbes med din relasjon til din indre verden, og du oppnår en dyp forståelse av deg selv. Du blir bedre kjent med dine maskuline og feminine krefter, og skaper balanse mellom dem. Dette vil føre til lettere kommunikasjon med andre mennesker (verdener). Du vil under behandlinger oppdage at sykdom eller negative følelser er en ekstraordinær tilstand. Det vil si at sykdom er fravær av god helse. Vi lever alle i våre egne verdener. Den verden som du lever i, er den reelle verden. Verden der ute er et resultat av den verden du lever i. Verden der ute er nøytral for alle. Indre Ro-metoden jobber med den reelle verden.

Fra adskillelse til integrasjon

Gjennom Indre Ro vil du oppleve å gå fra adskillelse i ditt sanne selv til integrasjon av de feminine og de maskuline kreftene, dvs til ditt sanne selv. Du vil oppleve å bli langt mer vennlig observerende og løsrevet fra tunge minner og følelser fra fortiden.

Hva kan jeg?

Vi er preget av programmer som kommer fra barndommen. Mor, far, lærere, medier og andre personer har oppdratt oss og dermed preget vår beslutningsevne og personlighet. Indre Ro-behandling handler om å lukke disse programmene. Personen selv begynner å oppdatere dem ut fra sin livserfaring. Programmene lukkes ved å ta hjerneaktiviteten ned til et minimum (balansering). Ved å sette sitt sanne autentiske selv i førersetet og bringe det i kontakt med sitt eget hjerte.

Dette som skjer kan sammenlignes med en PC som skal oppgradere sine programmer og de gamle programmene må da lukkes først. Ingen kan forandre og oppdatere et program som ikke er lukket først. Indre Ro fungerer på den måten at den hjelper deg til å lukke de programmene som ikke lenger er nyttige for deg, og endre programmet til ekte autentisk selv.

Vonde minner er opplevelser der vi ikke mestret å lagre opplevelsen i selve hukommelsen fordi hendelsene ikke fikk mulighet til å gå den naturlige veien gjennom forestillingsevnen, tenkeevnen, fatteevnen for så å bli lagret i hukommelsen. Hendelser med vonde minner ble lagret i kortidsminnet (RAM), hvor den gamle filmen om det som skjedde snurrer rundt og rundt i sinnet vårt. Det er disse programmene som må lukkes først, slik at de kan oppgraderes til ekte og naturlig selv

Menneskets natur

Vi har en høyere natur som inneholder alle de verdifulle egenskaper, og en lavere natur som er fravær av disse indre verdifulle egenskaper. Lys og mørke er et typisk eksempel. Bare én av lyset og mørket har "eksistens", og det er lyset. Mørke er fravær av lys og har dermed "ikke eksistens". Vi kan slå på, skape lys, flytte lys, måle lys men vi kan hverken skape eller gjøre noen som helst med mørke. Mørke er kun fravær av lys.

Positive egenskaper er som lyset, og negative egenskaper er fravær av det lyse, blir altså betraktet som mørke.

Autentisk selv

Positive egenskaper (lyse)

Trygghet

Viten

Lys

Ønsket

Trygg

Glede

Sannferdig

Ekte

Tålmodig

Rettferdig

Sann

Hjemmelaget selv

Negative egenskaper(mørke)

Utrygghet

Uviten

Mørke

Uønsket

Redd

Sorg

Løgnaktig

Uekte

Utålmodig

Urettferdig

Usann

Hovedrengjøring i meg selv

Vi har alle blitt utsatt for enorme føringer fra andre mennesker; mor, far, lærere, venner og andre autoriteter, og vi har latt deres meninger og trossystemer bli våre egne. Det vil si deres program ble vårt program. Det fører til at disse autoritetene, som sitter i førersetet som gamle programmer, fremdeles styrer våre liv som voksne.

Først deg selv

For å være i stand til å ta vare på andre mennesker må man først lære å ta vare på seg selv og lære å elske seg selv. Du kan ikke forstå andre før du forstår deg selv. Det eneste verktøy som du har for å forstå andre, er deg selv. Så graden av selverkjenning øker graden av å kjenne andre. Når du klarer å ta vare på deg selv, da vet du hvordan det er å ta vare på andre.

Husk at sinnet skal være hjertets tjener!