

Livsveiledning for vår tid

Foredragsserie og selvutviklingsgruppe
for økt livsmestring og livsglede

Kursholdere: Per Hjalmar Svae og Tone Bell Rysst

9. gang:

Å få økende sjelelig og åndelig
kontakt og leve fra sjelen



Hjerterommet selvutviklingsskole

hjerterommet.no

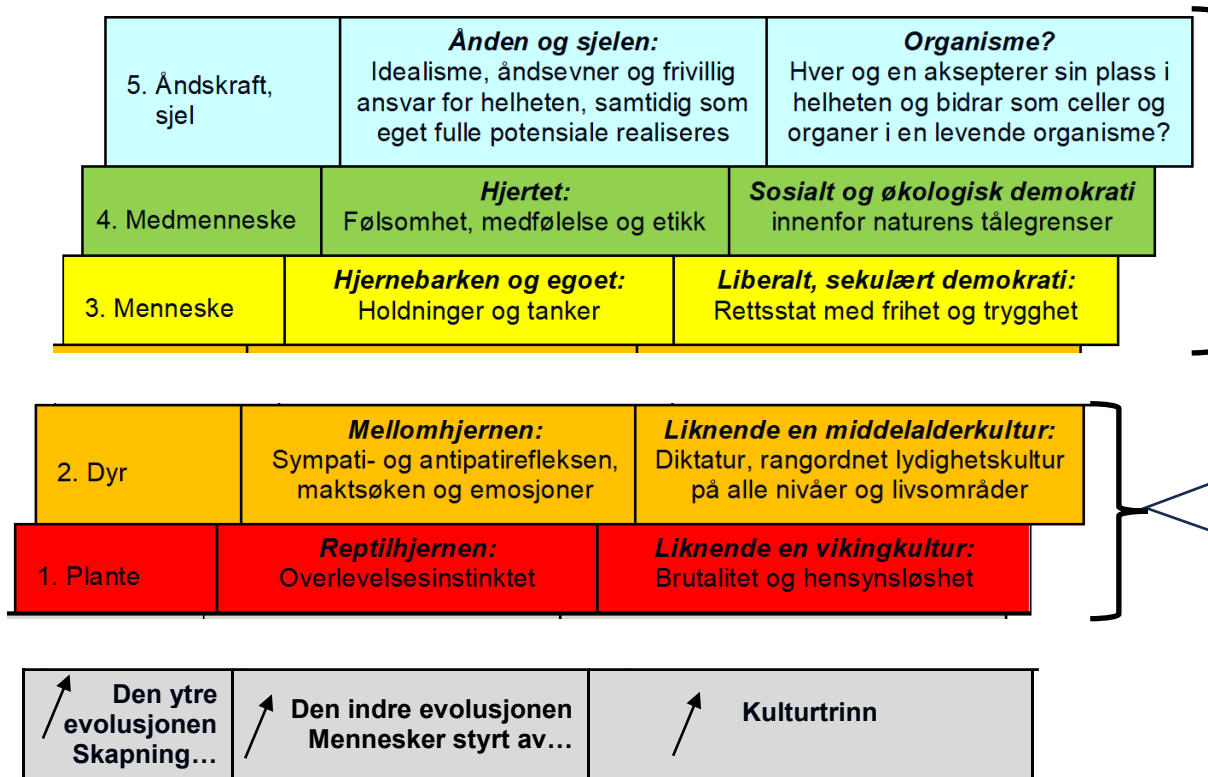
Vi er på denne jord for å utvikle vår modenhet som sjel

Nivå	Modenhet	Synlig fargeskala	Veilederstatus
6	Høyt utviklet	Mørk blå fiolett strålende lys	Mester
5	Utviklet	Lys blå, etter hvert spor av fiolett	Senior
4	Høyt mellomnivå	Mørk gul, etter hvert spor av blått	Junior
3	Mellomnivå	Ren gulfarge	Ingen
2	Lavt mellomnivå	Offwhite, etter hvert spor av gul	Ingen
1	Begynner	Klar hvitfarge	Ingen

Kilde: Michael Newtons bok *Sjelereiser*, Cappelen Damm 2016.

- Iflg. Newton er $\frac{3}{4}$ av menneskene sjeler på et tidlig utviklingsnivå.
- Antall inkarnasjoner avgjør ikke modenhet, men om man gjør jobben.
- Sjeler på det høyeste trinnet slutter å inkarnere.

Å utvikle din modenhet som sjel ≈ Det samme som å løfte deg i utviklingsstigen



Positiv motivasjon

På de tre øverste trinnene er det *trygghet, tillit og omsorgsvilje* som styrer følelser, tanker og handlinger.

→ **Skape noe positivt**

Negativ motivasjon

På de to laveste trinnene er det *frykt, mistillit og grådighet* (egoisme) som styrer følelser, tanker og handlinger.

→ **Skape noe negativt**

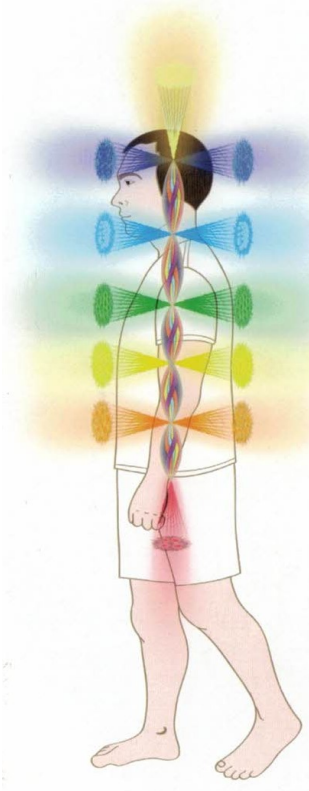
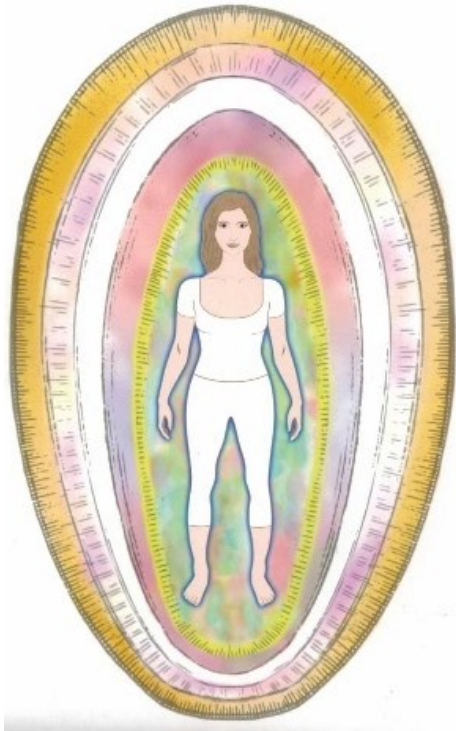
Fra ytre religion til indre åndelighet

	Bevissthets-nivå	Kilde til religiøsitet	Kjennetegn på det religiøse nivået
Indre religiøsitet	7. Krone	Hele tiden i kontakt med universets kilde/helheten	Guddommelig bevissthet. Være en åndelighet.
	6. Pineal	Evne til kontakt med universets kilde/helheten	Guddommelig kjærlighet. Tjenende væren.
	5. Hals	Åndelige opplevelser, dypere mening	Begynne å leve fra sjelen og følge Guds vilje
	4. Hjertelig	Fordomsfri søken, erfaring og læring	Sannhetssøken. Kjærlighet er aksept av og omsorg for alle. Får liv og lære til å stemme.
Ytre religion	3. Mentalt	Tro, skrifter, lære og liturgi	Liturgi, trosbekjennelse og morallære er religionens kjerne.
	2. Fundamentalistisk	Autoriteter, skrifter og ritualer	Hierarki og detaljregulering. Krav om lydighet er kjernen. Liv og lære stemmer ikke.
	1. Ekstremistisk	Frykt, tvang, ritualer, helvete, offer..	Ekstremisme. Brutalitet kalles å følge Guds vilje.

Kilde: Depak Chopra: *How to know God? The souls' journey into the mystery of mysteries*

Å få økende kontakt
med sjelen og den
åndelige verden

Å få økende kontakt med sjelen



Det menneskelige energisystemet.

Kilde: Barbara Ann Brennan:
Healing frå det inre ljuset

Mennesket har tre åndelige energisentre;
halscenteret, pinealen og kronesenteret.

**Hjertesentret er broen mellom
det jordiske og det åndelige**

- **Hjertet er veien inn til sjelen**
Ved å lytte til og følge hjertets stemme vil du etter hvert også kunne få kontakt med sjelen
 - *Hjertet* forteller deg hva du føler for, ønsker og ber om i hverdagen.
 - *Sjelen* snakker til deg gjennom hjertets dypeste ønsker og lengsler, det du *egentlig* ønsker, lengter etter og trenger.
- **Sjelen er veien inn til det åndelige**
Med økt sjelelig kontakt (halschakraet) vil din åndskraft øke, og du kan få økt kontakt med den åndelige verden (pineal og krone chakra).

Oppvåkning – Å få dyp kontakt med hjertet, sjelen og ånden

Oppvåkning som en prosess i seks stadier

1. Oppvåkningen

- *Spontan*: En første «tilfeldig» kontakt med hjertets dyp, sjelen og ånden.
- *Egoet bryter sammen*: Livet er gått i grus og du må finne en ny mening. Dette stadiet varer gjerne noen timer, noen dager eller noen uker.

2. Lykksalighet

Hjertet er åpent og veiledes av ånden. En fantastisk opplevelse. Man er et nytt menneske, verden er lysere og man ser mening i hendelser. Varighet er om lag som en forelskelse og kan være kortere og lengre.

3. Sjelens mørke natt – Å komme ut av 2. og 1. trinns følelser og adferd

Vi har ikke bare åpnet oss oppover, men også innover og nedover. *Fortrengte negative følelsesminner* stiger opp og negativt karma innhenter oss. Vi må bearbeide og gi slipp på gammelt karma og det gamle egoet. Det kan bli følelser av tungsinn, fortvilelse, angst og håpløshet. Vårt gamle ego er i ferd med å dø og et bedre oppstår. Ikke alle går gjennom dette stadiet. Stadiet kan være fra måneder til mange år.

Kilde på nett: Core Spirit: «Six Life Changing Stages of Spiritual Awakening – The Journey Of The «Lone Wolf»». Originalkilde: Christina Lopez – The Heart Alchemist.

Oppvåkning – Å få kontakt med sjelen og ånden

4. **Tomrommet – Å begynne å fungere fra hjerte, sjel og ånd**

Perioden handler om å utvikle et ego som blir hjertets og sjelens tjener. Vi er midt mellom det gamle og det nye og prosessen synes å stå stille, for den tar tid. Du må lære det å merke energi, tolke tegn, følge intuisjonen og gjøre livsvalg. **Du er i ferd med å bli «alternativ».** Stadiet har varighet fra måneder til mange år, og kan pågå samtidig med forrige fase.

5. **Jording – Å begynne å være et hjertemenneske, en sjel og et åndsvesen**

Vi lander mer og mer i vår nye identitet og nye bevissthet. Vi har lært oss å tåle og håndtere sterke opplevelser og energier. Gammelt karma har sluppet taket. Egoet er blitt hjertets og sjelens tjener. Igjen oppleves åndelig kontakt og veiledning. Egentlig har det vært der hele tiden, men vi evnet ikke å merke det, for vi var ikke følsomme nok. Varighet flere år, og kan pågå samtidig med neste fase.

6. **Å leve fra hjertet, sjelen og ånden**

Egoet og mennesket subtile energisystem har ombygget seg selv. Vi har kontakt med hjertet, sjelen og ånden. Nå handler det om å realisere den egentlige meningen med livet vårt, livsoppgaven. Varer resten av livet.

Ytre og indre livsoppgave

Ifølge teorien som ligger til grunn for dette kurset har alle mennesker en livsoppgave, som vi velger før vi inkarnerer her på jorden.

- **Den indre livsoppgaven** er å løfte oss i utviklingsstigen og bli et mer modent menneske. Den kan bestå av deloppgaver vi har valgt før vi inkarnerte, f.eks. å utvikle tålmodighet og legge bak oss sinne.
- **Den ytre livsoppgaven** er helt individuell og kan være alt fra noe innenfor rammen av et vanlig liv (f.eks. å være en god lærer) til å utrette noe, eventuelt å utrette noe stort her i verden.

Hvis du spør deg selv hva du egentlig kunne hatt lyst til i dette livet, men som du betrakter som helt urealistisk, kan du være på sporet !

Å oppfatte og følge åndelig veiledning

Å føle og følge følelser

Hva har du lyst til? (Hara)

Hva føler du i hjertet ditt? (Hjerte)

Hva lengter du egentlig etter (Sjelen)

Å føle og følge intuisjonen

Vage, evt. plutselige følelser,
innskytelser, fornemmelser,
noe du bare vet/skal

Å begynne å følge åndelig veiledning

Å legge merke til og tolke tegn og
meningsfulle sammentreff, dvs.
synkroniteter og «ånd-line hendelser»

Hjelpemidler:

- Å bruke visdomskort
- Å slå «tilfeldig opp i bøker»
- Å bruke spådomskort
(Alister Crowley *tarot kort* og Gerd
Zieglers bok: *Tarot – sjelens speil*)

Regelen jeg selv bruker:

- Gir det mening, tar jeg det alvorlig, grunner over det og følger det opp.
- Gir det ingen mening, tenker jeg over det litt senere. Evt. glemmer det.

Brennans regel:

Du må følge opp veiledningen du har fått, før du får ytterligere veiledning.

- = Ta det alvorlig,
følge veiledningen
- = Stå for det overfor andre

Å oppfatte og følge åndelig veiledning

Å tolke drømmer

Noen drømmetyper

1. Dagsrestdrømmer – Lapskaus av gårsdagens hendelser
2. Symbolske drømmer – Ikke opplevd, alt kan skje
3. Tilbakevendende drømmer – Et viktig, uløst tema
4. Mareritt – Noe du virkelig frykter, men bør integrere
5. Lysdrømmer – Visjonær drøm fra din høyere bevissthet
6. Klare drømmer – Drøm i halvvåken tilstand = Beskjed
7. Sanndrømte drømmer – Drøm om det som skal skje

Å oppfatte og følge åndelig veiledning

Å tolke drømmer

Å huske drømmer og lære seg å tolke dem
(Jungiansk drømmetydning, Benedicte Thiis: *Symboler*)

Du drømmer om sider i deg selv

Alle personer, dyr, etc. er dine forskjellige sider.
Omvendt kjønn av deg = din skyggeside.

Drømmejeget er den «dumme»

Det du ikke vil, flykter fra, etc. er det du skal
integrere for å bli et mer helt menneske.

Alt må tolkes symbolsk

Hva forbinder du med personer, ting og hendelser?
Hva er den generelle, arketypiske tolkning av symboler?

Å oppfatte og følge åndelig veiledning

Drømmer kan handle om

- Nede = jording, fysisk liv
- Midten = følelser = midt i kroppen
- Oppe = mentalt, åndelig

Noen generelle prinsipper

- Etasjer og tall kan evt. tolkes som chakranivåer
- Vann = følelser
- Å se film = mindre integrert aspekt enn å delta i noe
- Annen rase = mindre integrert aspekt enn egen rase
- Økende fleksibilitet: Tog, trikk, buss, bil, sykkel
- Drømmer er ikke moralske. Å stjele er noe forbudt du trenger
- Død = Noe du skal legge bak deg

Å oppfatte og følge åndelig veiledning

Å lære deg å tolke sykdom symbolsk

(Louise Hay: *Helbred din kropp* og *Du kan helbrede ditt liv*)

Å lære deg å tolke ulykker symbolsk

Å få en kanalisering

Å utvikle høyere bevissthet, økt kontakt med hjerte, sjel og ånd

Oppsummering

- Å bli bedre på å bli værende i indre ro og fred (Debriefe raskere etter å ha bli trigget)
- Meditasjon og yoga – Øve på å stilne tankene
- Mindfulness i hverdagen – Vitnede bevissthet
- Å ha en åndelig praksis med bønn, meditasjon og refleksjon (søke innover og «oppover».)
- Det vi har vært inne på med å tolke tegn og følge intuisjonen, hjertets stemme og sjelens lengsel.

Å få økende kontakt med våre
åndsevner og økt evne til å
manifestere det vi ønsker

Å forløse kreativitet og skaperevner

Kreativitet kommer fra åndskraften vår. Jo mer åndelig kontakt du har, desto mer kreativ vil du kunne være.

Å bruke fantasien

Slipp fantasien løs! Vær åpen! La ting skje! Vær i livsenergi!

Å ønske, lengte og be om noe bedre

Slik blir du som en magnet som tiltrekker deg det.

Å stille spørsmål og være åpen for nye svar

Det viktigste er å stille de rette spørsmålene.

Da kommer svarene av seg selv!

Flere måter å finne eller å få svar

- Logisk analyse
- Praktiske forsøk
- Åndelig spørsmål og svar (be, vente og ta imot)

Grunnopplæring i å skape det vi ønsker og lengter etter:

Rhonda Byrne: *Hemmeligheten*. Bok, film, videoer

Å anvende åndelig skaperkraft

Den åndelige suksessformelen

Huske-regel	Det du må ha og gjøre
Be	Brennende ønske og beslutsomhet
T	Tro og tillit som er urokkelig
Le	Lengte og levende forestille seg, ønske og be om det du ønsker deg
He	Ha en god plan som følges opp
Ms	Mastermindgruppe – Danne en Mesterhjernegruppe som samarbeider
Underet	Utholdenhet – Aldri gi opp eller gi deg

Brennende ønske i hjertet. Være dedikert.

Klippefast tro på å lykkes

Ved å legge følelser i det, skaper du nok åndelig energi til at det kan manifestere seg

Selvutvikling: Fokuser på en ting av gangen

Selvutvikling: Lettere å utvikle seg ved å delta i en gruppe

Gir du deg ikke, får du det til. 😊

Dette er min oppsummering av boken til Napoleon Hill: *Think and grow rich*. Originalutgave 1937.

Ahh-meditasjon for å komme i harmoni med frekvensen til kvantefeltet der manifestasjon skjer

Schumann-resonans er at våre hjernebølger er i resonans med jordens magnetfelt, dvs. at frekvensen er identisk og lik 7,83hz. Vi er da i en tilstand av dyp meditasjon, mellom alfa og theta hjernebølger.

Denne hjernefrekvensen kontrollerer kreativiteten vår.
Den bidrar også til forbedret læring/minne, kroppsforyngelse, balanse, forbedret stresstoleranse, antijetlag, etc.

Wayne Dyer – Forklaring av Ahh og Åhbm meditasjon (Alfa-Omega)

Wayne Dyer skrev boken «Elsk deg selv). Hans guru er Meher Baba.

<https://youtu.be/3wZTPjpBGe0?si=LXHoVJju6GLtCrug>

Ahh-meditasjon – Kun lyd – For å aktivere din høyere bevisshet

<https://youtube.com/watch?v=2erTe3IgUjg&si=S3MNjvPKy-jsR-je>

Å leve som et åndsvesen

Å leve fra sjelen og ånden

- ❖ Du vet at du er en **evig ånd** som har inkarnert i en kropp på denne jord, og som går tilbake til ånde verdenen når kroppen dør.
- ❖ Du vet at **meningen med livet på jorden** er at du skal utvikle deg som sjel og realisere livsoppgaven du valgte til denne inkarnasjonen.
- ❖ Du har en **åndelig praksis** med bønn, meditasjon, refleksjon og affirmasjon (visualisering).
- ❖ Du praktiserer i økende grad mindfulness i hverdagen og har en **vitnede bevissthet**.
- ❖ **Du er et medmenneske**. Hjertet forteller deg hva du ønsker og ber om og hva som er rett og galt, sant og usant.
- ❖ **Du oppfatter og følger åndelig veiledning**. Du opplever meningsfulle sammentreff, veiledning fra drømmer og tegn. Du har lært deg å stille spørsmål og vente på svar. Du har lært deg å merke energi og tolke det som skjer symbolsk. Og du følger veiledningen.
- ❖ **Du anvender åndelig skapelseskraft** for å manifestere det gode i den fysiske verden. I økende og raskere grad kommer det du ønsker og ber om til deg.
- ❖ **I beste fall åpner også pinealen seg** og du begynner å oppleve den åndelige kontakten og verden direkte.

Å være et åndsvesen

Å ha en personlighet på dette trinnet

- *Fokus:* Å tjene høyere formål enn personlige behov ved å være en tjener for det gode (Gud) og skape en god helhet (hellighet).
- *Styringssenter:* Sjelen og ånden.
- *Kjennetegn:* En person på dette trinnet lever i pakt med sin sjel og følger sitt kall. Sjelen har gjerne åndelig kontakt og opplever å få veiledning fra den åndelige verden. Personlige behov har tredd i bakgrunnen.

Det er ytterst få som blir åndsvesener med åndelig kontakt hele tiden. Men vi kan alle gå i den retningen. Det dreier seg om årelang åndelig trening og modning (forrige plansje), at du i stadig større grad utvikler en tjenende livsførsel og at du i økende grad aidentifiserer deg med personlige behov.

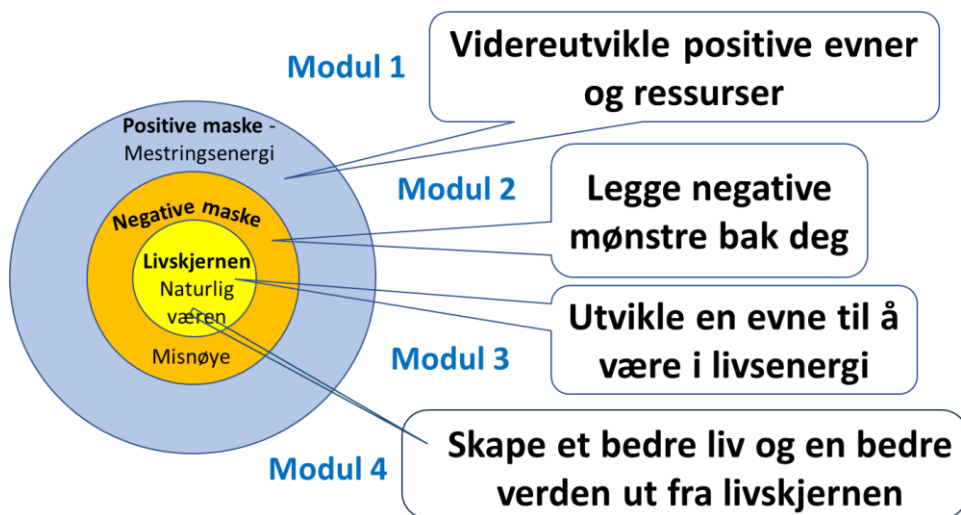


Mahatma Gandhi

Oppvåkning – Å få dyp kontakt med hjertet, sjelen og ånden

Oppvåkning som en prosess i seks stadier

Kurset Livsveiledning for vår tid:



1. Oppvåkningen **Modul 3**
2. Lykksalighet **Modul 3**
3. Sjelens mørke natt – Å komme ut av 2. og 1. trinns følelser og adferd **Modul 2**
4. Tomrommet – Å begynne å fungere fra hjerte, sjel og ånd **Modul 3 + 1**
5. Jording – Å begynne å være et hjertemenneske, en sjel og et åndsvesen **Modul 3 + 1**
6. Å leve fra hjertet, sjelen og ånden **Modul 4 + 3 + 1**

+ Alle mulige kurs, terapi, healing etc. for å få drahjelp på alle stadiene

Vedlegg:

Skapelsesprosessen ifølge Barbara Ann Brennan

Kilde: Barbra Ann Brennans 3. bok: *Healing från det inre ljuset – Den skapande prosessen på fjärde nivån*. Utgitt 2018.



Slik bruker vi våre åndelige krefter
til å manifestere noe fysisk

1) Vi ønsker, ber og lengter etter noe

Dette trekker energi opp fra universets svarte tomrom av udifferensiert skaperkraft. Dette tomrommet i deg selv er et aspekt av, og er forbundet med, Den Guddommelige Kilden til alt som er skapt.



2) Når denne guddommelige energien når lyskjernen i oss selv, individualiseres den til essensen av det som skal skapes.

Vi lar vår *lengsel etter å skape* smelte sammen med skapelsens kilde, slik at lengselen får skaperkraft.

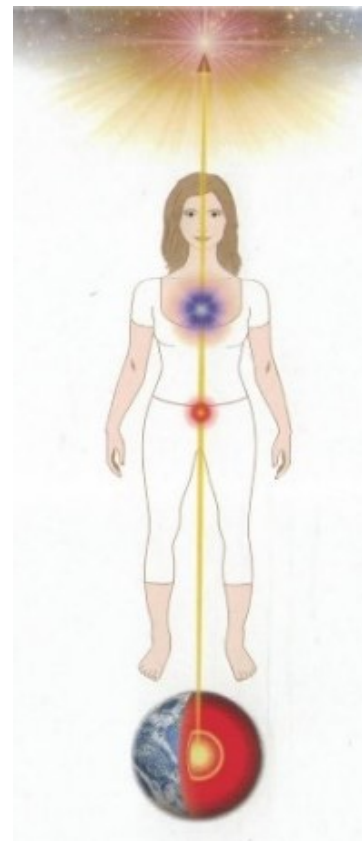


Skapelsesprosessen ifølge Barbara Ann Brennan

3. Bevisst skapelse krever en klar hensikt, sterk lengsel og tydelig intensjon

- ❖ Den skapende pulsen fra lyskjernen fortsetter inn idet menneskelige energifeltet gjennom intensjonslinjen. **Intensjonslinjen** (haralinjen) holder på plass *hensikten* (hvorfor?) og intensjonen (hva?) i skapelsesprosessen.
- ❖ Gjennom en **tydelig intensjon** går skapelsesprosessen videre til neste dimensjon. Størst skaperkraft blir det om intensjonen stemmer overens både med vår egentlige lengsel og skaperens intensjoner.
- ❖ Om lengselen er sterk nok, intensjonen klar nok og uten tvil, vil intensjonens kraftfelt bli sterkt nok til at det gjennom **harmonisk induksjon** får det menneskelige energifeltet til å vibrere i takt, og kan også få andre og annet til å vibrere i takt.

Kunsten er å klare å skape en kritisk masse av energi slik at den åndelige intensjonen blir til en fysisk manifestasjon. **Dette handler om å investere nok tanker, følelser, hensikt og intensjon og tro inn i det du vil skape.**

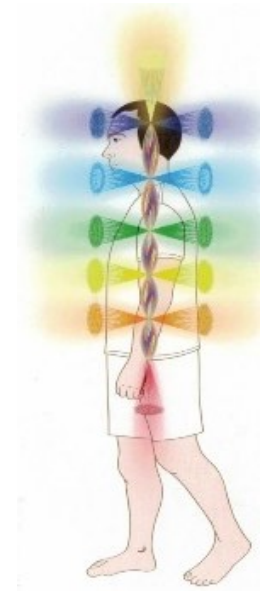
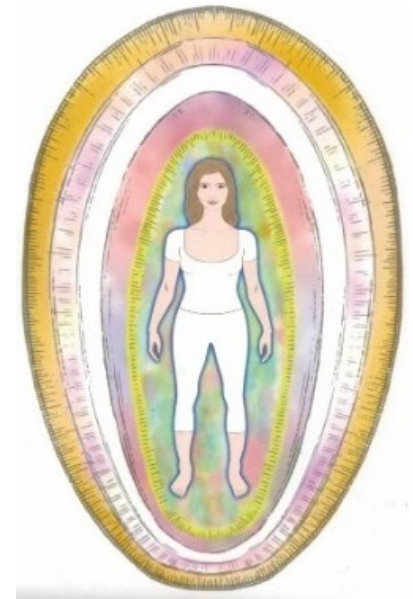


Intensjonslinjen går fra ID-punktet 1-1,3 m over hodet, gjennom kronechakraet til sjelesetet øverst på brystet, videre til harasenteret (tan tien) litt nedenfor navlen, gjennom rotchakraet og inn til jordens sentrum.

Skapelsesprosessen ifølge Barbara Ann Brennan

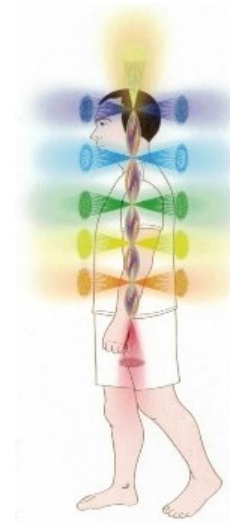
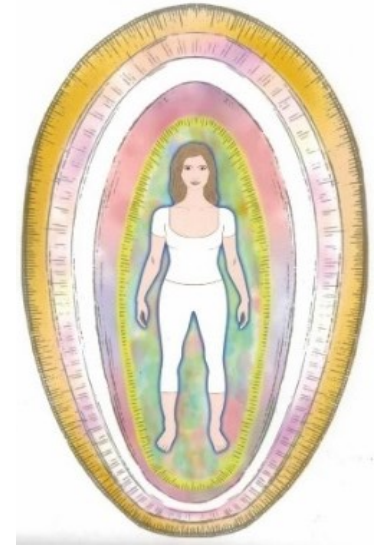
4. Vi retter tanke, følelse og vilje inn mot det vi vil skape

- ❖ Intensjonen går videre til det *menneskelige energifeltet*, auraen og chakraene. Her omvandles den skapende pulsen til *tanke, følelse og vilje*; det som skaper vårt fysiske liv og det vi vil materialisere.
- ❖ Den kreative kraften **manifesteres først på det høyeste nivået**, nivå sju, som er kronechakraet og tilsvarende auralag, Er du i rett energi oppleves dette som inspirasjon fra det guddommelige og som guddommelig visdom.
- ❖ Er du i riktig energi **på det sjette nivået** (pinealen og tilsvarende auralag) har du en visshet om at det du vil skape blir fantastisk, uansett hva du må gjennom på veien. Eventuelt opplever du det som en slags ekstase og glede over det som skal skapes.
- ❖ **På det femte nivået** oppleves den skapende pulsen som fri vilje. Er du også i tråd med den guddommelige vilje, opplever du prosessen som et perfekt mønster av hendelser og skapelse.



Skapelsesprosessen ifølge Barbara Ann Brennan

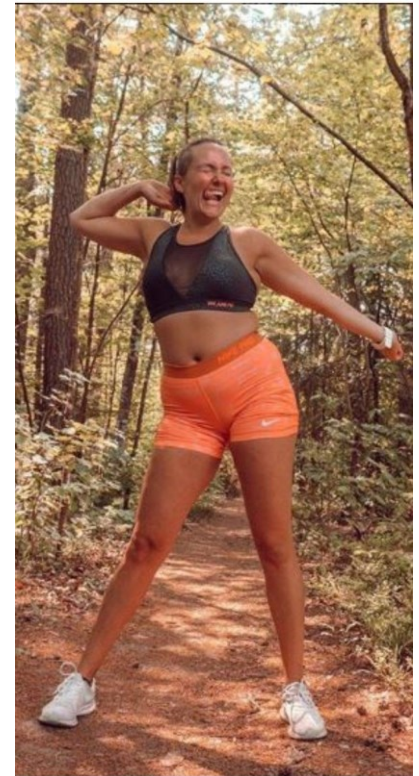
- ❖ **På det fjerde nivået, hjertenivået, skjer den fysiske manifestasjonen.** Er relasjonene dine gode og energifeltet ditt fritt for blokkeringer på dette nivået, vil det kunne skapes et godt samarbeid om det du vil skape. På det beste vil du kunne føle kjærlighet til det du vil skape og positiv vilje til ansvar for det som trengs.
- ❖ **På det tredje nivået** oppleves den skapende impulsen som tanker og mental forståelse. Alt etter som hvor mentalt utviklet og erfaren du er, har du det som skal til for å manifestere det du vil skape.
- ❖ **På andre nivået** vil du oppleve skaperkraften i form av personlig tilfredsstillelse gjennom skapelsesprosessen og at du ivaretar og realiserer deg selv.
- ❖ **På det første nivået** kjenner du den fysiske viljen til å skape det du vil. Etter hvert som det du ønsker blir manifestert i den fysiske verden, vil du kunne kjenne en tilfredsstillelse i kroppen og i den fysiske verden.



Skapelsesprosessen ifølge Barbara Ann Brennan

5) Til slutt kommer den skapende kraften til den fysiske kroppen og den fysiske verden

- ❖ Her uttrykkes skaperkraften gjennom våre praktiske handlinger.
- ❖ Skaperkraftens retning og styrke vil påvirkes av våre fysiske evner, vår helsetilstand, livsbetingelsene og det som skjer rundt deg og i verden.
- ❖ Jo flere og bedre evner du har utviklet, jo bedre helse og jo bedre omstendigheter i livet, desto bedre kan du lykkes med å skape det du egentlig ønsker og lengter etter.



Ja, det går!

Skapelsesprosessen ifølge Barbara Ann Brennan

Det guddommelige universet
er et **gjensidig, velvillig univers**.

Det svarte strålende tomrommet av skaperkraft, universets kilde, svarer på din kreative energi og skaper sammen med deg. Dette gjelder uansett om det du ønsker og tenker er **bevisst eller ubevisst, positivt eller negativt**.

Om vi ikke får den effekt vi ønsker, skyldes det **blokkeringer eller manglende evner**.

- Våre tanker bestemmer hva som skal skapes.
- Våre følelser gir energi til den kreative prosessen.
- Vår vilje og omstendighetene avgjør formen skapelsen får.
- Om ikke alle tre er i harmoni, blir resultatet ufullstendig.

Skapelsesprosessen ifølge Barbara Ann Brennan

Sluttresultatet er at det blir skapt mer **guddommelig essens i livskjernen**, det vil si lys i lyskjernen. Der fortsetter det vi har lært og skapt å eksistere i evig hvilen.

I neste liv vil det vi har lært og skapt i tidligere liv **være med oss fra fødselen av som talenter og tendenser** som det går lett å gjenskape i et nytt liv.