

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	Chakra med samme farge
6	Høyt utviklet	Mørk blå fiolett strålende lys	Mester	7. Krone
5	Utviklet	Lys blå, etter hvert spor av fiolett	Senior	5. Hals
4	Høyt mellomnivå	Mørk gul, etter hvert spor av blått	Junior	
3	Mellomnivå	Ren gulfarge	Ingen	3. Solar plexus
2	Lavt mellomnivå	Offwhite, etter hvert spor av gul	Ingen	
1	Begynner	Klar hvitfarge	Ingen	(1. Rot - Rødt)

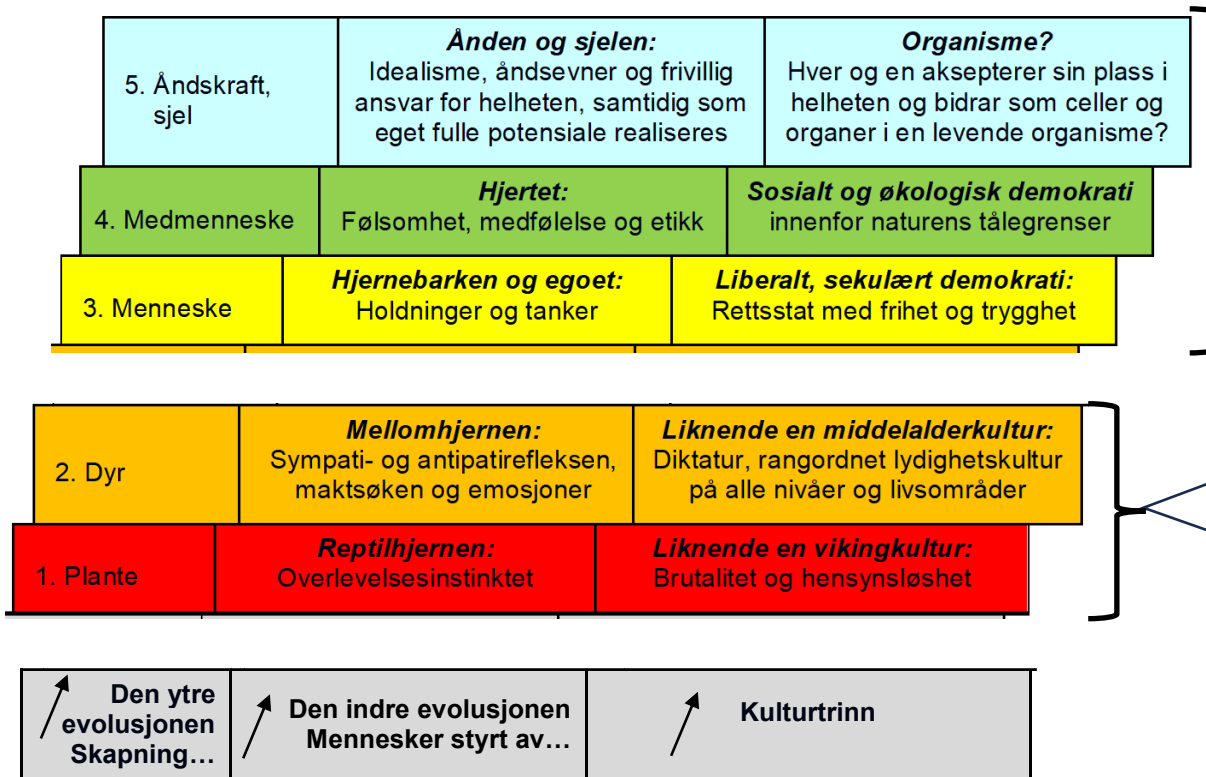


Kilde: Michael Newtons bok *Sjelereiser*, Cappelen Damm 2016.

Kilde: Barbara Ann Brennan: *Light emerging. Healing från det inre ljuset.*

- 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**

Følelser på ulike trinn i utviklingsstigen

Kilde: *Map of Consciousness* på internett og bok: *Letting Go – The Pathway to Surrender* av D. Hawkins.

Utv. stige	Nivå - Følelse	Energi	Livssyn	Hever/ senker energien?	Energi	Emosjon	Prosess
5	Opplyst	Selv – Væren	Er	↑	700 - 1000	Unevnelig	Ren bevissthet
6	Fred	Alt er ett	Perfekt	↑	600	Lykke	Være lysbærer
6	Glede	Enhet	Komplett	↑	540	Sinnsro	Transformasjon
5	Universell kjærlighet	Kjærlig	Godartet	↑	500	Ærbødighet	Åpenbaring
5	Klokskap	Helhetssøkende	Meningsfullt	↑	400	Forståelse	Abstrahering
4	Kjærlighet og aksept	Barmhjertig	Harmonisk	↑	350	Tilgivelse	Transenderende
4	Villighet	Inspirerende	Håpefullt	↑	310	Optimisme	Intensjon
4	Tillit - Positiv	Igangsettende	Tilfredshet	↑	250	Nøytralitet	Frigjøring
3	Mot og fornuft	Tillatende	Oppnåelighet	↕	200	Bekreftelse	Selvhjulpenhet
3	Stolthet	Likegyldig	Kravstor	↓	175	Hån	Inflatering
2	Sinne	Nedkjempende	Motsetningsfylt	↓	150	Hat	Aggresjon
2	Krav	Fornektende	Skuffelse	↓	125	Krevende	Slavebinding
2	Frykt	Selv-straffende	Fryktende	↓	100	Angst	Tilbaketrekning
2	Overveldende sorg	Offer	Tragisk	↓	75	Anger, savn	Motløshet
2	Apati (offer)	Fordømmende	Håpløshet	↓	50	Fortvilelse	Ansvarsfraskrivelse
1	Skyld	Hevnlysten	Ond	↓	30	Klandring	Ødeleggelse
1	Skam	Forakte	Ulykkelig	↓	20	Ydmykelse	Utryddelse

Fra ytre religion til indre åndelighet

Indre
religiøsitet,
åndelighet,
spiritualitet

Bevissthets- nivå	Kilde til religiøsitet	Kjennetegn på det religiøse nivået
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.
3. Mentalt	Tro, skrifter, lære og liturgi	Liturgi, trosbekjennelse og morallære er religionens kjerne.
2. Fundamen- talistisk	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.

Ytre
religion

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

Oppvåkning – Stadiene i prosessen

Varighet

1. Oppvåkningen

- *Spontan*: En første «tilfeldig» kontakt med hjertets dyp, sjelen og ånd.
- *Egoet bryter sammen*: Livet er gått i grus og du må finne en ny mening.

Timer, dager, uker, måneder.

2. Lykksalighet

Hjertet er åpent og veiledes av ånden. En fantastisk opplevelse. Man er et nytt menneske, verden er lysere og man ser en mening i alt.

Om lag som forelskelse

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. Vårt gamle ego er i ferd med å dø og noe nytt skal skapes.

Måneder til mange år

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

Vi omprogrammer egoet til å bli hjertets og sjelens tjener, i stedet for fangevokter. Du blir «alternativ». Prosessen synes å stå stille, for den tar tid.

Måneder til mange år, og evt. samtidig med forrige fase

5. Jording – Å bli hjertemenneske, en sjel og et åndsvesen

Vi har lært å tåle og håndtere sterke opplevelser og energier. Vi lander mer og mer i vår nye identitet og bevissthet. Åndelig kontakt og veiledning øker.

Varighet flere år, og evt. samtidig med forrige fase

6. Å leve fra hjertet, sjelen og ånden

Egoet og menneskets subtile energisystem har ombygget seg selv. Nå handler det om å realisere den egentlige meningen med livet vårt.

www.hjerterommet.no

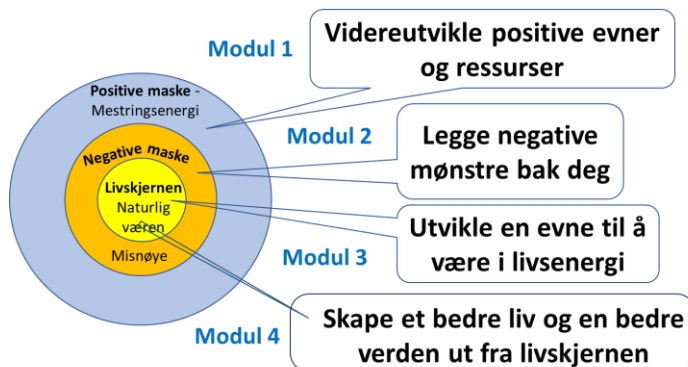
www.samarbeidsnettverket.no

Varighet er resten av livet

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

Oppvåkning som en prosess i seks stadier

Kurset Livsveiledning for vår tid:

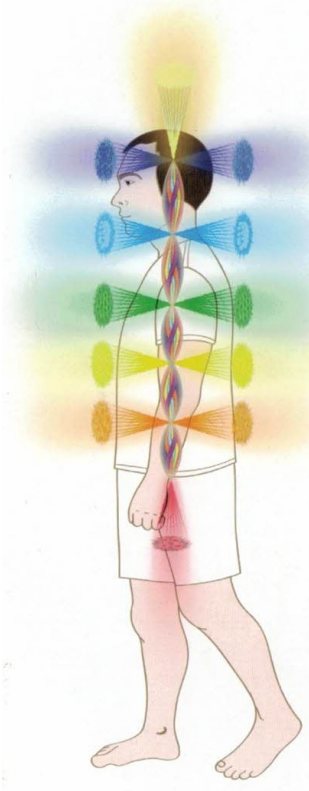
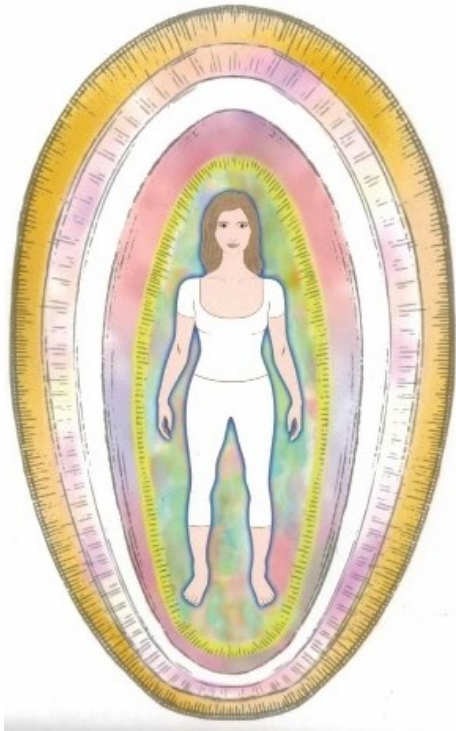


1. Oppvåkningen **Modul 3**
2. Lykksalighet **Modul 3**
3. Sjelens mørke natt – Å komme ut av 2. og 1. trinns følelser og adferd **Modul 2**
4. Tomrommet – Å begynne å fungere fra hjerte, sjel og ånd **Modul 3 + 1**
5. Jording – Å begynne å være et hjertemenneske, en sjel og et åndsvesen **Modul 3 +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

Verktøy i prosessen
med 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).

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 = Selvutvikling**

Det er å løfte oss i utviklingsstigen og bli et mer modent menneske. Det 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)

Du drømmer om sider i deg selv

Alle personer, dyr, etc. er forskjellige sider i deg selv!
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?

Benedicte Thiis: *Symboler* (Hefte med symbolenes betydning)

Å oppfatte og følge åndelig veiledning

Drømmer kan handle om

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



Noen vanlige arketypiske symboler

- Vann = følelser
- Hus = Personligheten din, hele deg
- Bil = Egoet ditt
- Død = Noe du skal legge bak deg, eller har lagt bak deg.

Noen generelle prinsipper

- Drømmer er ikke moralske.
Å stjele er noe du trenger, men ikke føler at du har rett på
- Økende fleksibilitet: Tog, trikk, buss, bil, sykkel, gå
- Etasjer og tall kan evt. tolkes som chakranivåer
- Å se film = mindre integrert aspekt enn å delta i noe
- Annen rase = mindre integrert aspekt enn egen rase

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 be om en kanalisering fra noen med slike evner

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 drømmer og tegn og følge intuisjonen, hjertets stemme og sjelens lengsel.

Å få økende kontakt med vår
åndskraft 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 tiltrekke oss det vi ønsker og lengter etter:

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

Å anvende åndelig skaperkraft

Tilleggsvideo: Slik skjer fysisk skapelse/manifestasjon ifølge Barbara Ann Brennan

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

Ved 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. 😊

Where attention goes, energy flows, so that it grows!

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

Aah-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 Aaah og Åhhm meditasjon (Alfa-Omega)

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

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

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

Søk på Ah Meditation for instant manifestation

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

Å leve som et åndsvesen

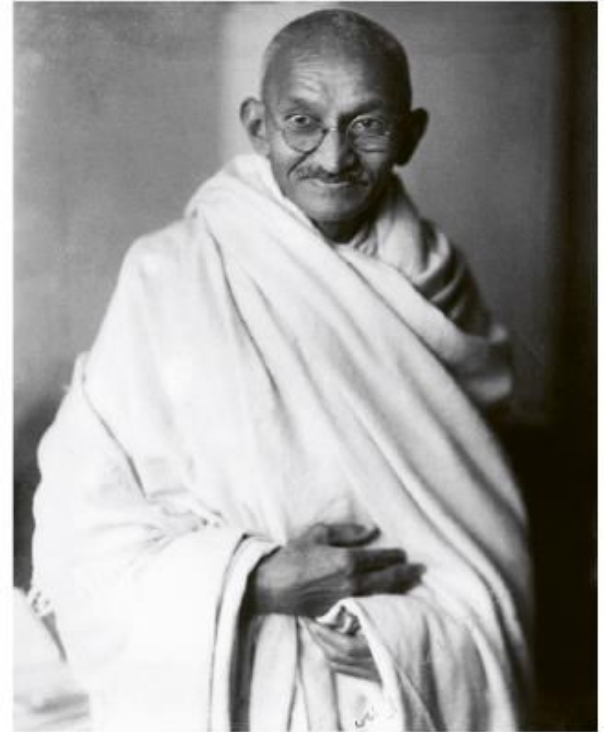
Å leve fra sjelen og ånden

- ❖ 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 åndelige 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.



Mahatma Gandhi

Det er ytterst få som blir åndsvesener med åndelig kontakt hele tiden. Men vi kan alle gå i den retningen.

Å være et tjenende menneske, f.eks. i frivillige organisasjoner, er det mange av oss som er.