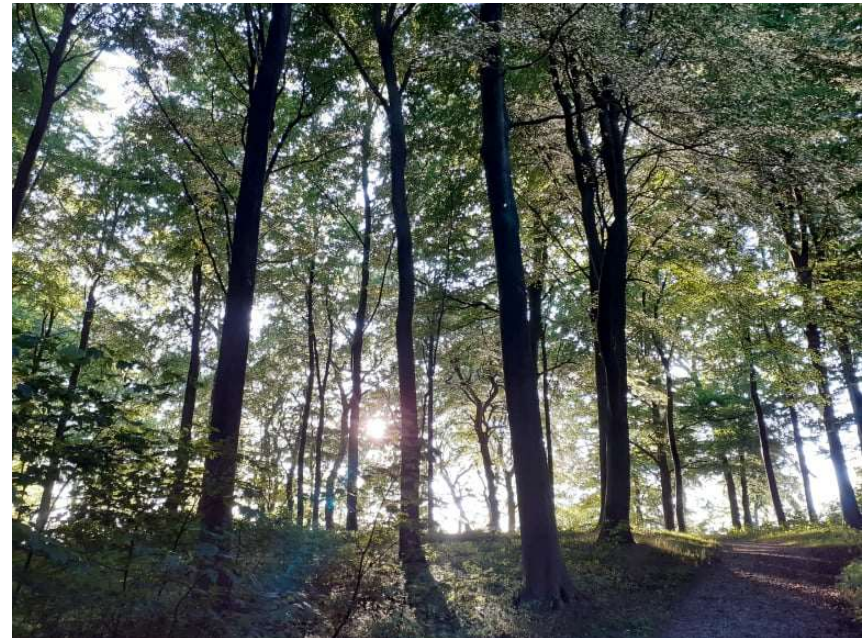


DIT INDRE LIV OG

DIT YDRE LIV



Af Lone Hjorth – www.lonehjorth.dk



Indhold

DIT YDRE LIV	2
DIT INDRE LIV	3
Prøvelser og skelneevne	3
Bedømmelse / fordømmelse	3
Energier – de tre typer og kroppen.....	4
Brug af rene mentale evner /rene følelsesmæssige evner.....	4
Din sjæl og dens tilstand	6
Din livsplan og transformation af astral energi	6
Bevidstheden.....	7
Evnen til indre kommunikation og kanaliseringer	7
Evne til skabelse	8
Mæthedsfølelse – kræver ekstremssituationer	8
Pandemien – gaven, som bliver ved med at give	9

DIT INDRE OG DIT YDRE LIV

Ordene i denne lille bog er skrevet til DIG. Når du læser, hvad der står i bogen, skal du forestille dig at ordene er til dig og om dig.

Jeg ønsker med bogen at tilbyde dig muligheden for at lære dig selv bedre at kende. Jeg ønsker at stimulere din bevidsthed om, hvem du er udenpå og hvem du er indeni. Udenpå betegner jeg som det ydre liv. Det indeni betegner jeg, som det indre liv.

De fleste ved meget om deres ydre liv, for det er det vi typisk sætter fokus på. Og mange ved også noget om deres indre liv. Men jeg ønsker at opfordre dig til at udforske endnu flere af de mange, mange lag, der er i dit indre.

Der er så mange lag og porte inden i os, så det ikke er muligt at beskrive fyldestgørende i denne lille bog. Men jeg forsøger at skrive nogle komprimerede små afsnit, i håb om at inspirere dig til selv at udforske videre. Min beskrivelse af det ydre liv vil være kort og beskrivelsen af det indre liv længere, da det er det indre liv, som er det mest spændende at udforske 🦋

DIT YDRE LIV

Med det ydre liv skal forstås både det du gør og det andre gør omkring dig. Alle de handlinger du foretager dig, alle de steder du går og alle de ting du siger. Samt alle de ting andre gør mod dig, alt hvad der siges til dig og, alt hvad du modtager.

Det ydre liv svarer lidt til det, jeg andre steder kalder 3D og det indre liv svarer til det, jeg kalder 4D/5D.

Lad mig give dig et par eksempler på, hvad som kan betegnes som hændelser i dit ydre liv. 1) Du ser et jobopslag og beslutter dig for at søge det. Du skriver en ansøgning, kommer til samtale og får afslag. 2) Du er selvstændig, udfører et job for en kunde. Kunden er ikke tilfreds og betaler ikke din regning. 3) Din mor er sur på dig. Hun skal holde en sammenkomst, men inviterer ikke dig med. Måske fortæller hun hvorfor, måske ikke. 4) Du kører en tur på din cykel. En person træder ud foran dig på cykelstien og du vælter. Måske slår du dig, måske bliver du bare forskrækket.

Dette er fire eksempler på hændelser, som kan ske i dit liv. De beskriver kun, hvad der sker i det ydre og intet om, hvordan du har det i dit indre med, det som sker. De beskriver heller ikke, hvorfor tingene sker og, hvad deres formål kunne være.

Et ydre liv svarer til, hvad vi kalder en naturvidenskabelig virkelighed. Vi skal kunne se, høre, måle eller veje hændelserne, før de er virkelige. Årsag / virkning sammenhæng vurderes kun ud fra, at noget i det ydre liv, er årsag til andre hændelser i dit ydre liv. Man inkluderer ikke de mulige indre omstændigheder, man medtager ikke begrebet energi og man medtager heller ikke forståelsen af 'ånd'.

DIT INDRE LIV

Prøvelser og skelneevne

Inden jeg tager hul på beskrivelserne af vores indre liv, vil jeg indlede med lidt ord om den tid, vi er i lige nu.

Det indre liv består af en masse ting, men det er også en rejse. En indre rejse, som skal bringe os fra én tilstand til en anden. Vi starter livet i en tilstand og har ønsket om, at have en ny og mere erfaren, mere klog og mere udviklet tilstand, når livet er slut.

Det er klart, at man først må indse, at vi har en sjæl og denne lever for evigt og ikke dør, når kroppen dør. Hvis man ikke har denne forståelse, er det svært at forstå den indre udviklingsvej.

Når man går den indre udviklingsvej, så møder man prøvelser. Det er nødvendigt for at udvikle sig og for at opleve, hvordan man reagerer i forbindelse med prøvelserne. Man træner altså sin bevidsthed i at forstå, hvem man virkelig er og, hvordan man responderer på prøvelser. Det er ikke bare en proces, der går ud på at gøre tingene rigtigt, det er lige så meget en proces, der går ud på at hente erfaringer ved at prøve tingene. Erfaringer fra at have ret og lykkedes, men også erfaringer fra at have uret og fejle. ALT er erfaringer, intet er udelukkende rigtig og forkert.

Men udover erfaringerne fra prøvelserne, bliver man på udviklingsvejen også testet i det, som kaldes 'skelneevne'. Det svarer lidt mere til en prøvelse, hvor man skal finde den rigtige løsning. Man vil blive præsenteret for hændelser, hvori man skal lære at skelne og manøvrere optimalt. Det kan være på rigtig

mange forskellige områder og på mange forskellige måder. Jeg kunne nævne utallige i forbindelse med den 'pandemi', vi er midt i. Vi bliver testet på at vurdere de informationer vi møder, vi bliver testet i, hvordan vi møder andre mennesker i kommunikationen med dem. Vi bliver prøvet på evnen til at tænke selv, ville selv, må selv og kunne selv.

Mange sjæle har ønsket at inkarnere ind på jorden i denne tid. Vi lever i fantastiske tider, hvad angår muligheden for at blive prøvet og testet.

Og vi vil alle høste af dette liv. Vi vil høste mere end mange har prøvet. Men vi bliver også udfordret, og det er godt at holde sig for øje, at man tager høsten med sig i sin sjæls hukommelse. Ingen erfaringer fra alle de prøvelser vi går igennem lige nu, vil blive glemt. De lagres som stjernestøv i vores samlede sjælsenergi og sjælen lever for evigt.

Hvis du vil se et sødt eksempel på et livs prøvelser, så se Tv-serien MERLIN, som i øjeblikket sendes på Netflix. Når vi bliver testet på udviklingsvejen, kan en af udfordringerne være at ofre sig i en større sags tjeneste. Det gør Merlin sødt og humoristisk i sit samspil med Kong Arthur.

Bedømmelse / fordømmelse

Begreberne bedømmelse og fordømmelse er yderst interessante, når vi taler om det indre liv og den indre udviklingsvej. Det er nødvendigt at bedømme nogen eller noget, før man finder ud af, hvad man selv mener. Man må bedømme, om det man hører

eller ser, virker rigtigt i forhold til sine egne holdninger. Man må altså dømme noget som rigtigt eller forkert. Men kunsten er at bruge bedømmelse selv. Altså ved at bruge bedømmelse af andre til at finde sine egne holdninger og meninger.

Udfordringen heri er at undgå at fordømme andre. De andre har en grund til at sige og gøre, som de gør. De har deres eget indre liv, deres egen karma og deres egne udfordringer, og intet af disse ting skal vi blande os i – medmindre vi bliver bedt om det.

Grænsen mellem at bedømme og fordømme er hårfin, men det hele afgøres af, hvorvidt man bruger bedømmelsen eller fordømmelse til eget brug, eller til at slå andre i hovedet med eller udskamme dem.

Energier – de tre typer og kroppen

For at kunne forstå, hvad som det indre liv går ud på, må man sætte sig ind i, hvad man har indeni sig. Her taler jeg ikke om det fysiske indre, men om det energimæssige indre.

Jeg har beskrevet vores indre energimæssige konstruktion rigtig mange steder og mest detaljeret i disse indlæg: [Min teori om livets formål \(lonehjorth.dk\)](http://lonehjorth.dk)

Derfor vil jeg kun kort nævne, at vi alle udover at have en fysisk krop, og har et energilegeme. Dette energilegeme består af tre 'kroppe' med, hver deres slags energi. Den æteriske krop er fyldt med æterisk energi og er en kopi af den fysiske krop - blot en lille smule større. Den astrale krop indeholder astral energi og går fra vores hals i en oval form ned under vores fødder. Astral

energi er følelsesmæssig energi og vores astrale krop indeholder derfor vores følelser. Og ja, vores følelser sidder nede i kroppen og ikke oppe i hovedet. Til sidst har vi vores mentale krop. Den er fyldt med mental energi og går fra vores skuldre i kuppelform op over vores hoved, som en gammeldags dykkerhjelme. Den mentale energi er vores tanker.

Brug af rene mentale evner /rene følelsesmæssige evner

Set i forhold til de hændelser, der sker omkring os i denne pandemitid, så er der nogle ting, som er interessante at forstå i forhold til den astrale og mentale energi.

(Jeg har sjældent fokus på den æteriske energi, men ubalancer, spændinger og fastlåsnings i den mentale og astrale energi vil altid påvirke den æteriske energi og dermed også vores fysiske krop.)

Alt, hvad man gør i det ydre liv, er en respons på noget, der er sket på det indre energimæssige plan. Og, hvis man er sensitiv nok til at mærke sine energier, og trænet nok til at håndtere dem bevidst, så er det muligt at bruge energierne optimalt. Vi har alle spændinger og låste tilstande i vores energier, og det gør, at det kan være svært for os at bruge dem 'rent'. Det, som gør at vi ikke kan bruge dem rent, fortæller jeg om mange andre steder. Her vil jeg fortælle om, hvilket udbytte man kan få, når man bruger energierne rent.

Hvis man kan bruge sine mentale energier rent, er det muligt at tænke helt klart og uforstyrret af følelser. Man kan se for og

imod, man kan se strukturen i en samtale og man kan konstruere et svar, som er i tråd med samtalens emne.

På et praktisk plan svarer det til, det vi er mange, som oplever i kommentartrådene på Facebook. Nogen har slået noget op og vi føler trang til at skrive en kommentar. Andre kommenterer så på vores kommentar, men tit sker det, at kommentarerne fokuspunkt kommer til at flyve i øst og vest. Med en mental energi, som er forstyrret, er det en svær disciplin at holde sig til det emne, som blev skrevet i den første kommentar. Der blandes alle mulige andre argumenter ind i debatten og til sidst er det hele kørt af sporet – og det sker gerne ved, at mentalenergien er forstyrret af følelser.

At kunne bruge sin mentale energi rent gør, at man kan holde overblikket og hele tiden betone det, man ønsker at debattere, uden at lade sig distrahere af, at andre skriver kaotisk. Man er også i stand til at gennemskue, hvornår det ikke længere nytter at debattere.

At bruge sin mentale energi helt rent er ufatteligt svært. Det skyldes, at vi hele tiden bliver følelsesmæssigt berørt af det, vi taler/skriver om. Det skal vi egentlig blive, for det er følelserne, som hele tiden vejleder os om, hvad vi mener. Mange tror, at vores meninger kommer fra vores tanker, men det er ofte ikke tilfældet. Vores meninger og holdninger stammer fra vores astrale/følelsesmæssige energi. Vi føler os så at sige frem i samtaler og formulerer os derefter med ord på skrift eller i tale.

At bruge sine astrale energier rent er at lade dem flyde frit og uhindrede og så ellers høre efter, hvad de fortæller. Følelser kommer altid med et budskab og de har altid ret, men det kan være utroligt svært at forstå, hvad de siger.

De astrale energier er meget tæt forbundet med det, vi kalder mavefølelser og intuition. De kan opfange underliggende energier hos andre mennesker, hvad enten vi er i nærheden af dem eller ej. Vi kan mærke deres energi igennem det, de skriver eller siger, uden at vi behøver at være i nærheden af dem. Vi kan ikke mærke al energi afsenderes besidder, men vi kan mærke den energi, som er skrevet ind i ordene.

Hvis vi er fysisk tæt på andre mennesker, er det endnu lettere at mærke andre menneskers astrale energier. Det kan de fleste, der er bare ikke ret mange, som sætter dem ind i en kontekst. De italesættes ofte bare som stemning og humør. Men det er faktisk de astrale energier, som vi opfanger hos andre mennesker.

Så, at bruge sine astrale/følelsesmæssige energier rent, er delvis at lytte til, hvad energierne siger uden at afvise de budskaber, de sender, som vi ikke har lyst til at høre. Og dernæst kan man bruge den astrale energi til bevidst sende afsted sammen med de ord, man skriver eller siger. Man kan sige noget skarpt, kritisk eller kærligt. Det gør man ved at lade energi følge ordene, og det gør alle mennesker hele tiden. Det er blot de færrest, som kan sætte det i kontekst af generel energiforståelse og selv bevidst kan vælge, hvilke astrale energier de vil vælge at lade flyde med ordene.

Hvis man kan håndtere sine indre energier rent, så er man kommet godt fra start i forhold til det indre liv og den indre udviklingsvej.

Din sjæl og dens tilstand

Når vi snakker om det indre liv, så kan vi ikke komme udenom sjælen og dens tilstand. Sjælen er forbundet centralt i din energikrop og forbinder dig med den højere del af din energi. Der er nemlig mere af dig på de højere åndelige planer, så du slutter ikke ved grænsen af din energikrop.

Din sjælsenergi indeholder fra starten af dit nuværende liv en energitilstand, som svarer til summen af alle dine erfaringer og evner. Det er kun en del af sjælsenergien, som kommer ned i din energikrop og i stedet skaber du en 'personlighed' omkring sjælen og din energikrop. Personligheden er en energikonstruktion, som er opbygget af astral energi fra universet, som har placeret sig i din energikrop i forbindelse med forskellige hændelser i den første del af dit liv. Typisk op til 30-årsalderen, men det er helt individuelt fra menneske til menneske.

Ved at lade personlighedsenergien skabes, udfolde sig og efterfølgende blive helt eller delvis afviklet, skabes et 'rest-energi-produkt', som jeg kalder stjernestøv. Dette stjernestøv implementeres i din sjælsenergi og tilføjes din akkumulerede sjælsenergi.

Personligheden afvikles i takt med, at du går din indre udviklingsvej.

Din livsplan og transformation af astral energi

Din udviklingsvej er beskrevet i din 'livsplan', som du lagde inden, at du inkarnerede ned i din nuværende fysiske krop. Heri står, hvad du forventer af dette liv og hvilke hændelser, som skal ske, for at din personligheds energikonstruktion skabes. Der står også, hvordan du efterfølgende skal transformere energierne i personligheden til stjernestøv.

Processen med at transformere personlighedsenergien foregår ved, at man *mærker* sig igennem det, som er lagret i energierne i personligheden. Du kan søge på ordet 'transformation' på min hjemmeside, og der vil komme en masse vejledning op.

Som et praktisk eksempel på transformation af personlighedsenergien kan jeg nævne følgende. Du har haft en oplevelse i din barndom, som har gjort et stærkt følelsesmæssigt indtryk på dig. Du kan have været ensom, da du startede i skole. Det stod på en periode og senere fik du venner og kom af med din ensomhed. Men erindringen om ensomheden er lagret i dig, som en energimæssig hukommelse. Din livsplan vil så senere i livet guide dig ind i en situation, hvor du får aktiveret den gamle følelse af ensomhed. Det kan være, at du lever i et parforhold, der ikke fungerer men fordi, at du bærer frygten for ensomhed i dig, så vil du ikke bryde op med forholdet. For at kunne bryde ud af forholdet, må du bearbejde din gamle ensomhed. Det gør du ved at aktivere energien, hvori ensomheden er lagret og

denne energi er placeret i dit astrale legeme. Du vil kunne mærke energien igennem en eller anden form for fysisk ubehag i forbindelse med, at energien er aktiveret. Når du kan finde stedet i kroppen, hvor energien afgiver sine signaler fra, så kan du 'dykke' ind i området og få energiindholdet i området transformeret. Når du har gjort dette, vil du have afviklet din gamle ensomhed og havde transformeret energien til stjernestøv, der efterfølgende optages i din sjælsenergi. Herefter vil det være muligt for dig at komme ud af parforholdet uden frygt for ensomhed.

Det er ikke let at transformere gamle følelser. Men det er det, som er en stor del af meningen med livet ♥

Bevidstheden

Mange taler om, at vores indre liv er vores bevidsthed. Men det er en alt for snæver måde at betragte vores indre liv på. Og, desuden er vores brug af ordet bevidsthed dækkende for en masse ting. I min 'Teori om livets formål' har jeg opdelt ordet følgende tre ting:

- Bevidsthedshukommelse
- Bevidsthedsopmærksomhed
- Bevidsthedsværktøj

Vores bevidsthed er altså delvis noget, som bærer på en hukommelse i form af det, vi er bevidst om. Derudover er vores bevidsthed der, hvor vi retter vores opmærksomhed hen og til

sidst er bevidstheden det værktøj man bruger, når man arbejder med energi.

Jeg vælger at sige, at det er vores energier, som rummer vores hukommelse og ikke vores bevidsthed.

Når man skal følge mine meditationer, hvor jeg vejleder om energiarbejde, skal man bruge sin bevidsthed som både opmærksomhed og værktøj. Og i den forbindelse smelter bevidstheden faktisk sammen med vores evne til at sanse.

Vi kan bruge vores bevidsthed i forbindelse med den mentale energi, så passer det fint med den måde, vi plejer at bruge ordet bevidsthed på. Men, når vi bruger bevidstheden i forbindelse med vores astrale krop, så er det faktisk mere vores nervesystems evne til at sanse holistisk, som svarer til det, som kan mange kalder bevidsthed.

Evnen til indre kommunikation og kanaliseringer

Når du åbner for dit indre liv og får gang i transformationen af personligheden, begynder din sjælsenergi at fylde mere i dig. Og du får mulighed for bruge de erfaringer, som du har fra tidligere liv. Ikke ved at få fuld bevidsthed om alle tidligere erfaringer - mere som at du pludselig indeholder flere og flere evner. Samtidigt vil din personligheds energier forstyrre dig mindre og mindre. Du vil blive din sjæl, som lever på jorden.

Når man har sjælkontakt, har man kontakt til de højere planer. Herfra er det muligt at kommunikere med andre sjæle og væsener, som lever på det åndelige plan. Det åndelige plan

eksisterer udenfor tid og sted, så du kan få kontakt til sjæle, der har levet for mange tusinde år siden og, du kan få kontakt til afdøde venner og bekendte. Du vil genkende deres sjæl igennem den person, som du kendte dem som.

Men, din sjælskontakt foregår igennem hjertet. Den foregår ikke igennem tankerne. Du etablerer kontakt nede i kroppen i den astrale energi omkring dit hjerte og kommunikationen løber igennem din sjælstråd til de højere planer.

Det er en meget svær kunst at kunne kommunikere helt rent igennem sin sjæleenergi. Men mange mennesker evner en eller anden form for kontakt med de åndelige dimensioner, men det er en af de store prøvelser på udviklingsvejen at få helt styr på denne kommunikation. Man kan vel nærmest sige, at evner man den fuldendte kommunikation, er der ikke ret meget mere læring at hente ved en jordisk kommunikation. Så har man optjent det fulde vingefang. Men man kan altid inkarnere for at hjælpe jorden igennem forskellige faser, og hvad angår denne periode vi er i nu, kan vi være sikre på, at 'alt, hvad der kan kravle og gå' er inkarneret ned for at være med til 'festen'.

Evne til skabelse

Dit indre liv er her, hvor muligheden for skabelse findes. I din mentale energi er det muligt for dig at aflæse informationer omkring dig og videregive dem. Men evnen til at skabe noget nyt findes primært i de astrale energier.

Du kan eksempelvis spille et ældre musiknummer på en ny måde. Ved at lade din astrale energi følge din fremførelse af nummeret, vil du skabe en ny version af et gammelt nummer. Du kan skrive opslag på Facebook og skabe dine egne fortællinger. Dine ord alene vil være mental energi, men ordenes kraft vil komme fra den astrale energi, du lader flyde med ordene.

Du har mange former for muligheder, hvad angår skabelse fra de indre planer. Det kræver blot, at du tager på rejse i dine indre planer og finder dine egne muligheder. Fra det ydre plan vil du typisk kopiere, fra de indre planer skaber du dine egne ting.

Mæthedsfølelse – kræver ekstrem-situationer

Når vi har at gøre med energierne i vores indre liv, så eksisterer de på en skala, hvor de har mulighed for at svinge nogle lag op og nogle lag ned. Det betyder på et praktisk plan, at når du er i stand til at gennemleve og rumme lidelse ned til – lad os sige det 7. underlag, så er ud dermed i stand til at svinge op på det 7. overlag og mærke, hvordan kærligheden føles på dette høje plan.

Det er en symbolsk beskrivelse, men det betyder, at hver gang vi går dybt ned i en eller anden form for lidelse, så baner vi vej for opnåelse af endnu stærkere kontakt med de gode følelser såsom kærlighed.

Den tid vi lever i lige nu, udfordrer os med svære prøvelser. Det gør, at vi kommer dybt ned i de svære lidelser. Vi bliver testet på sorg, smerte, tålmodighed og meget andet og i den forbindelse,

udvides vores indre repertoire og det resulterer i, at vi vibrerer højere. Og det er præcis det, vi ønsker med denne inkarnation. Vi ønsker at hæve vores indre vibration for at åbne for den 4. og 5. dimension. Og vi ønsker med hævnningen af vores egen indre tilstand at være med til at hæve jordens samlede tilstand. Jordens tilstand er stærkt påvirket af, hvilken tilstand hvert menneske har inden i sig. Både jorden og du, har altså et fælles ønske om, at dit vibrationsniveau hæves.

Pandemien – gaven, som bliver ved med at give

Jeg vil slutte denne lille bog om dit indre og ydre liv med lidt ord om, pandemiens påvirkning på os og, hvordan den bringer os ind i store livskriser.

Jeg vil gentage at det, som ændrer på dit ydre liv, det er ændringerne du skaber i dit indre liv. Dit ydre liv er et produkt af dine indre energitilstande. Når de indre tilstande skal ændres, kan du bruge de metoder, som jeg anbefaler i alt, hvad jeg skriver. Men før, at du er i stand til at bruge metoderne, skal du fange pointen om, at du skal arbejde med dit indre, for at ændre dit ydre liv. Når du har fanget pointen, kan du begynde at arbejde.

Men det er svært for mennesker at fange denne pointe, for den bringer dem ind i lidelse og smerte. Og det er svært at forstå, at det er vejen frem man har fundet, når man kun mærker svære følelser. Derfor har vi fået den store gave, som pandemien er. Via store livskriser, bringer den os alle ind på det spor, hvor vi bliver

så inspireret til at udforske vores indre, at vi næsten ikke kan lade være.

Alt, hvad pandemien gør ved dit liv, kan du betragte som gaver, der flyder til dig i en lind strøm. Jeg har skrevet en anden lille bog, der hedder 'Betragt det som en gave'. Den kan du finde i kategorien 'små bøger' i blogindlæg på min hjemmeside. Der findes også små bøger om andre emner: [Små bøger \(lonehjorth.dk\)](http://Små bøger (lonehjorth.dk))

Men, når du skal finde frem til, hvad det er for gaver, som pandemien afkaster, så skal du ned i din krop og mærke, hvad du kan mærke dernede. Alle påvirkninger fra pandemien aktiverer astrale/følelsesmæssige energier i dig, du finder dem i din krop fra halsen og ned og du udforsker dem, ved at MÆRKE dem.

God fornøjelse med alle gaverne til udforskning af dit indre liv.

