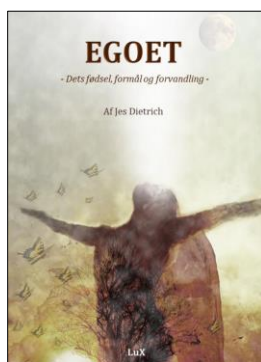


ARTIKLER

- Baseret på bogen ”EGOET – dets fødsel, formål og forvandling” –

© Jes Dietrich

www.LIVSSELVET.dk



Om Bogen ”EGOET”, 300 sider, Illustreret, 2017 ISBN 978-87-994675-5-6 (udgivet ved forlaget LUX):

”Hvad er Egoet? Hvordan lever vi med det? Kan Egoet ændre sig? Har vi altid haft et Ego, og vil vi altid have et Ego? Har det et formål, og hvad betyder Egoet for vores udvikling? Dette er spørgsmål, som optager rigtig mange mennesker. Denne bog handler om Egoet og om dets rolle i vores liv og udvikling.

Vi er et sted i vores udvikling hvor der er stor fokus på Egoet, og hvor du bliver udsat for mange udfordringer, der involverer Egoet. Ordet Ego dækker over *en identitet*, men også over *en særlig måde at opleve livet på*, en måde der bygger på et *specifikt regelsæt*, som jeg vil beskrive.

Kun ved at forstå *hvordan* og *hvorfor* Egoet overhovedet opstod, kan vi få indsigt i *hvorfor* det virker som det gør lige nu i vores liv. Denne bog er derfor mere end en øjebliksbeskrivelse af Egoet. Den viser dig Egoet i et *udviklingsperspektiv* hvor du skal se, at ligesom Egoet skabes og udvikles, da vil det med tiden også afvikles. Som erstatning for det dualistiske ‘Ego-livssyn’ vil du fyldes af et livssyn som jeg kalder den *’den enbudsorienterede livsoplevelse’* og af en bevidsthed jeg kalder *’Hjerte bevidstheden’*.

Dette er altså en bog for dig som ønsker *en dybdegående forståelse for Egoet*, og for hvordan det skal hjælpe dig videre mod *en helt ny bevidsthedsform*”.

Se/køb bogen her: www.Livsselvet.dk

AT OPLEVE VIA HJERTETS LIVSOPLEVELSE

Når det personlige underbevidste begynder at forsvinde.

En af de unikke ting ved Hjertets måde at opleve livet på, er at oplevelsen er uden det lag der står for dit personlige underbevidste.

Denne ikklædning mangler fuldstændig i Hjertets livsoplevelse. Laget der har med det 'kollektive underbevidste' (livstema laget) at gøre er der stadig, men det personlige underbevidste mangler som sagt. Der er også andre forskelle, men lad os starte med det lag som mangler.

Allerførst vil jeg dog lige igen minde dig om, at din samlede oplevelse lige nu er en blanding mellem Egoets og Hjertets livsoplevelse. Nogle vil sikkert sige at de da har fuld Hjerter bevidsthed, til trods for at de har et Ego og en underbevidsthed, men til dem vil jeg sige at dette simpelthen ikke kan lade sig gøre. Hvad der derimod kan lade sig gøre er at have en stærk og mærkbar kontakt til Hjertet, samtidig med at man har en Ego bevidsthed og en underbevidsthed. En hel del mennesker oplever dette, men mange har det stadig som deres største livs-udfordring at nå til dette stadie. Målt i år, og i liv, er vejen fra Ego/Hjerter bevidsthed til ren Hjerterbevidsthed en lang vej – men en vej fyldt med liv og udvikling!

Lad os da se mere på Hjertets livsoplevelse. Når en energi fra det overbevidste ikke skal igennem dit personlige overbevidste, da oplever du naturligvis en 'renere' form for denne energi. Det er som en oplevelse af livet der ikke er påvirket af alle dine fortrængninger og komplekser (dvs. din underbevidsthed). Det er en livsoplevelse der ikke er påvirket af EE.

Al smerte forsvinder.

Hjerter livsoplevelsen er en oplevelse, der formår at hæve sig op over dit Ego, og som derfor lader dig se en verden der rækker ud over Egoets verden, og ud over alt det som Egoet tror så fast på. Det er så fantastisk at virkelig *opleve*, at Egoets måde at opleve verden på, vitterlig kun er en af de mange måder, hvorpå livet kan opleves, og at det er dig muligt at opleve livet på andre (og 'højere') måder. Det er en stor ting at opleve, at det som Egoet tror på, nu ikke længere er den fulde sandhed for dig.

At kunne opleve livet 'med Hjertet', betyder at al den smerte, som du oplever når du er identificeret med Egoet, fuldstændig forsvinder. Og jeg mener virkelig *al din smerte*, og alle dine problemer. Udfordringer bliver, men det Ego som i dig ofte '*omformer*' *udfordringer til problemer* og smertefulde reaktioner er ikke længere den dominerende part af din aktuelle bevidsthed.

*Din smerte kommer overvejende fra din underbevidsthed,
og når denne ikke længere er en del af din livsoplevelse,
da er du både smertefri og nærværende.*

Du bliver fuldstændig nærværende

Manglen på dit personlige underbevidste vil også påvirke dit nærvær. Det er nemlig interaktionen mellem din aktuelle bevidsthed og din underbevidsthed som gør dig tilstede i din

underbevidsthed, i stedet for i nuet, og i din interaktion med livet her og nu. underbevidstheden (den personlige) er det sted i dig hvor fortid og forventet-fremtid eksisterer, men hvor nutiden ikke har en plads. Derfor sker tilstedeværelsen i underbevidstheden altid på bekostning af tilstedeværelse i nuet. Men når din underbevidsthed ikke er en del af din livsoplevelse længere, da er du fuldstændigt nærværende i den, og at være tilstede i nuet er altid en ekstrem *livsbekræftende* oplevelse. Hvor bevidst du er i dette nærvær afgøres af dit bevidsthedsniveau.

*Nærvær i Livet
opleves altid som Livebekræftende
uanset situationen*

En af de interessante ting ved nærvær er at det altid opleves som livsbekræftende – uanset hvordan det opnås. Forklaringen er at når du ikke er optaget af din underbevidsthed og er tilstede i nuet, da bliver du lykkelig. Hver gang! Der er mange måder at opnå nærværet på, og nogle af dem kan du læse om i min bog 'Hjertet og Solar Plexus'. Der er 'interesse-medieret' nærvær (at dyrke en hobby/interesse). Der er meditation. Der er kontakt med mennesker eller dyr. Alle disse måder at blive nærværende på har et tilfælles, og det er at de handler om at du ikke er indhyllet af underbevidstheden når det sker, og af Egoets livssyn, men i stedet er helt 'indhyllet' af nuet.

Smerte, og det at være ulykkelig, kan simpelthen ikke lade sig gøre når man er tilstede i nuet. Det er ikke nemt at være tilstede i nuet, men når det lykkes er det nærmest som om en magisk oplevelse, og ofte en oplevelse du aldrig vil glemme. Dette nærvær er en af de ting som følger Hjertets livsoplevelse.

Nærværet er en videnskab i sig selv, og i nærværet er det altså ikke muligt at føle den smerte som Egoet oplever (husk nu at ordet 'Ego' dækker over både *Ego-livsoplevelsen* og *Ego-identiteten*, og at jeg bruger dette ord fordi det er praktisk og ikke for at indikerer at der er et separat Ego i dig), der ikke på nogen måde forstår denne oplevelse). I Nærværet er der fuld accept af alt i livet. Faktisk er man hævet over begrebet accept/ikke-accept eller retfærdigt/uretfærdigt. Egoets smerteoplevelse er derimod altid associeret med en manglende accept af smerten, og med at det dybest set er uretfærdigt at den opstår. Denne manglende accept er faktisk en væsentlig bestanddel af smerten – som Egoet oplever den. Ydermere er Egoets smerteoplevelse tæt knyttet til underbevidstheden, og vil således også formå at fjerne dig fra nuet når du oplever den. Når du altså domineres af Ego-livsoplevelsen gælder det at du ofte ikke accepterer den smerte du oplever, og at du er indhyllet af underbevidste størrelser (som jo for en stor del også består af sider af dig selv, som du ikke accepterer). Denne manglende accept er en del af Egoet, og sådan skal det faktisk også være.

I Hjertets livsoplevelse er du nærværende, og når man er tilstede i nuet, så er alt hvad der eksisterer berettiget til at eksisterer, alene *fordi* det eksisterer. Dette er en slags logik, som ikke findes i Egoets univers, en logik som Egoet hverken forstår eller accepterer. Det er en logik som er udenfor Egoets domæne. Hjertets livsoplevelse er hævet fuldstændig over begrebet accept

(når der er accept, da er der også ikke-accept, og dette er ikke tilfældet for Hjertet. Accept/ikke-accept er således kun noget man oplever så længe man er influeret af Egoets livsoplevelse). Hjertet accepterer virkeligheden, uanset hvad den byder dig på. Dette er en ganske 'mystisk' oplevelse - særligt for Egoet. Hele Egoets grundlag er at være ophængt mellem smerte og glæde, bekræftelse og det modsatte. Derfor er en verden, som er hævet over dette en helt uforståelig verden for Egoet – og slet ikke inden for dets rækkevidde. Egoet og Hjertet bygger jo også på 2 fundamentalt forskellige udviklingskræfter.

At få et kig ind i den verden er en oplevelse som ingen anden. Det er ganske fantastisk ikke at skulle bruge energi på at forholde dig til om noget er uretfærdigt eller retfærdigt, acceptabelt eller ikke-acceptabelt, i dit liv. Det er fantastisk ikke at føle uretfærdighed. Med denne holdning forsvinder alle dine problemer som dug for solen! Det er simpelthen ikke muligt at have problemer med denne livsholdning. Helt bogstaveligt kan problemer ikke eksisterer, når du oplever livet på denne måde. Opgaver og udfordringer består, men problemer forsvinder. En ganske vidunderlig oplevelse.

Det kan være svært for Egoet at forestille sig hvad der driver og motiverer dig i livet, når du når til fuldt ud at evne denne Hjerter livsoplevelse, denne måde at 'se' livet på, fordi vi er så vant til at blive drevet af Egoets livssyn og måde at opfatte livet på. Vi er så vant til at blive drevet af en indre ensomhed, af vore behov for bekræftelse, af en utilfredshed over livet som det er lige nu, at det kan være svært at forstå og forestille sig hvad der skal motivere dig hvis du acceptere livet som det er og ikke oplever uretfærdighed. Men husk på at din forestillingsevne har sine begrænsninger – særligt når den kommer fra Egoet. Det er nemlig helt umuligt for Egoet at forestille sig oplevelser, som ligger over Egoets egen evne til at opleve livet, og det er umuligt for Egoet at forestille sig en anden drivkraft, end den som driver Egoet selv.

Egoets drivkraft er, som sagt, baseret på at blive smertefri, på at have tillid til at grænsen til det underbevidste holder, så det ikke er i fare for at blive indhyllet af de størrelser som har hjemme der (dvs. komplekserne og ultimativt EE). Tænk da på at skulle forestille sig en tilstand, hvor livet er fyldt med mening, hvor underbevidstheden med alle dens størrelser ikke mere er en fare og aldrig mere bliver det, fordi den slet ikke er til mere. Det er selvfølgelig helt umuligt for Egoet.

Egoet prøver naturligvis alligevel at forestille sig denne 'Hjerter-tilstand', og her er det helt normalt at en Ego bevidsthed forestiller sig at Hjertets livssyn er forbundet med at vi bliver helt apatiske og initiativløse, at vi helt mister vores ambitioner og vilje til udvikling, og at vi mister vores vilje til ikke at ville dette eller hint i livet, og bare passivt accepterer alt, og holder op med at se livet for hvad det er. Eftersom Egoets motivation for at flytte sig i livet jo er baseret på at få smerten til at stoppe, på at opsøge velbehaget, på at tro på din egen eksistens – da er det ganske naturligt og forventet, at Egoet tror at enhver motivation og vilje til udvikling forsvinder når alle disse grundlæggende Ego-motivations-faktorer forsvinder.

Intet er dog mere usandt. Faktisk er du med Hjertets livssyn tættere på ikke bare din energi i det overbevidste, men også den vilje som eksisterer der. Dette er en vilje, som er så meget større og kraftfuld end den som Egoet besidder. Det er en vilje som motiverer dig til at forfølge nye udviklingsmål, mål der er fundamentalt forskellige fra dem som Egoet forfølger. Det er en vilje

som er tættere på kilden, på ophavet til din eksistens. Mennesker som besidder Hjertets livsoplevelse, er således også altid mennesker der fremstår som havende en særlig evne til målrettet at kunne udleve/realisere og deres indre vilje og livsmål, og en særlig vilje til at stå ved dem selv.

Du oplever en konstant indre kærlighed til dig selv.

Tænk på hvor meget energi du dybest set har brugt på ikke at føle dig god nok. Oceaner af energi! Egoet lider mere eller mindre konstant under en mangel på selvværd, og dets handlinger har i høj grad fokus på at kompensere for dette. Prøv at forstil dig hvis dette ikke på nogen måde var et problem mere. Sådan bliver det når du opnår Hjertebevidsthed.

Når man er domineret af sit Ego er det umuligt helt at forestille sig hvordan det er at blive denne byrde kvit. Nogle byrder forstår man nemlig først rigtig når man mister dem. Men gennem Hjerte livsoplevelsen, da vil du opleve hvilken dyb kærlighed du har til dig selv, og du vil forstå og opleve, at denne kærlighed er en mægtig kraft, som ikke på nogen måde kan påvirkes negativt af hvordan du lever dit liv eller af hvad andre synes om dig. I modsætning til Egoets selvværd, som hele tiden risikeres af dine handlinger, og som hele tiden er i mere eller mindre fare, da er denne Hjerte-kærlighed en konstant levende del af dit indre. Med denne kærlighed som en del af din livsoplevelse, vil der opstå et selvværd som er større end nogensinde, og som du ved aldrig nogensinde vil forsvinde. Aldrig nogensinde! Dette er en helt utrolig oplevelse, en oplevelse som Egoet aldrig kommer til at kunne sætte sig ind i, og det giver dig en fantastisk frihed med hensyn til alt hvad du foretager dig i dit liv, for du ved nu, at uanset hvad du foretager dig, så er dit selvværd aldrig på spill!

Forandringer i livstema laget.

Når du oplever livet via Hjerte-livsoplevelsen, da er du modtagelige for nye livstemaer der ikke kun har at gøre med dig selv, men med din rolle som individ *i et større perspektiv*. I Hjertets livsoplevelse er de livstema aktiverende energier Hjerte/GD-1 energier, eller endnu højere energier. For Hjertets livsoplevelse betyder det altså, at du ikke bare er fri af det personligt underbevidste (med alt hvad det indebærer), men også oplever en overvældende motivation til at udforske dette fantastiske liv endnu mere. Du ser 'ud over dig selv'. For hver udviklingsspring stiger livs-motivationen eksponentielt, og for Hjertet er den meget større end den motivation som lå bag dannelsen af Egoet.

Opsummering på en Hjerte livsoplevelse.

En livsoplevelse 'gennem' Hjertet medfører en række af dybdegående forandringer, sammenlignet med Ego-livsoplevelse. Dette har at gøre med, at de energier som er i overbevidstheden i Ego perioden (Hjerte og højere energier i den sidste halvdel af denne periode) i Hjerte perioden vil komme til at befinde sig i din egen *bevidsthed i stedet for i din overbevidsthed* (se f.eks. figur 16). Sådan er det jo med udviklingen, at energier/livsoplevelser kontinuertligt forflyttes fra overbevidstheden til bevidstheden.

Igennem Hjerte bevidstheden oplever du livet meget anderledes. I Hjertets livsoplevelse mangler det Personlige underbevidste, og du kommer i direkte kontakt med nye energier, eller dimensioner af livet (og dig selv). i Ego-perioden har du kontakt med det *psykiske livsfelt*, og i

Hjerte perioden kommer du i kontakt med *Hjertets Livsfelt* – et Livsfelt der er fyldt med Hjerte livsoplevelser fra individer der i stand til at rumme denne livsoplevelse. Effekten af dette vil være en oplevelse af enhed, af fællesskab, og af samhørighed.

Derudover vil du med Hjertets livsoplevelse opleve et nærvær, som ikke er muligt når du er domineret af Egoets livssyn. Hjertets livssyn leder også til at din smerte forsvinder, og til at du opdager hvilken enorm kærlighed du bærer rundt på. Det vil være en kærlighed til dig selv, som vil gøre at dit selvværd bliver stort og urokkeligt, og det vil være en kærlighed til livet, som fører til en dyb og ubrydelig tillid til det.

Som vi har set det, da sker den første halvdel af den bevidste Hjerte udviklingsperiode sideløbende med Ego udviklingsperioden, og det vil sige at din oplevelse af livet oftest er en blanding af Hjertets og Egoets livssyn. Fuld Hjerte bevidsthed kan derfor kun opstå i midten af dennes udviklingsperiode, dvs. der hvor Ego perioden slutter. I små øjeblikke kan vi godt opleve Hjertet rent, men ikke på en irreversibel og permanent måde, for dette kræver nemlig at vi for altid har sagt farvel til Egoets dominans. Hjerte bevidsthed er altså en proces hvor vi sideløbende med Egoets realisering, oplever en voksende realisering af Hjertet, og dette sker på denne måde fordi at de to realiseringer *er gensidigt afhængige af hinanden*. Egoets fulde realisering kræver Hjertet, og Hjertets realisering kræver et stærkt og harmonisk Ego.

Egoets fulde realisering handler om at opnå en stærk individualitet, selvbevidsthed og selvindsigt, som gør at Egoet er i balance og ikke mere kan komme i affekt til underbevidstheden grundet indsigten i denne. Dette sker når der er en tilpas stor balance i lag 5 (i Egoets livsoplevelse). Hjertets realisering handler om nå til at kunne opleve livet, uden at det underbevidste tager din opmærksomhed. Det handler om at livet ikke mere skal nå dig igennem det filter, som udgøres af din underbevidsthed. Denne realisering sker blandt andet når der er tilpas stor bevidst kontakt med lag 4 (livstemaerne). Livstemaerne er ikke uden for bevidsthedens rækkevidde, men det er kun er Hjerte bevidstheden som formår den direkte kontakt med dette lag.

Hjerteoplevelsen for de fleste mennesker.

For de fleste mennesker udgør Egoet stadig den dominerende del af deres livsoplevelse. Men Hjertet rører på sig. De overbevidste Hjerte energier er ligeledes på deres højeste, og de bevidste Hjerteenergier er begyndt at nå vores bevidsthed. Mere og mere vil vi opleve disse 'lyn' fra det overbevidste, og på denne måde få en forsmag på hvad der venter os. Vores nuværende udviklingsstadium kan sammenlignes med det stadium, der svarer til da vi kun havde en svag antydning af Ego-livsoplevelsen (dvs. den gang Pre-Ego-livsoplevelsen var dominerende). Tænk på hvor meget der er sket siden, hvilken enorm bevidsthedsudvikling mennesket er gået igennem siden. Det samme, og mere, venter os nu, hvor vi er i starten af Hjerte udviklingsperioden.

Forskellen mellem vores nuværende stadium, og det stadium der svarer til midten af Hjerte udviklingsperioden (der hvor Ego udviklingsperioden er slut) kan være svær at forestille sig. Det ville være som at have bedt det individ, der i starten af Ego perioden oplevede en svag antydning af Egoet (og en Pre-Ego/gruppe bevidsthed der var på sit højeste) hvordan det vil være at have et stærkt udviklet og harmonisk Ego, en stærk oplevelse af sig selv som et individuelt væsen, og en bevidsthed havende stor erfaring med at bevidstgøre underbevidste størrelser (i den

underbevidsthed som kun lige er startet med at blive dannet i starten af Ego perioden).

Dette ville naturligvis være helt umuligt – og mindst ligeså umuligt er det for os at forestille os hvordan det er at have fuld Hjerterbevidsthed (selvom vi ofte tror fast på at vi kan forestille os det). Vi har meget i vente, meget at lære. Langsomt men sikkert vil vi udvikle os mod denne tilstand, og mere og mere vil vi stifte bekendtskab med Hjerter livsoplevelsen og via denne afvikle det vi lige nu kender som vores personlige underbevidsthed og den indre dualisme, til fordel for et enhedsorienteret Livssyn. Faktisk er vi allerede godt i gang med denne transformation af vores bevidsthed.

Dette betyder dog også at når vi har en konflikt i Hjerter-identiteten, da må der nye midler til at hjælpe med at løse den. Vi har set at når Ego-identiteten har problemer, da kan det afhjælpes via psykoterapi. Dette har været den metode som vi har udviklet gennem tiden til at afhjælpe Ego-konflikter. Overfor konflikter med Hjerter identiteten kan denne metode dog ikke bruges. Der skal en helt anden metode til, en helt anden terapiform til, og det er virkelig en udfordring at forstå dette når vi er så vant til altid at søge efter en psykisk årsag til vores problemer.

Således er vi i den grad til i en spændende tid, hvor Egoet og Hjerteret lever side om side i os, og hvor vi skal forsøge at give plads til dem begge. Vi er i en tid hvor et livssyn er ved at aftage, og et andet er ved at tage over. Vi er i en tid hvor den livsoplevelse der har været helt central for vores udviklingsproces og ligget bag skabelsen af både den bevidsthedsform vi kender, men tillige vores samfundsstrukturer, nærmer sig sit højdepunkt. Vi er i en tid hvor vi er på vej til at indse at der er andre måder at opleve livet på, på vej til at udskifte vores grundværdier, og på vej til at blive mere lykkelige end vi troede os selv i stand til.