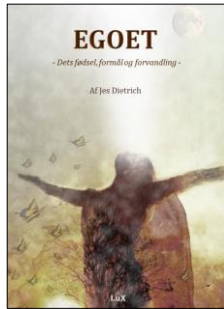


# Udforsk din Livsoplevelse – og tag den ikke for givet

(fra bogen "Egoet")



## **D**it liv lige nu

Lige nu handler dit liv om at give plads til et nyt livssyn, 'det enhedsorienterede livssyn' (eller 'Hjerte bevidstheden'). En vigtig del i denne proces er at lære at observere dit Ego - der jo repræsenterer det andet (dualistiske) livssyn, som eksisterer i dig, Ego-livssynet (eller som jeg kalder det, Ego-livsoplevelsen'). Dette er lige nu og her din største udfordring.

## **Dine meninger og holdninger er ikke bare 'dine egne'!**

Det som jeg vil give videre til dig her er at der er nogle love og kræfter bag dit liv, og bag det det du kalder *dine* holdninger, meninger og værdinormer. Dine holdninger, meninger og værdinormer kommer altså ikke bare fra dig alene, men er i høj grad påvirket af nogle bagvedliggende 'evolutionskræfter', der danner de overordnede rammer, indenfor hvilke du som væsen udvikler dig. Disse kræfter styrer udviklingen af både din bevidsthed og overbevidsthed, og hvordan du oplever dig selv.

Tænk hvis du kunne få øje på nogle af disse kræfter. Så ville du se at meget af det som du går og tror på nærmest er givet på forhånd.

Et eksempel på disse bagvedliggende kræfter er arketyperne, eller "Livstemaerne" som jeg kalder dem. Din oplevelse af livet er nemlig underordnet disse grundlæggende temaer, temaer som du ikke selv har opfundet.

Det som evner at opleve inden i dig er heller ikke skabt af dig selv. Det er heller ikke opstået ud af en tilfældighed.

Din higen efter oplevelse (det jeg kalder 'Livsselvet') er heller ikke opstået ud af en tilfældighed, og er heller ikke noget du selv har fundet på.

Der er altså ting - lige fra din personlighedsstruktur til dine personlige værdinormer (som du uden tvivl tror er dine egne), som faktisk grundlæggende er opstået ud fra noget *som er givet på forhånd*.

Hvad stiller du så op med det, og hvor er det så at du selv har noget at skulle have sagt?

### **At flyde med i Livsstrømmen - eller selv sætte en retning for dit liv**

Jeg forsøger at beskrive disse bagvedliggende kræfter i mine bøger og på Livsselvet.dk, for at du kan lære at få øje på dem - og begynde, i højere grad, at danne 'din egen holdning' til livet!

Der er nemlig rigtig mange mennesker, som bare følger med i denne livsstrøm styret af livskræfterne, og som (til trods for at de synes at have mange holdninger og meninger til alt muligt) faktisk lever et mere eller mindre 'bevidstløst' liv. Ikke dermed sagt at de ikke får noget ud af livet! Der er såmænd både oplevelse og udvikling forbundet med et sådan liv, men tro mig - livet bliver så meget mere intenst og meningsfyldt når du åbner øjnene, og i højere grad selv tager styringen med det!

*Livsstrømmen er særlig for dem der ikke selv  
formår at sætte en retning for deres liv,  
og altså mindre for dem, der selv formår det.*

At vågne op vil indebære at man helt eller delvist mister den drøm, som man lever sit liv i. At miste sin drøm kan være særdeles angstprovokerende!

### **Stil spørgsmålstegn ved din livsoplevelse, dine værdier og dine overbevisninger!**

Du er umiddelbart et produkt af din nuværende livsoplevelse, dine tanker, følelser, glæder og smerte. Ud af dette opstår det, som du oplever som værende

dig. Den du er.

Ingen af disse ting er dog evige. Du er godt nok evig, men dine tanker, følelser, glæder og smerte er hverken evige, eller den fulde sandhed.

Din smerte er f.eks kun i dig sålænge du tror på den, og sålænge det fundament, som den bygger på, eksisterer i dig. Dog er det ikke nemt at holde op med at tro på den. Det handler om at komme helt ind bag den, og *observere* det i dig som oplever smerten, og dette kræver øvelse - og det er netop hvad du skal gøre. Øve dig!

Kunsten er at observere uden at fornægte.

Start med ikke blot at godtage din livsoplevelse, dine reaktioner, og din smerte. Stå ved dem, men stil spørgsmål ved dem. Udforsk dem. Da vil det langsomt gå op for dig, at der er så meget mere til livet og dig selv, end det som du lige nu oplever.

Og du vil opdage at du har et valg i forhold til din Livsoplevelse! Husk dog at valget fjernes hvis du fornægter en livsoplevelse. Valget eksisterer kun når du til fulde formår at observere den, uden at fornægte den. Så er den nemlig stadig en del af dig, som du nu bare har et valg overfor – fordi du har været helt inde bag den. Din tilknytning til livsoplevelsen er nu baseret på kærlig indsigt, snarere end en effektiv tilknytning og uforløste følelser.

Når du har øvet dig tilstrækkeligt vil du også opleve, at en højere og anden oplevelse er ganske tilgængelig for dig. Jeg kalder denne for 'Hjerte livsoplevelsen' eller 'den enhedsorienterede livsoplevelse'. Det er her at du for alvor begynder at vågne op til en 'ny verden'.

På Livsselvet.dk kan du læse artikler der netop fokuserer på det at blive 'Observatør' og på den nye 'enhedsorienterede' oplevelse af livet.

*Citat fra bogen "Egoet" (udkommer forår 2018), og fra Livsselvet.dk*

