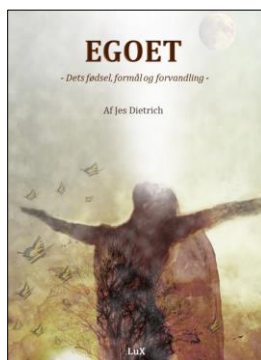


# ARTIKLER

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

© Jes Dietrich

[www.LIVSSELVET.dk](http://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](http://www.Livsselvet.dk)

# DET USYNLIGE EGO

© Jes Dietrich



Jeg har valgt at vise denne artikel, da det er særdeles relevant og aktuelt i forhold til de fleste mennesker. Det fortæller nemlig om en 'fare' som vi alle er udsat for, en fare der handler om at være offer for Egoets indbildningskraft.

Helt præcist skal det her handle om hvordan Egoet formår at indhulle dig, og hvordan det f.eks er ekspert i at overbevise dig om at du har bevidst Hjertekontakt (selvom du slet ikke har det). At blive bevidst om denne indbildning er en vigtig del af vores udvikling mod den virkelige Hjertekontakt – og det vil jeg fortælle mere om her.

Vær opmærksom på at dette appendix 3 overvejende vil henvende sig til personer, som befinder sig i den øverste halvdel af 'Anti-kompensations' tilstanden, og endnu højere grad i 'Kompensations' tilstanden. Det følgende henvender sig altså ikke til mennesker i de laveste regioner af Anti-kompensations tilstanden eller mennesker i Vakuum tilstanden.

Vær også opmærksom på at når jeg snakker om Egoets illusioner, da er disse jo ikke illusioner for Egoet, men udelukkende for dig fordi du har det i dig at se ud over Egoets livssyn. Du er nået til et udviklingsstadium hvor du evner bevidsthedsmæssigt delvis at hæve dig op over Egoets Livsoplevelse, ikke helt men delvist. I samme grad som du evner dette kan du begynde at betragte Egoets syn på verden som en Illusion, og i samme grad er din vigtigste udfordring i livet at stræbe efter at lade dig styre af Hjertets syn på livet snarere end Egoets, uden dog at fornægte dit Ego så længe du stadig har det. Dette sker igennem tilstanden "Kompensation", igennem de mange "Ego-forløb" i denne tilstand, ved hjælp af hvilke du langsomt vil lære at gennemskue Egoets virkemåde og forhindre at dets livssyn styrer dit liv.

*Ego udvikling og Narcissus myten.*

Hvorfor bliver nogle mennesker så defensive når man sætter spørgsmål ved deres spirituelle verdensbillede? Hvorfor har nogle spirituelle lærere en åbenlys begrænset kontakt til Hjertet til trods for at de hævder, og faktisk oplever, at de har fuld kontakt? Hvorfor oplever så mange mennesker at, nærmest uden varsel, gå fra en oplevet stabil Hjertekontakt til en smertelig indhylning af Egoet? Hvorfor sker det for nogle at Hjertekontakt, eller ny spirituel overbevisning, ikke fører til forøget åbenhed? Hvorfor sker det for nogen at en forøget Hjertekontakt ikke forøger lykkefølelsen så meget som den 'burde'?

Alt dette kan have at gøre med, at meget af vores Hjertekontakt i virkeligheden er Egoet der udgiver sig for Hjertet, samt at Egoet har en evne til at blive oplevelsesmæssigt 'usynligt'.

Lad mig først starte med at fortælle om Narcissus myten (blandt andet beskrevet af den græske filosof Ovid, i bog 3 af hans "Metamorfoserne" eller "Forvandlingerne" fra år 8 e. Kr.) idet den er en glimrende beskrivelse af vores forhold til Egoet. Myten beskriver historien om en ung mand, Narcissus, som bliver forelsket i sit eget spejlbillede. I starten ved han ikke at det er ham selv, (hans Ego), som hans 'kærlighed' retter sig imod, og han bruger al sin til på at betragte det, på at hige efter det, og på at fortvivles over at det forsvinder lige som han tror at han er ved at nå det.

Men så sker det en dag at han erkender, at det han søger er ingen andre end ham selv. Har ser for første gang sig selv (sit Ego), og en forvandling indtræffer. Han indser nemlig nu håbløsheden i hans kærlighed. Han indser at det aldrig kan lade sig gøre at opnå det som hans kærlighed byder ham. Hans reaktion er en voldsom følelse af håbløshed og fortvivlelse, og det ender med at tage livet af ham. Men i dødsprocessen sker der alligevel noget som kunne tyde på en forvandling, en transformation. På det sted hvor han dør vokser nemlig en smuk blomst op, Narcissus blomsten.

På samme måde som det skete for Narcissus, vil jeg beskrive hvordan vi i vores interaktion med livet i virkeligheden ofte forsøger at dyrke, styrke, og bekræfte vores Ego – uden at være klar over det. Vi ser ikke vores Ego! Vi ligger i stedet under for det. Og på samme måde som beskrevet i Narcissus myten, handler det for os om at lære at se, og opdage, vores eget Ego i vores liv, så vi kan komme til at interagere med livet *direkte*, og ikke være styret af et Ego, der ikke har det i sig at kende til, eller opleve, virkelig lykke – eller en virkelig, og direkte, kontakt med livet.

Ligesom Narcissus, er der for os 3 vigtige faser som vi alle gennemgår; 1) vi styres af vores Ego, men vi ved det ikke, 2) vi erkender at vores liv tildeles handler om at dyrke vores Ego, og at vi blandt bruger livet som et middel dertil og 3) vi forsøger nu at frigøre os fra Egoet, og reducere dets styrende rolle i vores liv (hvilket Narcissus ikke formåede mens han var i live).

I det følgende vil jeg beskrive nogle af de udfordringer, som vi møder i denne udviklingsproces.

*Egoet bliver usynligt når du indhylles af det.*

*Både når Egoet fyldes op  
med smerte eller glæde  
kan du indhylles af det,  
og miste evnen til at 'se' det.*

At blive bevidst om dit Ego kræver at du oplevelsesmæssigt formår at 'fjerne dig' fra det, at du formår at betragte det i stedet for at være et med det. Dette kræver at du *evner en større livsoplevelse end den Egoet står for*. Egoet veksler mellem mangel på bekræftelse og fuld bekræftelse (Figur a1). Når du ikke kan skelne din oplevelse af livet fra den oplevelse af livet som dit Ego står for, da er det fordi du er indhyllet af det, og du kender ganske sikkert tilstanden af at være indhyllet af et smertefuldt Ego (og dets smertefulde livssyn).

Men også når Egoet er fuldt bekræftet, og så at sige 'ekstaserer' i sin velvære over bekræftelsen, kan du blive indhyllet af denne ekstase-energi og derved helt miste evnen til at skelne 'dig selv' fra dit Ego. Oplever du derfor bekræftelse af Egoet i de lavere lag af 'Kompensations tilstanden' er du mere tilbøjelig til at blive indhyllet af det bekræftede Ego end hvis du havde befundet dig i de øvre tilstande. Det er helt sikkert en behagelig tilstand at opleve bekræftelsen, men ikke desto mindre en indhyllet tilstand, hvor du er helt styret af dit Ego – uden at vide det. Ja faktisk er det ganske normalt at man (fejlagtigt) i denne tilstand er mere sikker end nogensinde på at man ikke er styret af sit Ego!

Egoet bevæger sig altså kontinuertlig mellem 2 yderpunkter, og at være et med Egoet (indhyllet af det) kan altså ske i begge yderpunkter (Figur a1). Det er klart at eftersom vi er komplekse væsener, da kan vi være samtidig på forskellige steder i dette Ego spektre med hensyn til de mange ting der betyder noget for vores person, og vi kan endvidere gå fra indhylning til kompensationsfasen og derfra tilbage til indhylning eller til mæthedsfasen. Vores forløb er derfor naturligvis langt mere komplekst end vist i figur a1 (som viser et lineært forløb). Men figuren skal illustrere nogle grundlæggende principper, nemlig at vi i Ego-udviklingen kan opleve en smertelig indhylning, en kompensationsfase (hvor Egoet søger bekræftelser for at kompensere for smerten), samt en fase hvor Egoet har fået sine bekræftelser og nyder velværen derover – 'mæthedsfasen'). I vores udviklingsvej vil vi konstant gennemleve disse faser, og bevæge os i dette spektre. Og lad mig lige her nævne at bekræftelser ikke bare er når man får ros, men har mere at gøre med at man styrkes i det billede man har af sig selv (jeg kommer ind på det senere).

Det kan komme bag på de fleste at man også i mæthedsfasen faktisk kan "miste" evnen til at mærke Egoet (og således være disponeret for at blive styret af det, uden at vide det), men netop i denne fase forlanger Egoet ikke noget af dig. Det er stille. Det er mæt og nyder velværen over det, og det nyder den midlertidige følelse af frihed. Det føler sig bekræftet. Det ekstaserer. Det føler sig i live. *Du* føler dig i live.

Det eneste der kan gøre dig opmærksom på dit Ego i denne tilstand, er frygten for at miste bekræftelsen, men selv denne frygt er på et minimum i mæthedsfasen – og bliver for øvrigt mindre jo mere man udvikler sit Ego (helt væk er frygten dog aldrig, for man ved godt dybest inde at Ego-glæden er forgængelig og delvis en illusion). Man nyder altså velværen, mærker nærmest ikke Egoet (og dets smerte over dybest set ikke at føle sig i live), og intet er altså nemmere end i denne tilstand at tro at man er i dyb kontakt med Hjertet (eller 'højere' energier). Men som vi har set, er dette en ustabil tilstand fordi den kommer fra Egoet, og det er derfor sådan, at hvis bekræftelsen pludselig forsvinder, da havner man med et på ny i en smertelig tilstand (man havde nemlig aldrig forladt den).

Dette kan virkelig komme bag på de fleste eftersom de vitterlig oplevede deres Ego-velvære som en stabil Hjertekontakt. De oplevede at nu gik det lige så godt, og de havde tillid til at tilstanden var en varig tilstand – og så alligevel havner de i den smerte de kender alt for godt. Det kan være et rigtig hårdt slag at få en sådan oplevelse og det kan indgyde mistillid til at det nytter at gøre noget ved smerten, og til at Hjertet overhovedet kan hjælpe dig ud af smerten. Blot ved man ikke at det hele tiden har været Egoet man har været i kontakt med og ikke Hjertet (ihvertfælde ikke så meget som man troede) – og at det netop er derfor at man så let havner i smerten igen - hvis bekræftelsen tages fra en (fra Egoet) eller hvis den simpelthen mister sin energi (for

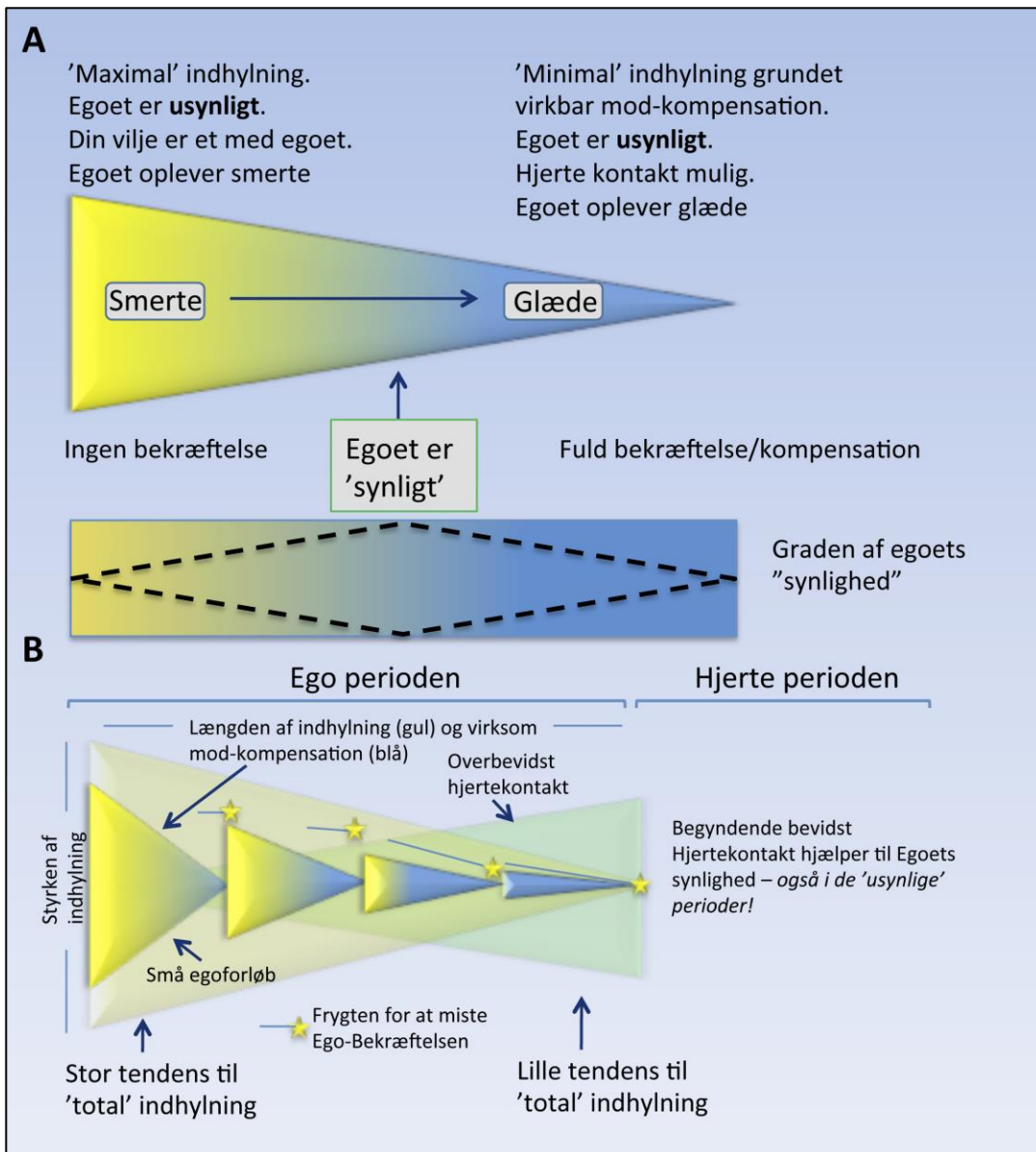
bekræftelser giver kun Egoet 'en stakket varme').

### **Indhylningsfasen, kompensationsfasen og Hjertekontakt.**

Metoden som Egoet benytter sig af for at komme ud af en smertefuld tilstand er, som vi har set det, bekræftelser for at kompensere for smerten. Det vil sige at vi går fra en tilstand af smertelig indhylning til mindre indhylning (grundet virksomme mod-kompensationer/bekræftelser) og sluttelig til en tilstand af 'fuld' bekræftelse, hvor Egoet nærmest ekstaserer i sin egen velvære. Som man gennemlever disse faser i Ego spektret (og forøger sin erfaring med blandt andet Egoet) er der ting som ændrer sig i din person – for vi skal ikke glemme at det er en naturlig del af vores udvikling (der blandt andet fører til et stærkere og mere balanceret Ego, der ikke i samme grad er i følelsernes vold – samt til forøget Hjerte-kontakt). Derfor medfører gennemlevelse af disse faser at vi udvikler os som væsner. En ting som ændrer sig i denne udvikling af vores person er, at *graden af indhylningen* fra starten af mindskes.

En anden ting er *hvor hurtigt vi kommer ud af indhylningen* – hvilket vil sige hvor hurtigt kompensationsfasen sætter ind i en grad så den smertefulde indhylning mærkbar mindskes (vi bliver bedre til at opnå bekræftelserne – og/eller komme i kontakt med det som forårsager smerten og via dette forløse den). Endvidere vil *graden af Hjertekontakt* øges i løbet af vores Ego udvikling (og altså i takt med at vores Ego udvikles).

Hjertekontakten vil i starten være overvejende Overbevidst, men vil ikke desto mindre påvirke os mere og mere og styrke vores skridt mod Hjertet samt mod nye Ego-forløb. Disse Ego-forløb vil i løbet af vores udvikling indeholde en alt mere reduceret grad af indhylning, en kortere indhylningsfase og en mere effektiv kompensationsfase (Figur a1B). Med den forøgede Hjertekontakt bliver vi altså mere i stand til at få kontakt med en identitet i vores person, som ikke kræver bekræftelser, som er uafhængig og fri. Således bliver vi mere og mere frigjort fra Egoets måde at opnå velvære/lykke på – fordi vi nu evner at opleve livet på en anden måde, via Hjertets livsoplevelse – der er det eneste som kan få os til at se Egoet udefra.



**Figur a1. Det usynlige Ego.**

**A.** Egoet kan være svært at differentiere fra din generelle liveoplevelse når 1) det mangler bekræftelser (idet det vil indhylle dig – og blandt andet gøre 'dets' vilje til 'din' vilje) eller 2) når det er mæt af bekræftelser (virksum kompensation), idet det da bliver 'stille' og intet forlanger af dig. I begge tilfælde bliver det altså helt bogstaveligt *oplevelsesmæssigt* "usynligt". Graden af synlighed vises ved den stiplede linje. **B.** Igen og igen vil vi i Ego perioden gennemgå disse processer fra indhylning til bekræftelse, men som vi udvikler os vil styrken af indhylningen, samt længden af den, aftage – og ydermere vil kompensations delen fylde mere. Når vi er i kompensations delen er kontakt med Hjertet mest mulig, men i største delen af Ego udviklingen vil oplevelsen 'af Hjertet' dybest set 'blot' være et kompenseret Ego der nyder bekræftelses-

mæthed, men som også frygter for at miste den (højden på 'stjernen'), særligt i starten af kompensationsfasen (hvor stjernen er højest oppe). Som Hjertet får mere bevidst indflydelse på vores person vil Egoet have mindre tendens til at blive usynligt. Indtil den bevidste Hjertekontakt har den Overbevidste kontakt været stigende (nr 2 stor lysegrøn trekant fra venstre) og derudover har Ego udvikling har hjulpet til at gøre styrken af indhylningen samt 'Ego' tilfredsheden mindre, kompensationsperioden større, frygten for at miste bekræftelsen mindre, og i det hele taget hele processen *mindre betydningsfuld*, eftersom bevidstheden alt mere er Hjertebevidsthed samt af en højere Ego 'vibration'.

### **Det ekstaserende Ego udgiver sig for Hjertet hvis det er vigtigt for dets (dit) selvbillede.**

*Hvis du har oplevet Hjertet nok  
til at det er blevet bevidst genstand for din bigen i livet,  
da er det også dominerende i Egoets billede af dig selv,  
et billede som viser et menneske med Hjertekontakt.*

*Mister du derfor den egentlige Hjertekontakt,  
da tager Egoets billede af dig selv over  
og din Hjertekontakt er nu blot en illusion,  
som er holdt i live af Egoet.*

Egoet er illusionens mester, og har blandt andet som et af sine specialer at udgive sig for Hjertet – og det har interesse i at gøre det hvis Hjerte kontakten er blevet vigtig for dig. I kompensationsfasen er det helt normalt at mennesker fejlagtigt tror at de er i dyb kontakt med deres Hjerte – særligt den sene del af kompensationsfasen – der hvor du er mæt af bekræftelser (mæthedsfasen). Det er en helt normal reaktion for alt virker jo såre vel – og oplevelsesmæssigt som om der ikke er et problem i verden – idet problemer jo kræver et Ego som lider.

Som Dracula efter et godt måltid oplever man i mæthedsfasen uafhængigheden af Egoets evindelige jagt på bekræftelser (uafhængigheden af trangen til nyt blod) - hvilket for øvrigt er en forsmag på Hjertets uafhængighed. Man kan endda i denne tilstand slippe kontrollen lidt, og blive tilsvarende mere tilstede, hvilket styrker oplevelsen af at være problemfri. I mæthedsfasen bliver det derfor sværere at blive bevidst om at ens livsoplevelse (der vitterlig opleves som problemfri) faktisk stadig er domineret af Egoet. Et typisk eksempel på dette er sektledere, som oplever sig som meget spirituelle og domineret af 'højere' energier (Hjertet), men som egentlig bare er ofre for en Ego bekræftelses-ekstase, der holdes ved lige af sektmedlemmernes beundring og tilbedelse.

Det skal dog også siges, at netop i mæthedsfasen kan man opleve en Egoets stilhed, der vitterlig kan åbne op for Hjertet – hvorfor din velvære faktisk godt kan have med Hjertet at gøre, men min pointe her er at i mæthedsfasen, har en langt større del af din Hjertekontakt, end du ofte er klar over, med Egoet at gøre – og at dette vil ske *for alle*, der ikke er færdige med deres Ego! Som sagt er dette helt naturligt, men jo bedre du bliver til at 'opdage' dit Ego, jo mere vil du kunne søge og opleve den velvære som vitterlig kommer fra Hjertet – for en forudsætning for at kunne skelne dit Ego fra andre dele af din person er at kunne få øje på det – og når først du har fået øje på det, da er det ikke i samme grad i stand til at styre dig og din oplevelse af livet.

Men som Narcissus oplevede kan det være en svær oplevelse når man indser hvor meget Egoet i virkeligheden styrer dit liv, og hvor meget den verden du troede du var i fuld kontakt med i virkeligheden blot var et middel til at dyrke dit Ego (det billede det har af sig selv).

Prøv at spørg dig selv om hvilket billede du har af dig selv (eller vælg et af de mange billeder du har af dig selv, det være sig en god chef, en god kæreste, en klog person, en dygtig sportsudøver, en person med en højt udviklet intellekt, osv.), og forsøg at udforsk hvor afhængig du er af at opretholde dette billede. Prøv at opdag når det i virkeligheden er dette billede, som du forsøger at opretholde/styrke i din omgang med verden omkring dig. Nogle mennesker hævder at de er ganske uafhængige af sådanne bekræftende selv-billeder – for så at finde ud af at dette (at være en person, der er hævet over sådanne selv-billeder) blot var det nye dominerende Ego selv-billede, som de dyrkede (i overbevisningen om at de havde udviklet sig).

Du vil blive overrasket over, at når du f.eks tror at du interagerer med nogle af de mennesker som er i dit liv, så er det i virkeligheden overvejende dit Ego du interagerer med – gennem disse mennesker, og således ikke menneskerne selv. Det er din Ego-identitet, som du forsøger at styrke – igennem disse mennesker. Menneskerne er *midler* for din Ego-dyrkelse.

Det kan også være når du dyrker en hoppy, eller er ude og nyde naturen. Er det i virkeligheden dit billede af dig selv som et 'naturmenneske' som du dyrker – på bekostning af virkelig kontakt med naturen? Og hvad med din søgen efter diverse livs-indsigter. Søger du via dem i virkeligheden for at styrke et billede af dig selv, som en der har dyb indsigt i livet? Og er glæden over dem i virkeligheden delvist en Ego-ekstase over at have fået bekræftet *dette billede af dig selv*?

Lad mig slå fast at så længe du har et Ego, som ikke er i fuld balance, da er det ganske sikkert at det er sådan! – men graden kan variere og afhænger af hvor du er i din Ego udvikling (hvor meget dit Ego er i balance), og hvor meget virkelig Hjertekontakt du har (to ting som hænger sammen).

Men er dette så dårligt. Har vi et alvorligt problem her – siden vores interaktion med verden omkring os, samt vores verdensbilleder, delvist handler om vores Ego? Nej, det er en naturlig del af vores udvikling, og det er en udvikling som naturligt og uundgåeligt leder os mod Hjertet, og som faktisk er en forudsætning for at vi kan modtage Hjertet. Det som enhver må afgøre og opdage for sig selv er i hvilken grad det er tilfældet. Det vil ske så længe vi ikke er 'færdige med' Egoet, men jo mindre det er tilfældet, jo lykkeligere vil vi være, og derfor er det vores opgave (og en vigtig ingrediens i vores udvikling), at lære at opdage Egoets rolle i vores interaktion med verden (med henblik på at kunne interagere 'direkte' med verden/livet, i stedet for at bruge verden som et middel til at interagere med vores Ego). Ydermere er det vores opgave at opdage hvor meget Egoet er den styrende faktor i skabelsen af vores verdensbillede(er) – blandt andet det åndelige verdensbillede, for at kunne bevæge os mod et verdensbillede hvis fundament er *sande erkendelser*, og altså et fundament der hviler i sig selv – og således ikke konstant skal have tilført energi for at kunne bestå, og for at vi tror på det!

Det er således ikke 'dårligt' af jagte bekræftelserne, men du skal bare være klar over, at det er en jagt som sker på Egoets præmisser, og som er et udtryk for at du er (delvist) styret af det – og du skal som sagt også være klar over, at der er langt mere til livet - og til dig - og at dette uden tvivl ligger inden for din rækkevidde!



*Vores opgave er at opdage Egoets rolle  
i vores interaktion med verden,  
med henblik på at kunne  
interagerer 'direkte' med verden,  
i stedet for at bruge verden, som et middel  
til at interagere med vores Ego.*

Som sagt undgår selv ikke din spirituelle udvikling Egoets indblanding. Så længe du er i Ego perioden af din udvikling (og kun få mennesker på denne planet er ikke det) vil Egoet altså være 'involveret' i dine spirituelle/Hjerte oplevelser. Andet er ikke muligt!

Men hvad betyder det når vi snakker om Hjertets rolle i din udvikling? Hvis du har oplevet Hjertet nok til at det er blevet genstand for din higen i livet, da er det også dominerende i Egoets billede af dig. Det vil sige, at også i Ego-identiteten er der derfor et billede af dig, som et menneske med Hjertekontakt, hvorfor Egoet nu har "interesse" i at opretholde dette billede af dig selv – og intet er som sagt nemmere i mæthedsfasen, end for Egoet at bilde dig ind at du har dyb Hjertekontakt, og illusionen brydes først når du kommer ud af mæthedsfasen (eller bliver i stand til at se Egoet, selv i mæthedsfasen) – og oplevelsesmæssigt igen havner midt imellem de 2 yderpunkter. Det er derfor sådan, at mister du den egentlige Hjertekontakt, da tager Egoets billede af dig selv ofte over, og din 'Hjertekontakt' bliver nu en af Egoets illusioner.

Egoet vil gøre alt for at beskytte sin (din) identitet, sit billede af sig/dig selv, her som en spirituel person med Hjertekontakt! Men som vi har set det, så er der et kendetegn ved folk hvis spirituelle/Hjerte verdensbillede blot er en Ego illusion – og det er at de bliver defensive, når deres verdensbillede angribes. Hjertet bliver aldrig defensivt. Men det gør Egoet. Det har nemlig noget at beskytte. Dets verdensbillede hviler ikke i sig selv. Det er delvist en illusion, som skal holdes i live, og mennesker domineret af Egoet vil gøre alt for at holde deres Ego-illusion i live, idet det jo er en del af deres verdensbillede, en del af deres selv-billede, en del af deres (Ego) identitet - og netop identiteten er det som Egoet som sagt værner allermost om, idet Egoets identitet er det som Egoet bruger til at tro på at det er i live. Kun i Hjertet hviler vores oplevelse af livet og os selv – i sig selv. Kun der vil vi være 'immune' for angreb. Kun der har vi intet at miste. Kun der vil vi for alvor være frie.

### **Kun lyset fra Hjertet vil kunne vise os vores Ego**

*Vores Ego kan ikke opleve sig selv,  
ellers skelne sig selv fra sin livsoplevelse,  
da det jo i sagens natur er  
indhyllet af sig selv.  
En oplevelse af Egoet kræver derfor  
at du frigør dig fra det.*

Som vi udvikler os gennem Egoet vil vi blive alt mere tilgængelig for Hjertets energier. I starten

vil denne energis indflydelse på vores væsen være Overbevidst, men jo mere vi påvirkes af den jo mere vil vi styrkes i vores skridt mod Hjertet, og jo bedre vil vi blive til at skelne Egoet fra vores totale livsoplevelse, og jo hurtigere vil vi komme til kompensationsfasen, som ydermere vil være alt mere effektiv.

Men efterhånden vil Hjertet nå os på en mere bevidst måde og bortset fra at dette vil styrke de ting som den Overbevidste kontakt med Hjertet medførte, da vil vi nu også kunne begynde at få øje på Egoet – selv i mæthedsfasen! Egoet er nu ikke længere så usynligt. Kun når vi er helt indhyllet (grundet mangel på bekræftelser) vil det stadig være usynligt (og husk at smerten her handler om at vi oplevelsesmæssigt har fået brudt kontakten til Hjertet), men med forøget Hjertekontakt vil dette ske mindre og mindre hyppigt, og når det sker vil vi hurtigere komme ud af den smertefulde indhylningsfase og nå til kompensationsfasen – hvor Hjertet igen kan nå os.

*Vores evne til at differentiere vores livsoplevelse  
fra Egoets livsoplevelse  
afhænger af hvor stor vores Hjertekontakt er.*

Vi kan altså sige at vores evne til at opdage Egoets bidrag til vores totale livsoplevelse (og altså i hvor høj grad det bliver 'usynligt' i de 2 yderpunkter af dets spektre) dybest set afhænger af hvor stor vores Hjertekontakt er. Dette sker kun gennem Hjertets livsoplevelse. Men vi skal som sagt huske på at netop kontakten med Hjertet, og det hjerte-lys som skal synliggøre Egoet, også afhænger af hvor balanceret Egoet selv er, hvorfor et arbejde med Egoet – og særligt dets 'mørke' sider kan være en forudsætning for dette lys, og som vi har set det – en forudsætning for at du overhovedet er i stand til at modtage Hjertet (på en bevidst måde).

### **Fornægt ikke dit Ego på din vej mod Hjertet**

Egoet er altså illusionernes mester og det kan udgive sig for mange ting, og bilde os mange ting ind, for at opretholde det billede som det (vi) har af sig (os) selv. Selvom dette kapitel har fokus på Egoet 'evne' til at blive oplevelsesmæssigt usynligt, vil jeg alligevel beskrive en af de mange illusioner, som vi ofte kan komme til at ligge under for, i løbet af vores udvikling mod Hjertet.

*Når man står midt imellem Egoet og Hjertet.*

Det handler om at der sker noget særligt når man er på stadiet, hvor man har fået en *forsmag* på Hjertet, men ikke helt har fået det integreret det i bevidstheden endnu. Der vil nemlig ske det at Hjertet (via dets livsoplevelse) kaster lys på Egoet, og forårsager at vi kan *se* det og at vi (fordi vi nu er blevet delvist bevidst om Egoet, samt har oplevet den livs-motivation/glæde som kommer fra Hjertet) nu *ikke længere motiveres på samme tilfredsstillende måde af Egoet*. Vi er derved 'fanget' i en situation hvor vi ikke længere vil styres af Egoet, men hvor substitutten (Hjertet) ikke for alvor har indfundet sig endnu. Man kan sige at vi derved har 'mistet' vores gamle midler til at begå os i livet, men ikke fået de nye endnu. Der er derved et slags *tomrum i vores liv*. Dette kan være en svær fase, og kan opleves som om de nye energier fra Hjertet ikke slår til som vi kunne ønske os det (fordi de endnu ikke er en fast del af os endnu), og hvor Egoet heller ikke er nok længere (fordi vi har indset at det ikke er tilstrækkeligt). Kort sagt, det vi har lyst til kan vi ikke, og det vi kan vil vi ikke! Vi er fanget imellem Egoet og Hjertet, og møder nu den udfordring at skulle bruge begge i vores liv, og hele tiden foretage valg vedrørende deres rolle i vores liv.

Nærmest for at forcere udviklingen sker det dog ikke sjældent at vi begynder at *fornægte vores Ego* (og således faktisk kommer til at ligge endnu mere under for Egoet – idet kun Egoet kan fornægte sig selv). Vi nægter at anderkende Egoets krav. Nogle vil endda anse disse krav (og Egoet) for inferiøre, i forhold til hvor de *tror* at de er på udviklingens stige. Man ser således ned på sig selv, og anerkender kun de dele af sig selv, som giver Egoet velvære (blandt andet fordi vi i denne velvære er overbevist om at vi er nået en hel del længere end tilfældet er – og det billede af os selv som højt udviklede individer kan vi rigtig godt lide). Igen er der dog sket det at vi bliver styret af Egoet, og dets nye selvbillede, dets nye identitet. Vi ved det bare ikke.

Lad os se lidt på denne identitet. Med den nye Hjertekontakt er vi altså begyndt at hige efter en tilstand, hvor vi ikke styres af Egoet, hvilket nu også *er blevet en del af vores nye Ego-identitet* (eftersom Egoet jo fungerer på præcis denne måde - at alt hvad der vigtigt for dig også bliver en del af Ego-identiteten – uanset om det så handler om Hjerte og spiritualitet – og altså ting som Egoet jo dybest set er 'afskåret fra').

Det kan altså godt være en del af vores Ego-identitet, et mål for Egoet, at vi ikke længere skal styres af vores Ego (umiddelbart selvmodsigende, men sådan kan Egoet sagtens 'lege' med os). Denne Ego-identitet vil da tage over når vi mister Hjertekontakten (hvilket helt sikkert sker, da den jo endnu kun er flygtig) – og Egoet vil dernæst forsøge at 'fornægte sig selv' for at opretholde sit nye selv-billede, der altså handler om at vi ikke længere ligger under for Egoet og dets behov og livssyn. Problemet er bare at det gør vi. Vi vender dermed Egoet (dvs os selv), og særligt dets smerte, ryggen til i overbevisningen om at vi har udviklet os fra det. Fremlagt på denne måde er det klart, at vi dybest set er underlagt Egoets illusoriske spil, men i virkeligheden kan det være rigtig svært at opdage! Og rigtig svært at *ville* opdage. Det er dog noget som alle skal lære at opdage, for det er en yderst normal reaktion på Hjertekontakten.

Hjertekontakt fører altså også til en ny Ego-identitet, og når vi opdager at vi ikke kan leve op til den (dvs ikke kan forblive i konstant bevidst Hjertekontakt), da begynder vi at fornægte de dele af os som forhindrer realiseringen af denne nye identitet – hvilket kun kan være vores Ego. Det kan virkelig betale sig at være forberedt på denne reaktion.

### **Afsluttende bemærkninger.**

I dette kapitel har jeg beskrevet hvorledes Egoet kan blive oplevelsesmæssigt usynligt, både når du er indhyllet af smerte og fyldt op af bekræftelses-glæden. I smerten vil du indhylls og blive 'et' med Egoet, og blandt andet med dets vilje, mens i mæthedsfasen vil du indhylls i bekræftelsen og være yderst tilgængelig for Egoets illusioner. I begge tilstande kan det være nærmest umuligt at opdage indhyllningen.

En af de vigtigste opgaver på vores vej er at opdage vores Ego i vores liv – hvornår vi styres af det, hvornår vi er underlagt dets illusioner – og blandt andet lære at opdage når Egoet udgiver sig for Hjertet, og bilder os ind at vi har kontakt til det. Det er lidt af en udfordring eftersom alle vores oplevelser, inklusiv de spirituelle, med sikkerhed vil *afspejle sig i vores Ego-identitet*. At være spirituel og åndelig kan således udelukkende have med Egoet at gøre og intet med åndelighed at gøre. Det kan også have med både Egoet og noget 'højere' at gøre – hvilket er ganske normalt.

Som Narcissus skal vi lære at opdage vores Ego (i os selv, og i vores interaktion med verden), for derigennem at kunne blive frigjort fra at blive styret af dets livssyn. Men vi skal også forstå

at *Egoet fungerer lige præcis som det skal*, og er en absolut forudsætning for vores udvikling, og at det har gaver til os som vi har brug for. Uden dem når vi simpelthen ikke til Hjertebevidsthed! Så selvom alle dine problemer dybest set handler om at Egoet formår at 'afskærme' dig fra Hjertet, da har du brug for Egoet til at gøre Hjerte-kontakten permanent! Ego-identiteten er en del af Hjertets livsoplevelse, og altså ikke noget du forlader for at komme til Hjertet. Det er derfor vigtigt at du hele tiden husker at tage dit Ego i hånden, og ikke falder for fristelsen til at fornægte det. At udvikle sig 'væk fra Egoet' betyder ikke at vi skal blive Ego-løse, men derimod at vi ikke mere skal styres af Egoets livsoplevelse, men at vi tager Egoets gave til os – vores individualitet – og lader den blive en del af næste Livsoplevelse.

Jo mere Hjertet bliver en del af dit liv, jo nemmere vil det blive for dig at frigøre dig fra Egoets livssyn – men det er en proces, ofte en lang proces! Og det er en proces hvor du lærer at blive bedre og bedre til virkelig at se dit Ego (også i de 'usynlige' faser – den smertelige indhylning samt i mæthedsfasen). Det er en proces, hvor du vil lære at opdage når din interaktion med verden i virkeligheden er en interaktion med dit Ego, samt en proces hvor du lærer at se ind bag Egoets mange forklædninger (blandt andet når det udgiver sig for Hjertet). Du vil således blive identificeret med mere end Egoet, fordi du kan adskille din livsoplevelse fra Egoets liveoplevelse. Lad mig slutte dette kapitel af med igen at nævne de 3 faser fra Narcissus myten: 1) ”vi styres af vores Ego, men vi ved det ikke”. Dette er særlig udtalt i begyndelsen af vores Ego udvikling (dvs i starten af Kompensations tilstanden – for det er jo den som dette er aktuelt for), men også senere i den, og særligt i 'yder-stadierne' af Ego forløbene som jo foregår gennem hele denne tilstand. Faktisk er det noget som alle oplever så længe vi stadig har noget at lære af Egoet; 2) ”vi ser vores Ego, og erkender at vores liv tildeles handler om at dyrke vores Ego, og at vi blandt bruger livet som et middel dertil”. At se vores Ego sker via 'Hjertets lys' og fører os ind i en ny fase af vores udvikling. En af udfordringerne er at turde erkende hvor meget vi styres af vores Ego, og at forsætte denne erkendelses-proces – uanset om nogle selv-billeder derved 'ofres'; 3) ”vi forsøger nu at frigøre os fra Egoet, og reducere dets styrende rolle i vores liv”.

En af udfordringerne er her ikke at fornægte Egoet på grund af det omtalte 'tomrum' (grundet at den voksende Hjertekontakt er mere eller mindre flygtig i starten), men vedblive med at stå ved os selv, og vores Ego, og leve ud fra det vi er og ikke det vi tror at vi skal være (f.eks hævet over Egoets livssyn). At reducere Egoets styrende rolle i vores liv betyder ikke at vi skal vende det ryggen til, men at vi skal kunne differentiere os fra det, og at Hjertet skal blive en alt større del af vores bevidsthed, samt måde at se og opleve livet på.

Disse 3 faser er nogle som vi alle gennemgår. Og ikke blot kræver det en evne at kunne erkende at vores liv tildeles er styret af disse faser (og af Egoet), det kræver så sandelig også mod at turde indrømme det overfor os selv!

Denne indrømmelse har fået mange verdensbilleder (og selv-billeder) til at falde fra hinanden – hvilket dog er ganske nødvendigt hvis et nyt skal ind på livs-scenen – og ind i vores personlige bevidsthed.

