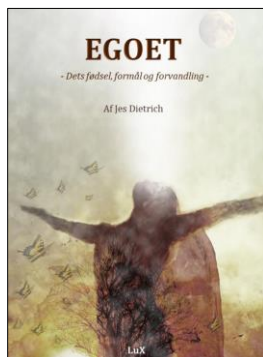


ARTIKLER

- 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 enhedsorienterede 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

1. FORORD TIL BOGEN – ”EGOET – DETS FØDSEL, FORMÅL OG FORVANDLING”.

Hver eneste dag møder du, og resten af Menneskeheden, den udfordring det er, at skulle håndtere dit ego og det verdensbillede vi kan kalde egoets Verdensbillede. Det er et verdensbillede, som bygger på nogle grundholdninger, som mennesket har troet på i rigtig mange år, og som vi tror på den dag i dag. Det er et verdensbillede, der tjener det vigtige formål det er, at udvikle vores individualitet, noget som i lang tid har været vores vigtigste udfordring.

Det er den dag i dag stadig vores udfordring, og den er ikke blevet mindre efter at et andet verdensbillede er begyndt at finde indpas i vores bevidsthed. Det er nemlig et verdensbillede, der i den grad udfordrer egoets verdensbillede. Jeg kalder dette nye verdensbillede for 'det enhedsorienterede verdensbillede', eller blot 'Hjertets Verdensbillede'.

Hjertets Verdensbillede er afgørende forskelligt fra egoets verdensbillede, og selvom det er helt som det skal være, da er det set fra egoets synspunkt noget af det mest angstprovokerende, som det kan forestille sig. Dit ego oplever nemlig at denne ændring i dit verdensbillede vil føre til egoets ophør – og det har det så ganske ret i.

Dette er noget som er aktuelt for alle mennesker lige nu, og altså også for dig som læser denne bog – hver eneste dag i dit liv! Det er aktuelt når du tager beslutninger i dit liv. Det er aktuelt når du arbejder med dine følelser. Det er aktuelt når du arbejder med dine tanker. Det er aktuelt når du føler dine følelser.

Hvis du er som mange andre mennesker, da er du begyndt at gøre tingene på en anden måde end tidligere. Man kan sige, at du nu ikke længere blindt følger egoets regler og verdensbillede, og dette er angstprovokerende for dit ego. Det er blevet bange. Det har mistet noget af den kontrol, som det har haft over dit liv, og det forsøger derfor at få kontrollen tilbage. Nogle gange vil det lykkes, men set i et større perspektiv er løbet kørt for det ego du kender, for det ego du har levet så længe med. Du er på vej mod noget nyt, og egoets angst minder om fødselssmerter forbundet med fødslen af noget afgørende nyt, og faktisk noget vidunderligt nyt. De gør ondt, men dette kan ikke hindre den fødsel som er i gang – for dig og alle andre mennesker!

Det er en spændende tid, men hvad mange ikke er klar over er, at det faktisk at vi er nået til indgangen af denne nye bevidsthedsform, Hjerterbevidstheden, er noget vi faktisk kan takke vores ego for. Egoet, og det livssyn som det står for, er nemlig det som har ført dig til den individualitet som du er lige nu, og til den *bevidsthed om din individualitet*, som er nødvendig for at du kan evne den næste bevidsthedsform.

Der er sagt meget om egoet i tidens løb, og meget af det er faktisk ikke godt. Mange sidestiller egoet med en negativ form for egoisme. Det er en fejl. Der er også dem, som mener at egoet udgør et falsk selv, eller at egoets verdensbillede er et illusorisk verdensbillede. Det er også sagt at man ikke skal identificere sig med egoet, og at det er altafgørende for din lykke og udvikling, at du ligefrem bekæmper det. På denne måde er der mange som mener, at det ikke på nogen måde er gavnligt for din udvikling, at det faktisk er direkte ansvarlig for din smerte, og at det ønsker at tage styring med dit liv – og lykkes med det, med mindre du altså aktivt bekæmper det. Kort sagt, egoet er fjenden!

Dette er fuldstændigt forkert, og det er i virkeligheden et billede som mennesket har opfundet, for at have noget at projicere al deres frustration og smerte over på. På den ene side er det da OK at eksternalisere sin indre smerte på denne måde, for det kan hjælpe os til at få øje på smerten. Det skaber dog i længden et fjendtligt forhold til dig selv, for egoet er jo en del af dig selv.

Egoet er i virkeligheden en bevidsthedsform, som er blevet skabt i løbet af udviklingen af individualiteten. Nu er du blot nået dertil, hvor du er begyndt at evne endnu en ny bevidsthedsform – og når man får øjnene op for noget nyt, da har man det med at se ned på det gamle. Det er som at gå op af en trappe og vende sig om og *se ned på det forrige trin*, uden at huske på, at uden dette var du aldrig nået til dit nuværende stadie.

Det er en helt normal måde at reagere på, at på denne måde fremhæve sig selv *på sin egen bekostning* (her egoet i dig) - men man tager helt fejl hvis man tror, at egoet ikke mere tjener et formål i dit liv. Egoet, og den videre udvikling af egoet, er helt afgørende for vores udvikling. Det kan godt være at du har den ene fod på et nyt trin, men den anden hviler såmænd stadig trygt og solidt på det 'game' trappetrin. Så hvis du tror at du ikke længere står på 'egoets trin', da kan jeg da fortælle dig at dette kun gælder meget få mennesker.

Det er derfor jeg ser et behov for denne bog, en bog som gør op med de mange negative myter om egoet, og en bog som klart fortæller dig hvad egoet egentlig er, hvornår/hvorfor det blev skabt, og hvilken transformation det/du står foran.

Mit ønske er at hjælpe dig til at få et stærkt og harmonisk ego, noget som også er en forudsætning for at opnå Hjertebevidsthed. Mit ønske er med denne bog, at hjælpe dig ud af den meget udbredte illusion om at egoet adskilt fra dig, at egoet er noget som er falsk, noget som er uvirkeligt, og noget som du bare frit kan projicere din smerte og frustration over på.

Mit ønske er at lære dig at blive observatør til hvordan egoet virker i dit liv. Jo bedre du er til dette, jo mere har du et valg når du står i en smertefuld situation hvor egoets reaktion truer med at overtage dig. Dit valg vil være at vælge eller fravælge egoets reaktion. Netop dette vil give dig en oplevelse af styrke og frihed, som i den grad vil have indflydelse på alt i dit liv.

Vær dog helt klar over at egoet virker som det gør, og at det ikke skyld i dine problemer, og ved at hive projektionerne hjem fra det (ofte negative) billede du har af dit ego, da tager du ansvar for dit liv. Du skal se at dette er det eneste som kan føre til det harmoniske og stærke ego, der er en absolut forudsætning for at din bevidsthed kan opleve transformationen fra ego-bevidsthed til Hjerte-bevidsthed, en transformation der vil fjerne fundamentet for smerte og frustration, og føre dig mod en tilstand, hvor du vil have fuld tillid til at alt i livet har en mening, en tilstand af stor kærlighed til livet og dig selv. Det vil føre dig til en tryghed i livet, som går ud over hvad egoet kan og skal tilbyde dig.

Det handler for dig om at vågne op til en ny virkelighed – med nye sanser! Det handler om at sige farvel til den gamle virkelighed, og for at dette kan ske skal du i første hånd anerkende og bruge den del af dig som vi kalder egoet. Du skal bruge den, og udvikle den. Du skal være i den, og udleve den, men også lære at observere den!

Det skal denne bog hjælpe dig med – ved at hjælpe dig til at forstå egoet, ved at se det i det store perspektiv, og ved at se hvordan det virker hver eneste dag i dit liv.

En psykologisk indgangsvinkel og en evolutionsorienteret indgangsvinkel til egoet

Om egoet kunne jeg godt sige, at det involverer at opleve verden gennem et dualistisk verdensbillede, og at egoet er en identitet, der i den grad opstår gennem de bekræftelser du får fra dine omgivelser. Jeg kunne også skrive, at egoet er en måde at opleve verden på, som er bygget på kontrol og delvist manipulation af dine omgivelser og menneskerne i den. Jeg kunne også sige, at egoet er tilstede i fortiden og i fremtiden – blandt andet for at forsøge at sikre at fremtiden bliver en bekræftelse af ego-selværdet. Jeg kunne skrive om hvordan egoet ikke evner at være tilstede i nuet, at det frygter at nuet vil betyde mangel på kontrol, og at det altid mærker en indre ensomhed, som det forsøger at håndtere, overvejende gennem bekræftelser. Jeg kunne sige, at egoet er god til at planlægge dine handlinger og til vurdere hvordan omverdenen vil tage i mod dem, og at dette gælder alt lige fra de ting du siger til de ting du gør. Endelig kunne jeg også sige, at så længe du domineres af dit ego er der en grænse for hvor meget du kan hvile i dig selv.

Alt det kunne jeg skrive, og det ville være sandt nok. Der er intet forkert i det, og du ville sikkert kunne se dig selv i nogle af disse ting, og føle dig set og forstået. Det vil bare slet ikke være nok for virkelig at forstå egoet, og hvis dette var mit eneste fokus, da ville denne bog blot blive en ud af rigtig mange, som beskriver hvordan det er at leve med egoet, og om hvad egoet gør i dit liv.

Denne bog forsøger at gå langt videre.

Egoet er jo et ord som vi alle kender til, og har et eller andet forhold til. Det er et ord som de fleste har en mening om, men hvad er egentligt dette 'ego'? Her er det at vi må hæve os op over det for at se hvor vi er på vej hen i vores udvikling, og hvordan dette ego spiller en rolle i at hjælpe os med at komme derhen. Vi må prøve ikke bare at lade egoet analysere sig selv for at skabe et øjebliksbillede af det, og i stedet forsøge at indtage et større perspektiv. Vi må se på dets skabelse, og analysere de kræfter der ligger bag denne skabelse. Vi må se hvilke kræfter der udvikler egoet. Og vi må se på de kræfter, der afvikler det når tiden er inde til det.

Kun da kan vi nemlig virkelig forstå dets rolle i vores liv og udvikling.

Prøv at forestil dig et rumvæsen der pludselig står overfor mennesket, et for dette rumvæsen fuldstændig anderledes væsen. Ved at betragte

dette menneske kan rumvæsenet uden tvivl lære noget om det, men tænk dig hvor meget mere det ville forstå dette menneske, samt hvorfor det er blevet til det som det er i dag, hvis det havde indsigt i hele menneskets historie og udvikling gennem mange kulturer. Tænk også på hvis det havde indsigt i hvad det er mennesket udvikler sig mod, og hvad der driver det i at komme derhen. Da ville forståelsen af dette menneske tage helt nye dimensioner. Det er disse nye dimensioner, som et *evolutionsorienteret* syn på egoet kommer med.

Hvis du troede at du skulle læse en bog om hvordan egoet virker i dit liv her og nu, og hvordan du kan lære ikke at lade dig styre af det (af de 'lavere' dele af det), og hvordan du kunne lære at give plads til noget andet end egoet, og hvordan du kunne lære at håndtere den smerte som er forbundet til dit ego – så har du da helt ret! Pointen er bare at du skal meget mere. Du skal ikke bare se *hvordan* egoet virker i dig, men *hvorfor* det virker som det gør – og det sidste sker ikke, med mindre du ser egoet *i et større perspektiv!*

Når det handler om egoet kan man sige, at der er den psykologiske indgangsvinkel og den indgangsvinkel, som jeg altså kalder den *evolutionsorienterede indgangsvinkel*. Med den psykologiske mener jeg, at fokus er på hvordan egoet virker i dit liv lige nu og her, på din bevidsthed og dine fortrængninger, og på hvordan den personlige psyke er bygget op. Med et *evolutionsorienteret* syn på egoet, da forudsætter det at der er et *formål* med egoet (sådan som jeg bruger ordet 'evolutionsorienteret'). Egoet ses i et *større perspektiv*, hvilket naturligvis forudsætter, at der vitterlig er et større perspektiv at se egoet i. Det er rigtig vigtigt at du forstår dette, for som du skal se i bogen er min egen oplevelse at egoet *tjener et formål*, som har med din udvikling at gøre.

Når noget tjener et formål, da gælder det naturligvis at det også kan udtjene dette formål, og så er der i sagens natur ikke brug for det mere. Dette er vigtigt, for hvis vi vælger at se egoet i et større perspektiv, da indikerer dette samtidigt, at egoet er noget som er opstået og noget som vil forsvinde (eller forvandles) når det har udtjent dets formål. Der er således en hel del, som følger med at mene at egoet skal ses i et større perspektiv, samt at der er et formål med det.

Bogens opbygning – bygget over 9 informationer om egoet - i 3 dele

Det jeg vil dele med dig er mine egne personlige oplevelser, og min egen udforskning af egoet. Det er derfor ikke et beskrivelse af hvad andre har skrevet om egoet. Bogen er delt op i 3 dele. I Part 1 skal du høre om egoet, set ud fra det store perspektiv, der både ser tilbage og frem i tiden. Vi starter derfor i 'de høje luftlag', for at lægge det 'evolutions-

fundament', som resten af bogen bygger på.

I Part 2 'lander vi på jorden' igen, og fokus er på dit liv som det er nu. Her skal du høre om egoet, set ud fra dets aktuelle udtryk lige nu i dit liv, og hvordan dette udtryk kan ændre sig i løbet af dit liv og udvikling. Du skal se, at de forskellige udtryk er som forskellige måder at se/opleve verden på, måder der stiller helt unikke krav til din håndtering af egoet. I part 3 skal du se hvad der er dine mest umiddelbare udfordringer lige nu med hensyn til at møde den fremtid der står for døren, en fremtid som indebærer en helt ny oplevelse af dig selv og livet. I særdeleshed skal du høre om egoets rolle i at hjælpe dig med komme til at evne dette nye livssyn, og du skal høre om hvor vigtigt det er, at kunne opøve en evne til at kunne *observere* egoet.

Bogen er bygget over 9 centrale informationer om egoet. Hver information giver anledning til et kapitel i Part1-3 i bogen.

Til slut vil jeg nævne følgende om hvordan kapitlerne er bygget op:

- De fleste kapitler starter med en af de centrale informationer om egoet. Dernæst følger en tekstboks med en kort beskrivelse af kapitlet, og derpå en personlig historie fra mit eget liv med relevans til kapitlet.
- Bagerst i bogen finder du en ordliste med forklaringer på de termer som jeg bruger i bogen.
- Bagerst i bogen finder du også en Appendix sektion med ekstra information. Det jeg beskriver i denne sektion er ikke essentielt for forståelsen af bogens centrale budskab, men det kan være af interesse for dig, hvis du vil mere i dybden med nogle af de ting, som bogen beskriver.

Jeg vil starte bogen med en introduktion til mine grundtermer, så du forstår det 'sprog', som jeg bruger i resten af den. Dernæst går vi i kapitel 3 i gang med de kapitler i bogen, som altså bygger på de 9 informationer om egoet.

Jeg starter derfor med, uden tvivl, at 'overvælde' dig med nye ting og nye termer i næste kapitel, og med (i Part 1, kapitel 3 og 4) at tage dig på en rejse til de højere luftlag, samt tilbage i tiden til der hvor egoet blev skabt. Det kan uden tvivl være 'hård kost' for dem, der bare ville lære om deres ego og dets udtryk her og nu i deres liv. Der er dog en grund til at jeg gør det på denne måde – og grunden er at give dig den bedste forudsætning for virkelig at forstå dit ego i dybden – og hvordan det virker hver eneste dag i dit liv (hvilket er det, som Part 2 og 3 handler

om).

Med det sagt vil jeg slutte dette forord med at ønske dig en god fornøjelse!

Jes Dietrich, 2018

