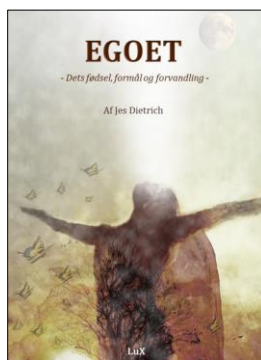


# ARTIKLER

- 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 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](http://www.Livsselvet.dk)

# EGOETS UDTRYK Gennem 3 OVERORDNEDE TILSTANDE.

**Information om Egoet:** Egoet har overvejende 3 forskellige udtryksformer, som hver er som et sæt briller som du ser og oplever livet igennem

*Når du forflyttes fra en tilstand til en højere  
går du fra teoretisk viden til oplevet viden.  
Når du forflyttes til en lavere tilstand,  
da bliver 'oplevet viden' derimod til 'teoretisk viden'.  
Det er hårdt at miste sin oplevede viden  
og man forsøger ofte at holde fast på den,  
og på denne måde holde den kunstigt ved live*

*4 tilstande som du kan se verden igennem.*

I dette kapitel vil jeg komme nærmere ind på de 3 Ego-bevidstheds tilstande, hvilket bogstaveligt talt kan opleves som *forskellige verdener med egne regler og love!* Jeg har kaldt de forskellige tilstande, "Kompensation", 'Anti-kompensation' og "Vakuum". Det er tilstande som eksisterer i os alle, og de repræsenterer helt bogstaveligt 3 forskellige verdener med hver deres love, med hver deres interaktion med (og oplevelse af) omverdenen, og i den grad med hver deres specifikke krav til terapeutiske metoder.

Derudover er der endnu en tilstand, nemlig den første 'Hjerte tilstand'. Denne tilstand er tilgængelig for mange mennesker, og den er fundamentalt forskellig fra de 3 Ego tilstande hvorfor Egoet ikke har en chance for at forstå denne tilstand.

Alle de 4 tilstande er mere eller mindre tilgængelige for dig og styrer hvordan du oplever livet, og hvad i livet som du kan tage ind. Det er derfor særdeles relevant at få indsigt i dem – dels for at bedre forstå dig selv, og dels for at bedre forstå hvad det er du har brug for.

*"Mange af os tager det for givet at når vi siger til et andet menneske at 'det skal mærke efter hvad det føler' så kan vedkommende dette. Det er dog langt fra tilfældet. Flere end du tror kan ikke bare rette opmærksomheden indefter og beskrive hvad de føler. Andre bliver spurgt om hvad de har lyst til som var det en sehyfølge at de kan svare på dette, at*

*de bare kan 'stille ind på dem selv' og mærke hvad de inderst inde vil. Igen er dette dog langt fra tilfældet, og mange mennesker har den udfordring overhovedet at mærke noget som helst! Dette er faktisk overraskende svært for mennesker som er gode til dette at sætte sig ind i at ikke alle mennesker kan det som de selv er gode til, og at anerkende dette! Ikke desto mindre er det sådan. Mange tager også for givet, at når man spørger et menneske hvad det vil med deres liv, så kan vedkommende komme op med et svar. Mange mennesker har dog det problem at de faktisk slet ikke mærker en indre vilje! Igen er dette svært at forstå for mennesker som har god kontakt med en indre drivkraft. Jeg har altid mærket en indre*

*drivkraft til at forstå mig selv og livet bedre, og tog engang for givet at andre havde det på samme måde. Jeg blev dog klogere! Det at føle, det at ville, det at kunne mærke dig selv, er altså ikke en selvfølge og langt fra noget som alle kan. Det kommer i høj grad an på øvelse og endvidere hvilken bevidsthedstilstand som du befinder dig i”.*

### **1. Egoets 3 udtryksformer.**

Udviklingen af Egoet sker altså igennem 3 hovedtilstande og den personlighedsstruktur (med en bevidsthed, underbevidsthed, osv) som knytter sig til Ego perioden er perfekt egnet til at håndtere disse 3 tilstande. Hver af de 3 tilstande er helt afgørende for din udvikling, og selvom vi siger at en er højere end en anden, så betyder det altså ikke at den er mere rigtig eller forkert end den anden.

De 3 tilstande er alle en del af dit liv lige nu og her. Den øverste tilstand er dog den som dominerer dit liv mest. De regler som gælder for denne tilstand er altså dem der også gælder for hvordan du oplever livet og dig selv. Det er nemlig sådan at der er specifikke regler som gælder for alle tilstandene, nærmest som de regler/love der gælder i et samfund. Du kan faktisk derfor se de forskellige tilstande som 3 forskellige 'samfund' med hver deres regler. En regel som f.eks er helt dominerende i den øverste tilstand er at dit Ego skal bekræftes og at dit Ego-selv værd skal trives. Du tager måske denne regel for en selvfølge (sådan er det jo med regler man aldrig har været foruden), men en af pointerne ved denne bog er at fortælle dig at det ikke er en selvfølge, og at du skal lære at stille spørgsmål ved disse regler. Når du formår at se dem 'udefra' da har du muligheden for at blive fri af dem og opdage at der findes andre regler, og måder at opleve livet på, som er ligeså rigtige. Måske du er mere end det som omgivelserne ser dig som. Måske du er mere end dine bekræftelser. Måske du er mere end den identitet som dominerer dig lige nu. Jeg kan fortælle dig at selvfølgelig er du det og ved at få indsigt i de 'regler' som virker i de forskellige tilstande og som definerer dig og bestemmer det du ser af verden, da får et valg overfor dem.

### **2. Introduktion til de forskellige tilstande.**

Som jeg har nævnt, da gælder det at i de forskellige tilstande *oplever du livet helt forskelligt*. Det som er med til at afgøre din oplevelse er 2 ting: hvor tæt du er på EE, hvor intakt dit Ego er og så helt overordnet hvilke 'energier' du påvirkes af. Her er det vigtigt at pointere at dette gælder både de bevidste og overbevidste energier. Begge har stor indflydelse på hvordan du oplever dig selv og livet, og hvor du har det.

Det er særligt når du befinder dig i tilstandene 'anti-kompensation' eller "Vakuum", at du vil opleve at dit Ego begynder at "opløses". I samme takt som du bevæger dig ned igennem disse tilstande bliver du mere og mere "Ego-løs", og kan ende med helt at miste fornemmelsen for hvem du er! Hvordan dette opleves beskrives nu i de næste afsnit –

hvor vi tager på en tur igennem de forskellige tilstande. Husk at der ikke er en stærk grænse mellem de forskellige tilstande. Der er tale om flydende overgange, og du kan endvidere flytte dig frem og tilbage mellem de forskellige tilstande. Du kan også have dele af dig som er i forskellige tilstande. F.eks kan et fortrængt kompleks repræsentere en del af dig hvor du er i en lavere tilstand end den som du med din bevidsthed normalt befinder dig i. Hvis et sådan kompleks formår at overtage dig, da vil det forårsage en sænkning af din bevidsthed til en lavere tilstand hvilket vil påvirke til oplevelse af livet og undertiden opleves som om du nærmest mister dig selv.

En ”rejse” gennem de forskellige tilstande er som en rejse gennem forskellige verdener! Man kan ikke helt forestille sig dem før man står midt i dem. Når man kommer længere ned i tilstandene opleves det som om der er en *tyngdekraft inde i kernen* af underbevidstheden som konstant ”hiver” i os og gør at med mindre vi udøver *aktiv modstand* mod den, da vil vi blive trukket nærmere ind mod kernen. Dette er mere og mere udtalt jo lavere tilstand man befinder sig i – og derfor ikke så udtalt i de højere tilstande. Det er altså som om kernen hiver mere og mere i dig, jo længere ind du når mod den. Hvad det betyder skal du se om lidt.

#### *Tre tilstande i spiralen – kort fortalt*









I dette kapitel vil jeg omtale 3 bevidstheds/sindstilstande samt den første Hjerter bevidsthedstilstand. De adskiller sig fra hinanden på flere afgørende punkter. I figur 1 er vist de karakteristika, der knytter sig til hver af tilstandene. Figuren viser hvor den dominerende viljes-energi kommer fra (som vi er påvirket af i tilstanden, hvilket forklares forneden). Den viser også hvilken metode du skal benytte dig af til at mindske smerten forbundet med tilstanden. Der er altid smerte og glæde forbundet med en tilstand, da det kommer fra hvorvidt du er i balance eller ubalance med de aktive livstemaer. Smerte kan altså ikke undgås, men i de øvre tilstande mindskes den selvfølgelig. Endelig viser figuren hvad der er de vigtigste mål og største udfordringer ved hver af tilstandene.

I tilstanden ”Kompensation” har man en mellem-god til god kontakt med verden, og metoden til at blive smertefri er via *kompensations metoden*, hvorved du søger livet for, via dets bekræftelser af dig, at *kompensere* for mangel på disse bekræftelser fra dig selv (derfor navnet ”kompensation”). Kendetegnet for Ego-livsoplevelsen er at den ikke selv kan levere din/sin egen bekræftelse (selvom mange tror noget andet). Kontakten til Livet i denne tilstand sker delvist gennem komplekser, og faren er altid at ens vilje undermineres med den vilje, der indeholdes i komplekserne. Målet for terapi er her at styrke Egoet ved at bevidstgøre komplekserne, og ved at opnå større Hjertekontakt samt evne til nærvær. Dit Ego har i denne tilstand så meget integritet, at du er rimelig fri til at interagere med omverden, og den direkte kontakt med EE er lille.

I tilstanden ‘anti-kompensation’ er du under direkte indflydelse af endnu mere EE energi

og er derfor negativ en grad, der forårsager at din metode til at blive smertefri nu skifter til at blive den *anti-kompensatoriske* metode, og endvidere har du nu overvejende lukket af for verden/livet. Du føler dig som offer for livets uretfærdighed og smerte og i modsætning til tilstanden 'kompensation' bruger du ikke livet til at få det bedre, men straffer det i stedet. Du siger nej til det. Derfor navnet 'anti-kompensation'. Målet for terapi er her at du, gennem en *stærkelse af Egoet* og fornemmelse for hvem du er som person, skal frigøres fra EE, og få lysten til overhovedet *at ville* interagere med verden/livet.

I tilstanden "Vakuum" er dit Ego blevet 'opløst', og du har ingen kontakt til dig selv eller verden og oplever en slags bevidstløshed/følelsesløshed overfor dig selv og livet, og er helt (eller næsten helt) indhyllet af EE. Målet for terapi er her at *genoprette* Ego'et, og at opnå en startende frigørelse fra EE. Kun dette kan føre til en opvågning til livet og dig selv.

Tilstand	Primært mål for terapi	Energien bag tilstanden og terapien		Ego-/hjerterintegritet	Interaktion med verden
		Bevidst	Overbevidst		
 <b>Hjerte</b>	Kontakt/enhed med fællesskaber. Aktivt bidrag til fællesskaber. Kontakt/enhed med din essens. Øvelser til at opnå større nærvær.	Hjerte		 Intakt ego. Et hjerte der er vågnet (og overtager din livsoplevelse).	Meget god interaktion. Vilje til at bidrage til verden og menneskeheden. Vilje og evne til enhed med verden.
 <b>Kompensation</b>	Kontakt med hjertet. Udforskning af underbevidstheden. Bevidsthed om komplekser. Øvelser til at opnå større nærvær.	Ego		 Intakt ego.	God interaktion. Vilje til at interagere.
 <b>Anti-kompensation</b>	Stærkelse af egoet. At ville interagere med verden. Øget centrering.	Pre-ego		 Delvist opløst ego.	Offerrolle. Ingen vilje til interaktion.
 <b>Vakuum</b>	Genoprettelse af egoet. Begyndende centrering. Opvågningen fra 'bevidstløsheden'. At kunne føle igen.	Pre-ego		 Opløst ego.	Ingen interaktion. Ligegyldighed.

Figur 1. Kendetegn ved de 3 Ego tilstande og den første Hjerte tilstand

Ved at forstå disse tilstande da vil man indse hvilke *forudsætninger* vi har for at handle i disse tilstande. Dette er et helt central punkt for vores liv, og for hvordan vi har det i

dette liv. Faktisk vil jeg påstå at de fleste af vores problemer sker når vi foretager handlinger vi ikke har forudsætninger for.

I det følgende skal vi se nærmere på de forskellige tilstande.

### **3. Når Egoet mister integritet, da afføder det smerte.**

*Det er ikke forbundet med smerte  
at udvikle sig op igennem  
de forskellige Ego-bevidstheds tilstande.  
Smerten opstår udelukkende  
når man bevæger sig ned igennem dem.*

En vigtig pointe når du læser om de forskellige tilstande er det perspektiv de opleves fra. Det bestemmer nemlig om der er smerte forbundet med dem. Hvis du kommer fra en øvre tilstand og forflyttes til en lavere bevidsthedstilstand, da oplever du et smertefuldt tab, men hvis du udvikler dig til den samme lavere tilstand og således opnår den uden at kende til en højere da er der ikke smerte forbundet med den.

I det følgende beskrives de forskellige tilstande ud fra en person som evner den højeste Ego tilstand. Dette gælder nemlig de fleste personer, inklusiv dig selv.

Jo længere ned du kommer i de forskellige tilstande, jo større er smerten lige indtil du slet ikke kan føle noget som helst. Hvad handler da denne smerte om? Den handler om at Egoet mister sin integritet, og at du derfor mister din Ego identitet og din individualitet. Når Egoets derfor 'opløses' da opstår der smerte. Når du mister din individualitet, da opstår der smerte. Når du mister evnen til at holde sammen på dig selv i de følelsesmæssige vinde du udsættes for, da opstår der smerte. Når du mister den identitet som Egoet står for, da opstår der smerte.

Senere i din udvikling må Egoet helt naturligt give plads for en anden identitet (Hjerte identiteten/bevidstheden), men det er ikke det jeg snakker om her. Dette er jo ikke forbundet med smerte. Den smerte som jeg snakker om er den der er forbundet med *tabet af din Ego-individualitet*, med tabet af din evne til at være centreret i dig selv, med tabet af din evne til at 'holde sammen' på dig selv. Du er et sted i din udvikling hvor du har brug for disse ting, og derfor gør det naturligvis ondt når de mistes – hvilket er tilfældet når du forflyttes til de lavere Ego tilstande.

Det sidste er vigtigt, for det er, som sagt, perspektivet som er afgørende for om de forskellige tilstande giver smerte eller ej. Hvis du har set lyset, da gør det ondt at miste det, men hvis man aldrig har kendt til det, da gør det jo ikke ondt at være i mørket.

Jeg beskriver i det følgende de forskellige tilstande set fra en som har 'set lyset'. Smerten er derfor en smerte over *mistet* Ego integritet. Grunden til at dette overhovedet giver smerte skal du se i næste kapitel. Der sker nemlig det at når du når den øverste Ego-tilstand, da af giver dit liv kun mening hvis dit Ego har et højt udviklet udtryk. Det er faktisk der hvor du sandsynligvis er lige nu i dit liv. Hvis dit Ego er i krise, da er du ikke lykkelig. I teorien kunne du jo være ligeglad, men det er du altså ikke og grunden er en bagvedliggende kraft der indgyder dig vigtigheden af et stærkt Ego, en kraft som du nødvendigvis må følge. Det er altså ikke noget som du selv har fundet på, men noget som kommer fra en 'udviklingskraft' som er større end dig, fra det jeg kalder "Livstemaerne".

Jeg vil i dette kapitel nævne Livstemaerne flere gange. De bliver beskrevet grundigt i de to næste kapitler, og du har allerede hørt noget om dem tidligere i bogen. Lad mig dog lige igen kort beskrive hvad de er. "Livstemaerne" minder meget om det C. G. Jung beskrev som arketyperne. Det er de store temaer for livet og de repræsenterer en kraft som er 'større' end dig, og du bliver nød til at følge. Et tema kan være 'Ego-identitets' temaet, som byder dig at skabe et Ego og at opleve livet som Egoet definerer det, hvilket er et livssyn baseret på dualisme og adskillelse. Et andet tema kunne være 'Persona' temaet eller temaet 'Fællesskab', som er ved at vinde indpas i vores liv. Det kunne også være 'Forældre' temaet der knytter dig til dine forældre. Du kan altså betragte Livstemaer som 'de 10 bud', altså en opskrift på de overordnede regler som vores liv skal indordne sig under og forsøge at efterleve. Når man er i konflikt med disse 'bud' skabes der komplekser og fortrængninger. Det beskriver jeg som sagt i de efterfølgende kapitler.

Men disse ord vil jeg nu beskrive de forskellige tilstande som er knyttet til Ego-livsoplevelsen.

#### **4. Tilstanden 'Kompensation'**

*Højeste mål: Kontakt med Hjertet og skabelsen af et harmonisk Ego.*

I den øverste tilstand indenfor egoudviklingsperioden har man en vilje til at interagere med livet og en evne til det. I modsætning til lavere tilstande, oplever man ikke at livet er grunden til ens smerte og mangel på selvværd, men derimod midlet til at forløse smerten og opbygge selvværdet.

Man søger derfor livet for at opnå en bekræftelse af sin person - en bekræftelse, der vil styrke egoet/selvværdet og kompensere for den ensomhed, egoet altid (mere eller mindre) oplever. Derfor betegnes tilstanden kompensation.

*"Kompensations tilstanden"* er den øverste Ego-tilstand. Det er en tilstand med følgende

kendetegn:

1. Du oplever en mere eller mindre intakt fornemmelse for hvem du er og hvad du vil (dvs et mere eller mindre intakt Ego – eftersom Ego'et i denne tilstand ikke er i fare for "opløsning").
2. Som i alle tilstandene kan du opleve vilje fra komplekserne, som bliver større jo mere du bevæger dig ned i tilstanden – men i denne tilstand sker det ikke så tit at en kompleks-vilje helt indhyller dig.
3. Metoden til at blive smertefri er overvejende via "kompensations metoden" – dvs ved at søge en bekræftelse fra omgivelserne af din person der skal kompensere for din indre ensomhed og give dig selvværd.

Populært sagt falder meget af det, som man gennemlever i denne tilstand, ind under det som den traditionelle analytiske psykologi beskriver. Vi har set at Egoet (dvs dig når du er domineret af 'Ego-livsoplevelsen') grundlæggende føler sig alene i verden og oplever uforeneligheden af dette, hvilket har gjort at du må gå til omgivelserne for at få den identitet, og følelse af liv, som du ikke selv oplever (og kan give dig selv når Egoet dominerer dig). Derved lever du som sagt på omgivelsernes nåde, i afhængighed til omgivelserne, og måden du relaterer dig til livet på er altså *kompensatorisk*. Man kan sige at du søger oplevelser, og en interaktion med livet, for at disse oplevelser og bekræftelser skal kompensere for den indre ensomhedsfølelse som karakteriserer Egoet.

*Enhver af Spiral tilstandene indeholder en vilje som kommer fra Underbevidstheden.*

Når man er i denne tilstand, da gælder det at hvis du bevæger dig længere ned i den bliver du mere og mere negativ i din generelle attitude, og kan sågar ende med at blive decideret depressiv. Du får også sværere og sværere ved at stoppe det. Det er endda som om der er en voksende *vilje* i dig til at være negativ/depressiv, noget som særligt slår igennem i de lavere lag af denne tilstand.

Metoden til at få det bedre og udvikles er i denne tilstand overvejende "*kompensations metoden*". Denne metode bygger på *kontakt med omverden*, og på at du formår at sige ja til den. I de øvre 'lag' af denne tilstand er det en overkommelig udfordring at sige ja til livet, men jo længere nede du befinder dig i Kompensations tilstanden, jo sværere bliver det at fastholde dit "ja" til livet, og at modstå den tiltagende negative vilje – både fordi du ikke kan, men også fordi du ikke *vil* modstå den – og fordi din lyst til at sige nej til livet vokser (hvilket karakteriserer den næste periode)!

Kompensationstilstanden har noget som de andre to tilstande ikke har – en bevidst adgang til Hjertet! I Kompensationstilstanden (særlig i den øvre halvdel) er det nemlig et realistisk mål at søge Hjertet, samt at søge bevidsthed om komplekserne og at opøve



en større nærværs-evne. Ser man på de energier man er under indflydelse af i denne tilstand, da giver dette mening, idet det er den eneste tilstand, hvor din bevidsthed stadig kan nå direkte af Hjertet (Figur 1, der viser de energier som et almindeligt menneske kan komme i kontakt med).

*Kompensations tilstanden er den eneste tilstand,  
hvor du kan nå direkte af Hjertet,  
på en bevidst måde*

Det er fra denne tilstand at man (en dag) opnår fuldstændig 'frigørelse' fra Egoet og altså de 3 Ego-tilstande, og det er denne tilstand der leder til et harmonisk og stærkt Ego. Ikke mange på denne jord er nået til dette stadie – og de fleste mennesker har stadig hovedvægten af deres udfordringer indenfor denne tilstand, og har altså stadig et Ego der skal udvikles.

I de højere niveauer af tilstanden flyder Ego-Livstema energierne mere frit ud i livet – fordi vi har en rimelig god kontakt til os selv og formår at mærke hvad vi inderst inde vil, og ikke vil – og tillige formår at handle på denne indsigt i os selv.

Det betyder at vi i denne tilstand er gode til at mærke vores Livstema energier (der jo bestemmer hvad vi higer efter og som i denne tilstand 'dikterer' os at skabe et stærkt Ego) og handle dem ud i livet. Dette fører til større bevidsthed om livet og os selv, større tilfredshed ved livet, og en større følelse af at livet giver mening for os.

*Den autonome tyngdekraft.*

I Ego-tilstandene er der en 'tyngdekraft' der peger ind mod kernen af de tre tilstande. Den er mindst mærkbar i de øvre tilstande og størst i de lavere tilstande. I de øvre lag af tilstanden 'Kompensation' er denne tyngdekraft derfor næsten ikke mærkbar. Men den er der og hvis man ikke er opmærksom på det og ikke tilfører aktiv energi til at modvirke den, da vil man langsomt kunne blive 'sugnet ned' af den – længere ind mod kernen (EE). Dette vil underminere Egoet, med mindre du gør noget imod det (husk at dette altså særligt gælder for de 2 laveste tilstande). Omvendt rummer tilstandene alt det som skal føre dig videre på din vej mod større bevidsthed.

Når du 'suges' længere ned i tilstanden 'Kompensation', da har du større tendens til at opleve affekt tilstande hvor du 'overtages' af et kompleks, og af viljen i komplekset. Dit Ego mister sin kraft, og vil så småt begynde at opløses (dog ikke mere end at du langt overvejende har en rimelig fornemmelse for dit Ego). I samme takt som Egoet mister kraft vil du meget levende opleve smerten som er forbundet med at blive indhyllet af komplekserne, smerten forbundet med at miste Ego styrke, og smerten forbundet med at have konflikt med den Livstema energi der byder dig at skabe en stærk Ego identitet.

Når du er på vej ned i tilstanden, da er det vigtigt at handle, for ellers vil du bevæge dig længere ned i den, og når det sker vil du opleve at du mister tilliden til at du overhovedet kan gøre noget ved smerten. Når denne tillid mistes, da er du ved at nærme dig den næste tilstand, som er en tilstand hvor metoderne til at blive smertefri ændrer sig drastisk fra den kompensatoriske metode som dominerer Kompensations tilstanden til den 'anti-kompensatoriske' metode.

Langt de fleste mennesker oplever Kompensations tilstanden. Derimod er den næste tilstand er en som færre mennesker oplever – særlig de nedre lag af tilstanden.

Lad mig lige tilslut atter pointere at et af kendetegnene for denne tilstand er at du har *et mere eller mindre funktionelt og centreret Ego*. Dette betyder at du har en nogenlunde *fornemmelse for hvem du er* og hvad du vil. Smerte er noget som du kan føle tydeligt, men oftest på en måde hvor du har en vis *kontrol over den*, og en ide om hvad du kan gøre for at reducere den. Alt dette begynder som sagt at ændre sig i den næste tilstand.

#### *Kompensations tilstanden og Grundelementerne.*

Grundelementerne i vores udvikling er bevidsthed, skabelse/manifestation, og vilje. Disse grundelementer er naturligvis påvirket af den tilstand du befinder dig i. Lad os først se på det grundelement jeg kalder 'Bevidsthed'.

#### *Bevidsthed*

Din bevidsthed påvirkes forskelligt af 'livet' når du er i forskellige tilstande. Der er ikke noget som er tilfældigt og tingene passer sammen. Som i alle tilstande gælder det at i Kompensations tilstanden er din bevidsthed påvirket af energier fra din Overbevidsthed. Disse Overbevidste energier udgøres i denne tilstand af Hjerne og GD-1 energier (for de fleste mennesker) som vil aktivere Livstemaer med deres energi, og igangsætte en higen i dig, der vil motivere til *styrkelse af Egoet, og til at du søger dit Hjerte*. Dette er således formålet med tilstanden Kompensation.

I overensstemmelse med dette påvirkes du endvidere af *bevidste energier*, som nøje passer til, og støtter op om, denne higen. Disse er overvejende de bevidste Ego energier, samt Hjerne energier, der vil interagere med din begyndende Hjerne bevidsthed (Figur 1).

#### *Skabelse og manifestation*

Når du er i den fysiske dimension, da skaber du i denne dimension. Bare det at tage et fysisk skridt ændrer en lille smule på den. Du er også en del af den psykiske dimension, og her gælder det samme. En enkelt tanke ændrer på den – og med din psyke skaber du altså i denne dimension. Dette kan være sværere at forstå, men det er sådan. Jo mere styrket dit Ego er, jo højere Ego 'vibrationer' tilføjer du til psykiske dimension, eller det

man kunne kalde den kollektive Ego bevidsthed. Disse Ego-vibrationer/tanker vil påvirke andre mennesker og stimulere dem i deres egen udviklingsproces. På samme måde er du selv i løbet af dit liv blevet påvirket af mange andre mennesker.

### *Vilje*

Bag al udvikling ligger en vilje til den. Der er din personlige vilje som sidder 'i Egoet', og som motiverer Egoets udvikling, men der er altså desuden en endnu dybere vilje som eksisterer på det Overbevidste plan i dig. Du har ingen direkte indflydelse på denne vilje, der dybest set driver hele din udvikling – og som påvirker din bevidste vilje mere end du er klar over. Om denne vilje gælder det at når du lever i overensstemmelse med den, da vil du opleve en dyb lykke følelse og en dyb følelse af at leve i harmoni med meningen med livet. At leve i balance med denne vilje er således opskriften på lykke.

Den vilje som du styres af i tilstanden "Kompensation", er en vilje som er farvet af de energier du er under indflydelse af og evner at opfatte, Disse energier er Ego energier (mellem til høje) samt, i de øvre lag af tilstanden, Hjerter energier. Når du bevæger dig ned igennem tilstanden vil den vilje, som styrer hvordan du interagerer med livet, ændre sig og mere og mere komme fra den vilje der eksisterer i komplekserne. Den vilje som kommer fra komplekserne, er forbundet med smerte og frustration, og er en vilje der ikke er forenelig med et ja til livet, og en af dine vigtigste opgaver i livet er at opdage når din bevidste vilje er ved at blive overtaget af den vilje der sidder i dine komplekser. En måde hvorpå dette kan forhindres er ved at bevidstgøre komplekset, hvilket er formålet med den type terapi der har fokus på Egoet og altså den er benyttet for mennesker der er i kompensationstilstanden.

For at opsummere kan vi altså sige følgende om denne tilstand:

Du har en god fornemmelse for hvem du er og hvad du vil og du indtager generelt ikke en offerrolle overfor livet og har en vilje til at interagere med livet og en evne til det. Du oplever, at livet ikke er grunden til smerten og manglen på selvværd, men derimod midlet til at forløse smerten og opbygge selvværdet. Du søger livet for at opnå en bekræftelse af sin person - en bekræftelse, der vil styrke egoet og dit selvværd.

### **5. Tilstanden 'Anti-kompensation'.**

*Højeste mål: Frigørelse fra EE og at skabe et stærkere Ego.*

Overgangen fra en tilstand til en anden er selvfølgelig flydende og din bevidsthed kan desuden rumme flere tilstande på samme tid. Det er dog alligevel en god ide at skille dem ad som jeg har gjort det for at få en forståelse for at vi vitterlig kan være i flere tilstande, som hver repræsenterer et vindue ud til verden og et vindue til os selv. Det betyder også at ligesom vi mennesker er forskellige, da oplever vi livet forskelligt – nogle

mere end andre, hvilket er værd at huske på når vi forsøger at forstå hinanden. For dit eget vedkommende betyder det f.eks at når du udvikler dig da vil du opleve din oplevelse af ting fra dit liv ændre sig. Du vil 'se' det på en anden måde. Det kan også være at du er i en følelsesmæssig affekt hvilket farver din oplevelse af situationen. Din affekttilstand har flyttet dig til en lavere Ego tilstand hvilket har formet din oplevelse af situationen. Når du da kommer ud af affekttilstanden da ser du det nu pludselig anderledes. Du er i en anden Ego tilstand – og var det f.eks en person som gjorde noget imod dig, da kan det være at du nu har flyttet dig fra en tilstand hvor du oplevede aggression og vrede til en tilstand af tilgivelse – og hvor du næsten ikke kan forstå at du virkelig kunne opleve det fra den forrige tilstand og vitterlig synes at denne aggression og vrede var helt OK og helt rimelig.

Meget af det man føler i anti-kompensations tilstanden er smertefuldt, og tilliden til livet er lille. I stedet for at opsøge livet for at få det bedre, gør man derfor det modsatte (derfor navnet 'anti')! Man forsøger at sige nej til livet. Grunden er, at man ser livet som værende skyld i ens lidelser. Kort sagt har man i den grad indtaget offerrollen, og man søger at blive smertefri ved at afskære sig fra "smertekilden" - livet selv.

I "Anti-Kompensations" tilstanden handler det kort sagt om at styrke et svagt Ego, om igen at ville livet, og om at komme ud af denne offerrolle, hvilket først vil lykkes delvist i de øvre lag af denne tilstand (og ellers for alvor endnu mere i den næste tilstand). Det handler om at mærke at du vil noget som helst, om at føle dig i live igen, og om at udbygge grænsen til det ubevidste for at beskytte dig mod affekttilstande. Det handler dog endnu ikke om Hjertekontakt, da du slet ikke kan opfatte denne energi i denne tilstand.

### *Offerrollen*

I *Anti-Kompensations* tilstanden mærker man tydeligere indflydelsen af *viljen* fra den eksistentielle ensomhedsfølelse. Modsat den forrige tilstand 'Kompensation' hvor du (til trods for komplekserne) overvejende oplever en *vilje til livet*, da er Anti-Kompensations tilstanden en tilstand hvor du vil opleve det jeg kalder "*Viljen til ikke-livet*". Dette er en reaktion på den stærke håbløshed og ensomhed, som du oplever i Anti-kompensation tilstanden, og det er tillige en modreaktion mod livet, idet du oplever at livet er skyld i dine lidelser. Du oplever som sagt at du er offer for livets uretfærdighed og livets smerte – og formår ikke selv at tage ansvaret for dit liv! Du har indtaget offerrollen! Når man kommer fra den øvre tilstand, "Kompensation", og kommer til at befinde sig i Anti-kompensations tilstanden, da oplever man bogstaveligt talt at man *ophører med at være et selvbevidst væsen* – og det er der en god grund til, fordi dit Ego, som er centrum for din identitet (i Ego perioden), helt bogstaveligt begynder at opløses i denne tilstand – med den konsekvens at din evne til at opleve dig selv som et selvbevidst individualiseret væsen reduceres mærbart. Det bliver selvfølgelig mere ekstremt i Vakuums tilstanden,

men det starter allerede i anti-kompensationstilstanden – på en meget mærkbar måde.

Din metode til at komme ud af smerten er altså ”*anti-kompensatorisk*”, som kendetegnes ved at du begynder at sige *nej til livet* og oprigtigt oplever at dette ’nej’ er den bedste vej for dig til at blive smertefri.

I denne tilstand vil du som sagt opleve en begyndende *opløsning af Egoet*, og manglende evne til at forblive centreret i din person – eftersom din identitetsfølelse, din person, oplevelsesmæssigt (og helt bogstaveligt) synes at ”forsvinde”.

Kendetegnene for denne tilstand er følgende:

1. Du har en mindre fornemmelse for hvem du er og hvad du vil (dvs et mindre intakt Ego fordi opløsningen af Egoet er begyndt).
2. Du påvirkes endnu mere intensivt af en negativ vilje fra komplekserne, men nu også fra en begyndende direkte kontakt med EE, der nu giver både din reaktion og din depression karakter af noget eksistentialistisk.
3. Din metode til at blive smertefri vil nu i stigende grad inkludere ”anti-kompensations metoden” – dvs ”viljen til ikke-livet”.

*Anti-kompensation som metode til at blive smertefri.*

Lad os se på nogle af kendetegnene ved denne tilstand.

Der er en ting som aldrig ændrer sig og som gælder for alle tilstandene, og det er at vi altid ønsker at blive smertefri. Metoderne til at opnå denne smerte frihed ændrer sig derimod drastisk, afhængigt af hvor vi er i tilstandene.

Den *anti-kompensatoriske reaktion/metode* til at håndtere din smerte er en måde at reagere på som er helt karakteristisk for denne tilstand, og den sker sideløbende med en voksende dyb mistillid til Livet.

*Den manglende livskontakt  
igangsætter en ’kompensations reaktion’  
eller en ’anti-kompensations reaktion’  
afhængigt af bevidstheds tilstanden.*

I de lavere tilstande (særligt i ’anti-kompensation’ tilstanden), der hvor mørket og ensomheden tiltager, da vil Egoet sideløbende med meningsløsheden altså reagere med en *manglende vilje til livet*, det liv som øjensynligt ikke er til at opnå. Når det faktisk oplever livet som

*I Anti-kompensations til-standen nærmer man sig den opfattelse at for at blive smertefri, da skal man holde op med at ville livet.*

smertekilden, så er dette jo en ganske forståelig reaktion. Troen på livet og lykken er så lille i de lavere lag, at der er opstået en decideret *vilje* til ikke at ville det, en vilje til 'ikke-livet', og til at 'straffe' livet (dybest set dig selv) ved at nægte at tage imod det. Der er opstået den opfattelse, at hvis man kunne stoppe med at ville livet, da vil man blive fri – smertefri. Denne metode til at blive smertefri er den "anti-kompensatoriske" metode – og tro mig når jeg siger at der er så mange forskellige måder at straffe livet på.

Hvis bevidstheden er i kontakt med disse lag, da vil din reaktion altså blive '*anti-kompensatorisk*', og du vil fyldes med viljen til 'ikke-livet'. Hæves din bevidsthed over disse lag, da vil du derimod reagere ved at søge *kompensationen* (og via denne forsøge at komme til i kontakt med livet igennem bekræftelserne). Hæves det endnu mere, da vil du starte med at modtage *Hjerte energierne* – og dermed også det liv du higer efter *direkte* for første gang, og den vidunderlige vilje til det som altid følger med Hjertekontakten.

#### *Mødet med Anti-kompensations tilstanden.*

Hvis din aktuelle bevidsthed altså sænkes til at komme i kontakt med 'anti-kompensation' tilstanden, da vil du kunne påvirkes med den livsanskuelse, som hersker der - en livsanskuelse der indeholder en fortvivelse over den konstante, ja evindelige, smerte, samt en vilje til *ikke* at ville livet.

Vi er ikke mere udviklede end at vi kan havne i denne tilstand. Du kan se det som om du består af et "bevidsthedsrum" som inkluderer alle de 3 Ego tilstande, og derudover det jeg kalder 'din aktuelle bevidsthed' som fortæller om hvad der lige nu fylder dig op og dominerer dig. Anti-kompensations tilstanden er altså en del af dit bevidsthedsrum hvilket betyder at selvom du ikke domineres af den med din aktuelle bevidsthed, da er denne tilstand ikke desto mindre en del af dig.

På denne måde kan vi sige at du har en del af dig, som vitterlig *ikke* vil livet, og som oplever at løsningen på problemet med det smertelige afsavn, er at give afkald på det – for intet liv betyder ingen smerte, og ingen smerte betyder frihed. Denne del kan lille mere eller mindre latent, eller den kan komme til at dominere dig – alt efter hvordan du forvalter dit liv.

Når din aktuelle bevidsthed først kommer i kontakt med denne del af dig, da melder det sig altså først som en tiltagende *negativitet*, og siden en mere *depressiv* livsholdning, men som du arbejder dig dybere og dybere ned i lagene i denne spiral tilstand, da vil du også arbejde dig hen imod en dybere *eksistentialistisk* depression.

Kunsten er at opdage når du er på vej ned og stoppe det før det er for sent, for som du arbejder dig ned igennem lagene, da øges som sagt også *viljen* til ikke at ville livet, og det bliver derfor sværere og sværere at stoppe 'nedturen', fordi du mere og mere *ikke ønsker*

at stoppe den.

***Livstemaerne og deres energier.***

*Hvis ikke Livstemaet var så afgørende for vores liv, da ville en hindring af dets virke i vores liv ikke opleves som et problem. Nu er det altså imidlertid vigtigt, og det som blokerer Livstema energien bliver til komplekser/traumer. Energien som blokeres kommer fra aktiverede Livstemaer (aktiveret af Overbevidste energier), og selvom det endelige manifest for et Livstema ikke i sig selv er vigtigt, da er det nu alligevel vigtigt at Livstema energien formår flyde igennem os og at få en aktiv rolle i vores (bevidstheds) liv.*

*Det er det som er vigtigt, altså selve det, at et aktiveret Livstema opnår en rolle i vores liv. Det er vigtigt for udviklingen af vores Livsoplevelse, for det er nemlig i Ego-perioden måden hvorpå Overbevidste energier bliver en del af vores bevidsthed – hvilket er det som udvikler vores interaktion med nye dimensioner af livet og udvikler vores livsoplevelse.*

Det virker nærmest dragende at blive i den og at blive indhyllet endnu mere af den. Det virker dragende at give sig hen til den, at holde op med at gøre modstand mod den, og blive fyldt op med dens endeløse smerte.

Det virker dragende at give op – og få fred, og jo mere du indhylles, jo mere synes du at det er da rimeligt og helt rigtigt at det er sådan – og at det er de andre (som vil have dig til at kæmpe imod) som tager fejl.

*Tilstanden Anti-kompensation forøger blokeringen af Livstema energierne.*

Når du er i tilstanden 'Anti-kompensation', da er der sat en stopper for mange af Livstema energiernes muligheder for at flyde igennem dig, for at blive udlevet, enten fordi de udgør en energi, som du i Anti-kompensation tilstanden ikke er i stand til at opfatte, men måske i tiltagende grad endnu mere, fordi de repræsenterer det som du til en vis grad har sagt nej til, nemlig livet. Livstemaet der står for den del af Ego identiteten der er baseret på bekræftelser fra omgivelserne kan f.eks kun realiseres hvis du evner at sige ja til livet og ja til de omgivelser der skal bekræfte dig. Du har i anti-kompensations tilstanden sagt nej til livet, og dette er ikke foreneligt med en udlevelse af en hel del Livstemaer.

Konsekvensen er at der er konflikt med nogle af de største indre kræfter i dit væsen, og at den higen, som disse kræfter uundgåeligt allerede har vækket i dig ikke formår at finde en plads i dit liv. Der er en grundlæggende konflikt mellem din livsførelse, din livsholdning, og store udviklings kræfter, som er ganske uden for din kontrol.

*Smerten i tilstanden Anti-kompensation leder til viljen til Ikke-livet.*

Faktisk er dit problem tilstanden Anti-kompensation, at du ikke har kontakt med dit Ego, at din Ego-identitet er begyndt at 'opløses', at du derfor synes at miste det som du oplever er dig som person. Dette ledsages af en uudholdelig smerte, der bliver mere og mere *eksistentiel* af karakter. Der eksisterer virkelig så meget smerte i disse lavere bevidstheds-regioner.

Er du fuldstændig indhyllet af de lavere lag i Anti-kompensation tilstanden, da kan du komme så langt ud at viljen til 'ikke-livet' kan manifestere sig ved at du ønsker at tage dit liv. Dette er dog den helt ekstreme reaktion, og ikke den jeg taler om her, og i det efterfølgende. Der er mange andre måder at sige nej til livet på. Det som jeg taler om her, er den situation hvor du *delvist* bliver modtagelig for det meget negative livssyn, der hersker i disse lave regioner. Sker dette, da vil viljen til 'ikke-livet' påvirke dig til at blive mere eller mindre negativ og depressiv, og til at sige nej til livet på en måde så at du *fravælger livssituationer og personer*, som ellers ville have været gode for dig. Du træder ikke for alvor ind i livet, men bliver stående på 'sidelinjen', med et ben inde i livet, og et uden for livet. Du siger ikke ja, men heller ikke nej, til livet, og du oplever fejlagtigt at du har det frie valg til at gøre begge som det passer dig. Viljen til 'ikke-livet' har altså ikke indhyllet dig helt, men dog alligevel nok til at du ikke træder helt ind i dette 'farlige' liv, ja alligevel nok til at gøre det muligt for dig at kunne træde helt ud af det, skulle det blive nødvendigt (fordi det har påvirket dig til at have 'et ben på hver side'). Du er derved blevet narret til at tro, at du kan sige nej eller ja til livet, som det passer dig. Og jeg mener virkelig narret, for livet er ikke noget man siger halvt ja til! I virkeligheden har du fastholdt dig selv i en situation, hvor du tildeles mærker det liv, som du ikke formår at tage helt imod, og derfor konstant, og ofte meget levende, også mærker savnet – efter livet. Netop dette er den situation, som mange mennesker mere eller mindre lever i. Grunden er altså at du er i delvis kontakt med de lavere bevidstheds-lag, og dermed delvist under indflydelse af viljen til 'ikke-livet'.

Samtidig lægger din livsførelse, og dit nej til livet, grundlaget for endnu flere komplekser grundet de blokerede Livstemaer, som tiltager jo længere ned i tilstanden du kommer.

*I tilstanden 'Anti-kompensation' møder du Viljen til ikke-livet.  
Jo længere du bliver i tilstanden,  
jo mere styres du af denne vilje,  
og jo mere ønsker du at følge denne vilje,  
og jo mere ønsker du at bruge anti-kompensations metoden.*

En af konsekvenserne af at du befinder dig i denne tilstand er at Viljen til 'ikke-livet' tager til. Viljen til 'ikke-livet' er en reaktion på en stærk håbløshed og ensomhed, modsat viljen til Livet, som er affødt ud af livsmod og oplevelsen af at være en del af Livet. *Viljen til ikke-livet* har anti-kompensations metoden som sin metode til at komme ud af smerten, modsat *viljen til livet* som bruger Kompensations metoden. Men til trods for at vi fyldes mere og mere op af denne Vilje til Ikke-livet, da ved vi dog godt, *inderst inde*, at vores



største og inderste higen er en higen efter livet selv.

Faktisk er Viljen til 'ikke-livet' dybest set affødt ud af at vi er begyndt at blive influeret af høje-Ego energier og begyndende Hjerte energier (når du altså er i den højere tilstand "Kompensation") – for dette har nemlig gjort adskillelsen til din egen individualitet (og menneskeheden i det omfang du påvirkes af Hjerte energier) smertefuld i en grad der kan være uudholdelig at bære. Som altid gælder det at i samme grad som de høje Ego energier og Hjerte energierne når os da kan vi ikke leve uden dem.

*Selv Viljen til ikke-livet forsøger at gøre det som er bedst for dig.*

Dog skal vi huske på at denne vilje til 'ikke-livet', til trods for dets livs-fjendtlige attitude, kommer ud af en ganske oprigtig livsanskuelse der handler om at det vitterlig er Livet som er skyld i dine lidelser. Derfor har denne vilje til ikke-livet faktisk til formål at *beskytte dig* mod denne farlige smertekilde - livet. Så selv om denne del af dig i den grad kan indgyde dig smerte, så er den ikke desto mindre *helt og holdent på din side*, og mener helt

*I Anti-kompensations tilstanden formår du ikke at være i bevidst kontakt med hverken Hjertet eller dine Komplekser.*

oprigtigt at den forsøger at beskytte dig igennem sin 'anti-kompensatoriske metode', at den forsøger at få dig til at gøre det, som er bedst for dig at gøre (ifølge den overbevisning der eksisterer i spiraltilstanden "Anti-kompensation"). Så mød derfor denne del af dig selv med forståelse og kærlighed, men gør alt for at dette livssyn ikke

skal styre dit liv, til at begynde med ved at opdage det, når det gør det.

*Når du skal frigøres fra tilstanden 'Anti-kompensation'.*

Som nævnt foroven gælder følgende om Anti-kompensation tilstanden: "*Du påvirkes endnu mere intensivt af en negativ vilje fra komplekserne, men nu også fra en begyndende direkte kontakt med EE, der giver både din reaktion og din depression karakter af noget eksistentielistisk*". Du er altså begyndt at få direkte kontakt med EE, og derfor er målet for enhver terapi rettet mod mennesker i Anti-kompensation tilstanden, at opnå en frigørelse for EE, samt en vilje til at interagere med livet igen. Målet er igen at nå til det stadie, hvor man igen har lyst til at bruge kompensations metoden.

Dette kan ikke ske uden en større *centrering* i sig selv – og en styrkelse af Egoet. Energierne i denne tilstand inkluderer (som vi skal se i næste kapitel) ikke bevidste Hjerte energier, hvilket vidner om at Hjertet ikke kan bruges på samme måde som i Kompensations tilstanden. Selvom Hjerte energierne måske er en del af dit *bevidsthedsrum*, da er din *aktuelle bevidsthed* i Anti-kompensation tilstanden slet ikke i stand til at tage Hjertet bevidst ind. Ligeså bør *bevidstgørelsen af*

*Anti-kompensation tilstanden karakteriseres ved at være gennemsyret af en manglende accept af dig selv.*

*komplekser*, som er en vigtig og naturlig del af arbejdet med dig selv i den højere tilstand 'Kompensation', kun være en (begrænset) del af den terapi der er rettet mod Anti-kompensations tilstanden – og derudover kun bruges mod de *øvre lag* i denne tilstand. Generelt for Anti-kompensations tilstanden gælder det altså at man skal fokusere på at genoprette evnen til at være centreret i sig selv, på at styrke Egoet, og på at forøge viljen til igen at ville være en del af livet! Jeg vil senere komme meget mere ind på hvilken terapi der passer til denne tilstand. Det er et vigtigt emne, fordi den rette terapi, som sagt, varierer signifikant mellem de forskellige tilstande – og fordi fejlslagne terapi-forløb meget ofte kan forklares ved at man brugte en terapi, der var målrettet mod en af de andre spiral tilstande (og med 'terapi' mener jeg også blot det, at du arbejder med dig selv for at forstå dig selv og med at komme videre fra en spiral tilstand for at få det bedre).

*Tilstanden 'Anti-kompensation' og grundelementerne.*

*Bevidsthed*

Bevidsthedsmæssigt er du altså overvejende påvirket af bevidste mellem til lave Ego energier, og endda Pre-Ego energier, i de lavere lag af denne tilstand. Med hensyn til Overbeviste energier er der tale om GD1, Hjerte og høje Ego energier. Hoved energien er fra Hjertet og Egoet, hvilket indikerer en påvirkning som vil stimulere til Ego-dannelse. Dette er da også fokus for denne tilstand – at styrke Egoet, snarere end at opnå dyb indsigt i det (læg mærke til denne forskel).

*Vilje*

Din vilje kommer som sagt i endnu højere grad fra komplekserne, og vil være farvet af en voksende frustration over ikke at være i kontrol, og over det som jo gennemsyrrer komplekser – en manglende accept *af dig selv*. Således er du i konflikt med dig selv – hvilket fører til ensomhed. Ikke at have sig selv 'på egen banehalvdel' fører nemlig altid til ensomhed. Denne 'kompleks-ensomhed' er den direkte vej til en meget større og mere eksistentiel ensomhed, manifesteret via kontakten til EE. Din vilje er nemlig også påvirket af EE i denne tilstand, hvilket i den grad fører til smerte og modløshed, og til at du nu vil forsøge på, i endnu højere grad, at sidestille, kassere og modarbejde Livstema energierne og deres lovmæssigheder – idet du blandt andet har mistet tilliden til at deres flow igennem dig kan føre til lykke, og til at de overhovedet er i stand til at flyde igennem dig og få en positiv rolle i dit liv.

*Manifestation*

Med hensyn til *skabelse og manifestation*, så skaber du i denne tilstand stadig overvejende i det Psykiske felt. Din skaberkraft er blevet mindre (som den altid bliver når du bevæger dig ned i spiralen), og det du skaber og tilfører til den kollektive bevidsthed, er overvejende en frustration over ikke at stå ved dig selv – en frustration over at du simpelthen *ikke kan* det. Du *skaber* en vilje til at sige nej til livet, en vilje til den anti-

kompensatoriske metode. Du skaber derved i det Psykiske felt noget til mennesker, som er indhyllet af deres komplekser, og som har brug for at komme af med frustrationen over denne tilstand. Nogle vil kalde det en negativ skabelse, som kan fastholde mennesker i et mørke de ellers ville kunne have forladt. Men det er det faktisk ikke. Det er dybest set en frustration over ikke at kunne tage imod 'lyset og dig selv', og det er en del af vores udviklingsvej. Og på lang sigt *hjælper* det til Menneskehedens udrensnings proces (grundet bevidstgørelse) af dette livs aspekt.

#### *Opsummering på tilstanden Anti-kompensation.*

Denne tilstand bringer dig et skridt tættere på EE, og det har en række konsekvenser. Den Ego-fokuserede terapi, der virker i "Kompensations tilstanden", begynder at miste sin effekt her. Det sker fordi den skyder over målet og henvender sig til et Ego, der i denne tilstand er begyndt at opløses (og i de laveste niveauer nærmest ikke er tilstede). Således vil en terapi der fokuserer på Egoet groft sagt henvende sig til noget som ikke længere er der. Derudover vil kontakten til EE og EE-viljen begynde at påvirke din metode til at blive smertefri, og støttet af den manglende tillid til livet, bliver din metode nu den anti-kompensatoriske metode, der altså udspringer af viljen-til-ikke-livet i stedet for den vilje-til-livet der dominerer i tilstanden "Kompensation".

Med hensyn til Livstema energierne er konsekvensen at disse for en stor del blokeres (i den forstand at de ikke flyder igennem dig, og leves ud i livet/får en rolle i dit liv/forløses i dit liv) hvilket forøger skabelsen af nye komplekser (dybest set grundet ubalancen med det Overbevidste), samt styrker allerede eksisterende komplekser - og derfor også forøger chancen for at du havner i smertefulde affekt tilstande.

### **6. Tilstanden "Vakuum".**

*Højeste mål: at komme tilpas langt væk fra EE, så du kan begynde at samle dit opløste Ego, og på denne måde starte med igen at opleve dig som et individuelt væsen, med en grad af livsvilje og evne til igen at føle noget som helst – dvs glæde og smerte.*

I "Vakuum" tilstanden handler det om at genetablere et manglende Ego, om at komme ud af ligegyldigheden og følelseløsheden, om at mærke smerten og mistilliden, og at du er en person med en vilje.

I den laveste Ego-tilstand oplever man en tilstand vor man har 'mistet' sin identitet grundet *opløsningen af Egoet*, og derved *oplevelsesmæssigt* også har mistet forbindelsen til livet – både til dets glæder og sorger/smerte. Den overvejende følelse er *meningsløshed* – og, som vi skal se, en slags '*følelseløshed*' overfor livet, en følelseløshed som mere og mere tager over. Jeg har givet denne tilstand navnet Vakuum, eftersom man nærmest har en oplevelse af at man ophører med at være.

*I Vakuum tilstanden er du hinsides et Ja og Nej til Livet, og hinsides glæden og smerten.*

Ligesom et fysisk Vakuum er et rum uden stof, er der i Vakuum spiraltilstanden efterhånden 'intet mere tilbage' af dig.

Som du bevæger dig dybere ned i denne tilstand vil du mere og mere bevæge dig *hinsides* et 'ja' eller 'nej' til livet, og hinsides kompensation og anti-kompensation, som de metoder du bruger til at blive smertefri. Grunden er at disse ting kræver noget som du i Vakuum tilstanden ikke har længere – en vis fornemmelse for hvem du er/ikke er, og for hvad du vil/ikke vil.

Selvom kun få mennesker havner helt i denne tilstand, da har vi den alle i os, og kan blive påvirket af den i mere eller mindre grad. Det er derfor ikke et krav at du helt kan genkende tilstanden for at få noget ud af dette afsnit. Selvom man ikke kender en fare, da kan man godt leve et liv i frygten for den – og af denne grund have den som en slags ' ledsager' i livet. Således er det få mennesker som til fulde oplever Vakuum tilstanden, men dog mange som kender følelsen af at miste fornemmelsen for hvem man er, eller kender følelsen af meningsløshed, i en eller enden grad.

At havne i denne tilstand er atter en konsekvens af at være for længe i de lavere tilstande (under påvirkning af underbevidste størrelser). Din identitetsfølelse er i fare ved denne påvirkning. Dit Ego er i fare! Det er i fare for at blive 'opløst', for at blive undermineret af de tilstande som hersker i spiralen.

Faren var betragtelig i tilstanden 'anti-kompensation' og er, som sagt, endnu større i Vakuum tilstanden.

Kendetegnene på denne tilstand er:

1. *Du har ingen fornemmelse for hvem du er og hvad du vil (dvs et opløst Ego).*
2. *Du oplever en følelse der går fra dyb meningsløshed og håbløshed, til fuldstændig ligegyldighed og følelsesløshed.*
3. *Du oplever en manglende vilje og ligegyldighed med hensyn til at blive smertefri.*

*At træde ind i en ny verden med nye love og regler.*

Allerførst vil jeg sige, at det at 'miste' sin identitetsfølelse (som kendetegner denne tilstand) er som at *træde ind i en ny verden, med nye 'love og regler'* – som altså også stiller helt nye krav til metoder der kan få dig ud af tilstanden. eftersom de forskellige tilstande som sagt fordrer *forskellige metoder* til at hjælpe os til at komme ud af dem.

Det er nærmest umuligt at sætte sig ind i denne meget smertefulde oplevelse (i de øvre lag af tilstanden hvor du stadig kan føle) hvis man ikke har prøvet det selv. De råd man giver mennesker som befinder sig i tilstanden vil desværre ofte være en projektion af hvor man selv er, og således ramme *helt ved siden af* – blandt andet fordi disse råd, for at virke, fordrer et delvist intakt Ego, hvilket jo netop *ikke* er tilfældet for mennesker i Vakuum tilstanden.

Jeg vil i det følgende afsnit nærmere beskrive oplevelsen af når Egoet "opløses", og

hvorfor det sker. Dernæst vil jeg senere i dette kapitel komme ind på betragtninger vedrørende den terapi der skal til for at genoprette identitetsfølelsen, og dermed ”genoprette” Egoet.

#### *Du mister mere og mere dig selv*

Vejen til Vakuum tilstanden går som regel igennem de andre tilstande, og komplekserne er afgørende strukturer i at bane vejen ind mod spiralens kerne. Som vi har set det gælder det, at når du bevæger dig ned igennem en tilstand mod den eksistentielle ensomhedsfølelse, da fyldes du mere og mere af en *vilje til at blive i smerten*, og din person bliver mere og mere domineret af en ”negativ” energi, og overbevisning, som oprigtigt ’synes’ at det er selve livet der er ophav til alle dine lidelser, og at løsningen derfor er at sige nej til det. Langsomt, og oftest *uden at du opdager det*, overtages din bevidste vilje i Egoet af den vilje som eksisterer i det underbevidste, og jo længere du forbliver i denne kontakt med de underbevidste ’størrelser’, jo mere vil din bevidste vilje ”undermineres”. Som regel vil denne vilje fra det underbevidste først komme fra de komplekser som er ved at overtage dig. Dette er i særlig grad tilfældet for ”Kompensations” tilstanden, som er beskrevet foroven. Men da komplekserne også fungerer som en ’glidebane’ mod den eksistentielle ensomhed, da vil din vilje (hvis du kommer længere ned i tilstandene) blive mere og mere domineret af viljen fra dybere liggende dele, der i en endnu mere rendyrket form end den vilje man finder i komplekserne, er *en vilje til ’ikke-livet’*. Du vil altså på denne måde, medmindre du gør noget for det, nærme dig tilstandene ’anti-kompensation’ og ”vakuum” - som om de havde en usynlig tiltrækningskraft overfor dig.

I Vakuum tilstanden oplever du at din vilje undermineres, meningsløsheden stiger, du mister din realitetssans (bliver et let offer for indbildninger) – og efterhånden *mister du din evne til at føle noget som helst*. Du flyder her sammen med smerten – og den bliver *det som er* – og du oplever en tilstand hvor du ikke kan differentiere den fra dit Ego, din Ego identitet, og derfor *holder du op med at opleve den som smerte*. Det er som om der er et afskærmende tågesløv mellem dig og livet (til alt i livet, selv smerten i livet!). Du nærmer dig altså mere og mere en tilstand, hvor du er et ’følelsesløst’ menneske, fyldt af en meningsløshed, som du ikke engang har en helt klar oplevelse af. Du har ’mistet’ den person du var - i en grad så at du dårlig nok husker hvem denne person egentlig var. Du fyldes af en undefinerbar ’følelse’ af at have mistet noget. Noget vigtigt. Men det er mere som en svag erindring end en egentlig oplevelse. Du har helt mistet kontrollen over dit liv! Livslyst er erstattet af ligegyldighed.

Det kan som sagt være rigtig svært at sætte sig ind i en sådan situation, hvis man ikke selv oplever den, og det kan endvidere også være svært at opdage, hvis man selv er på vej ind i den. Men prøv at se bort fra din egen situation og læs følgende med et åbent

sind, og prøv at accepter at der er mennesker som slet ikke oplever livet som du selv gør det (givet at du har en rimelig kontakt med dig selv, hvilket jeg går ud fra), og som ikke oplever det som du måske tager for en selvfølge – nemlig en fornemmelse af din identitet, og af hvor du er på vej hen, og en oplevelse af hvor du *vil* hen.

Hele din oplevelse af livet har et fasttømret *reference punkt*, og det er din *selvfølelse*, din oplevelse af dig selv, som den person du er, din Ego-identitet (og senere en højere identitet). Alt i dit liv opleves og erkendes udfra dette punkt. Forestil dig nu at dette punkt, denne identitetsfølelse, ikke eksisterede. Det er nærmest umuligt. Men ikke desto mindre er der vitterlig personer, som udsættes for dette tab af identitet.

*Når du 'mister' dig selv – og evnen til at kontrollere dit liv.*

Lad os se mere på hvad det er som sker når du mister dig selv og din *kontrol* over livet, i tilstandene 'anti-kompensation' og "vakuum".

*I Ego perioden  
handler det i starten særligt om at udvikle og bevare  
kontrollen over det underbevidste.*

For Egoet handler det meget om kontrol – og derfor er vakuum tilstanden så ekstrem farlig for Egoet, idet du i denne tilstand mister kontrollen. Men hvorfor er det så katastrofalt hvis den mistes? Lad mig lige dvæle en smule ved dette. Det er så vigtigt med denne kontrol, fordi den eneste måde hvorpå Egoet kan opretholde sig selv på er ved at udøve kontrol. Der er en rigtig god grund til at Egoet gør alt for at bevare kontrollen over livet og din interaktion med det. Man kan sige at det er Egoets job – og det er et vigtigt job, for uden denne kontrol er din individualitet i fare. Uden denne kontrol er dit Ego i fare. Og uden denne kontrol kan du ikke fremstå som det *centrerede væsen*, der er en *forudsætning for at du kan tage videre skridt mod Hjertet*. Kontrollen er altafgørende for din udvikling, og det er Egoets job at skaffe den.

I Ego perioden handler kontrollen dybest set om en *kontrol over dit underbevidste*, en kontrol over din interaktion med dette, og altså en evne til at kunne bevare integriteten af dit Ego, til trods for påvirkningen fra det underbevidste (fra EE). Denne kontrol er altså en som du skal holde fast på.

*Først når Ego-integriteten er sikret vil du opleve et 'vokseværk' der for alvor peger mod Hjertet. Dette starter omkring kvart inde i Ego perioden.*

Først når denne Ego-integritet er sikret vil du opleve et 'vokseværk', der for alvor peger mod Hjertet (og som vil være motiveret af *lyst*, snarere end af *ulyst* og utilfredshed over ikke at have et intakt og stærkt Ego) – og først da vil du være i stand til at give en *anden slags kontrol* fra dig til Hjertet – nemlig kontrollen over 'fremtiden', og *samtidig* bevare din integritet i Ego. Du vil blive i stand til at udleve det som jeg har kaldt 'Hjerte-tilliden'

(beskrevet i min bog ”Hjertet og Solar Plexus”), og da vil du begynde et nyt kapitel i din udvikling, et der har *nærvær* og *livshyst* som faste ingredienser.

Men før dette sker skal du altså have udviklet *et stærkt Ego*, der blandt besidder en *kontrol* over det underbevidste, og lad os nu se mere til hvordan det opleves når det som Egoet gør alt for at forhindre alligevel sker, når kontrollen svigter, og du bliver vedvarende udsat for smerte, fordi du ikke kan komme bevidsthedsmæssigt ud af den Mørke spirals smertefulde laveste tilstande.

*Vedvarende smerte opløser Egoet.*

At blive slået fysisk på det samme sted i lang tid vil have den konsekvens at du til sidst ender med at blive *følelsesløs*. Det kan næsten minde om hvad der sker når du ’bliver slået’ af det underbevidste i lang tid. Du ender nemlig med *at miste følelsen for hvem du er!* Din identitet undermineres således langsomt, men sikkert, af de underbevidste smertelige størrelser.

Et andet godt billede på dette finder vi i vores egen krop, fra immunsystemet. Hvis det udsættes *vedvarende* for noget som immunsystemet normalt vil reagere på, da kan der ske det at immunsystemet efterhånden vil stoppe med at reagere på det. Det er således nu blevet ”usynligt”, og immunsystemet er ikke længere i stand til erkende det.

På samme måde vil en *vedvarende påvirkning af lavere energier fra den de lavere bevidsthedstilstande* langsomt ’nedbryde’ Egoet og din evne til at ’(er)kende dig selv’ – og dermed også din evne til at erkende de ’negative’ energier som du påvirkes af (dvs at erkende dem som negative energier). Du bliver i stedet oplevelsesmæssigt et med dem, og mister derfor også din evne til at kontrollere dem, da kontrol blandt andet kræver, at du er i stand til at adskille det som skal kontrolleres, fra ’dig selv’. Derved er du altså gået fra at føle intens smerte og ulyst over livet (tilstanden ’anti-kompensation’), til en tilstand hvor du nu ikke engang rigtig føler smerte mere, men snarere en *ligegyldighed* - overfor alt. Du er kommet i en slags ’vakuum tilstand’ hvor du kan betragte livet, men ikke deltage i det, og hvor din følelse overfor livet hverken er lyst eller ulyst. Du føler dig som en *tilskuer til livet*, og alt dette sker som en reaktion på en tilstand af vedvarende smerte.

*Når kontrollen mistes.*

Når Egoet mister kontrollen, da kan du altså opleve at du som person *helt bogstaveligt* mister evnen til at opretholde dig selv som det væsen du oplever at du er. Dette kan være en meget ubehagelig og smertefuld oplevelse. Din oplevelse af din person, den du er, svækkes, hvilket er det samme som at den identitet, som du forbinder dig selv med, svækkes.

Du føler helt bogstaveligt at du 'forsvinder', og at din personlighed 'opløses' - *uden at noget træder i stedet*. Du reagerer med angst på dette, men eftersom dit centrum (din identitet) – det som normalt skulle håndtere denne angst – er reduceret, da kan du intet stille op mod denne angst - og den har derfor frit spillerum til at fylde dig op.

*Egoet gør alt for at du aldrig skal opleve den smerte der er forbundet med Vakuum tilstanden.*

Det kan nærmest opleves som klaustrofobisk at blive sådan *invaderet af ukontrollable ubehagelige følelser*, samtidig med at man selv er 'forsvundet'. Det er som at blive invaderet af et *fremmedlegeme*, der langsomt overtager hvem du er, og langsomt overtager kontrollen over dit liv. Det er ekstremt ubehageligt, og værre bliver det af at man virkelig ikke ved om man sådan har mistet sig selv – *for evigt* – for der er ingen oplevelse i dig der fortæller dig at dette kun er midlertidigt! Der er intet til at modbevise at dette ikke er for evigt – at du aldrig får dig selv igen!

Ingen ord kan afhjælpe denne situation. Oplevelsen af mistet integritet, af at miste det som du kender som dig selv, er ganske dominerende, og ord vil blot prelle af på denne oplevelse. Det er nærmest umuligt at sætte sig ind i denne oplevelse med mindre man har prøvet det!

Det er meget smertefuldt at have det sådan, og beskrivelsen af det skal tages helt og aldeles bogstaveligt! Man oplever altså at man 'ophører' med at eksistere – *uden en garanti for at det kun er midlertidigt!* I sandhed en angstfremkaldende oplevelse!

Det er netop denne oplevelse af mistet identitet, som Egoet altid kæmper så hårdt for at du ikke skal opleve! Nogensinde! Og det er vigtigt at du altid støtter Egoet (dvs støtter *dig selv*) i dette, noget som ofte er blevet misforstået i vores iver efter at komme i kontakt med det underbevidste – hvorved vi faktisk kan ende med at underminere Egoet.

Det er, som sagt, svært for mennesker, som har deres liv mere eller mindre under kontrol, at forstå, og hjælpe, mennesker som er domineret af et Ego der kæmper for at bevare sin integritet – mennesker som *ikke* har livet under kontrol, og ikke har en fornemmelse for hvem de er. Ofte vil de råd der bliver givet nemlig kræve en vis kontrol af dem som de bliver givet til - fordi giveren *selv* besidder denne kontrol og *selv* kan bruge disse råd og metoder. Deres hjælp afspejler således *hvor de selv er (og hvilke råd de selv kan bruge)*. Disse mennesker har svært ved at sætte sig ind i *manglen på kontrol*, og afhjælpe denne. Hvis man vil hjælpe mennesker som har mistet kontrollen, da bliver man nød til at sætte sig ud over sin egen situation – hvilket absolut ikke er nemt!

### *Følelsen af Hjemve.*

Når du mister kontrollen og kontakten til hvem du er, da kan du også begynde at opleve en slags *Hjemve* – uden dog helt at vide hvor dette Hjem er. Du ved at du har mistet noget, men er ikke helt sikker på hvad du har mistet, da det som skulle fortælle dig dette



er en del af det du har mistet.

Hjemve-følelsen er altså domineret af en oplevelse af *ikke at være hjemme*, snarere end hvor, og hvad, dette 'hjemme' egentlig er (hvilket gør hjemveen endnu sværere at udholde). Du føler at smerten er for stærk (med mindre du er nået et stykke ind i vakuum tilstanden, og nu er domineret af 'følelsesløsheden'), at den er mere end du kan klare, men oplever dig selv som helt uden midler til at kunne gøre noget ved det (igen fordi dette kræver noget som du har mistet – nemlig en centreret individualitet, med en vis kontrol over dit liv). Du føler Hjemve, men kan ikke definere det Hjem du lider af at have mistet, og du føler en slags *håbløshed* over ikke at have tillid til at det kan ændre sig – nogensinde (ordene fra dit intellekt, eller dine venner, siger måske noget andet – *men disse ord er intet mod din oplevelse*). Du har mistet dig selv og oplever et slags smertefuld 'Vakuum filter' mellem dig og livet, og et udefinerbart tab - og i den mest ekstreme tilstand kan du, som sagt, ikke engang rigtig opleve selv smerten, da det som skulle opleve den jo er 'forsvundet' – efterladende sig et 'goldt indre livsfattigt landskab'.

I denne tilstand kan du (fordi du 'mangler' Egoet) ikke *objektivere* smerten, og er snarere *et med den*, og med den meningsløshed som den bringer med sig. Husk nemlig på at den vigtigste opgave for Egoet er at skabe, opretholde, og udvikle din individualitet (et "job" der kræver kontrol over det underbevidste). Dette er *meningen* med Ego perioden (og Egoet) og når dette 'fejler' da opleves en stærk *meningsløshed*.

*Formålet med Ego perioden  
involverer en kontrol over det underbevidste,  
og en udvikling af individualiteten.  
Når dette formål fejler  
indtræder altid en oplevelse af meningsløshed.*

De fleste mennesker har en fornemmelse for hvem de er, og derfor er det sådan at det generelt er sådan at når vi snakker om Ego-smerte, da er det oplevet af et Ego som tildeles formår *at rumme smerten* – dvs det er en smerte, som ikke formår at gøre alvorlig skade på vores evne til at opretholde vores Ego (et eksempel er den smerte vi oplever i de øvre stadier af tilstanden "Kompensation" hvor der er smerte – men ikke en smerte der kan true Egoets integritet). Denne dybest set ikke-truende smerte, er så langt fra den smerte, som vi kan risikere at opleve i Vakuum tilstanden. Det er vigtigt at du forstår denne forskel. Lad mig derfor gentage det – hvis man befinder sig i '*vakuum-tilstanden*' vil man har svært ved overhovedet at føle noget som helst – selv smerten. Det eneste du oplever er en udefinerbar *meningsløshed*, og en

<i>I Vakuum tilstanden er det som om du er reverteret til en tidligere udviklings-periode.</i>
--

følelse af ikke at være hjemme, en slags smertelig *hjemve!* Og endelig oplever du altså en dyb *mistillid* til at du nogensinde vil komme hjem igen. Når man er hjemme (som man er det i Kompensations tilstanden), er det umuligt at forestille sig en tilstand hvor man ikke ved om man nogensinde vil vende hjem igen!

#### *Vakuum tilstanden og Grundelementerne*

I tilstanden Vakuum er Egoet altså i stor grad opløst og du er nærmest reverteret til et tidligere udviklingsstadium, hvor der var et Ego på et meget lavt udviklingsstadium. Det er derfor en helt speciel tilstand.

Som altid påvirkes du af bevidste energier, samt både overbevidstheden og underbevidstheden. Når du er i Vakuum tilstanden opfatter du ikke det samme fra disse dele af din person som når du er i en af de andre tilstande. Med hensyn til grundelementet *bevidsthed*, da er de eneste energier som vil/kan forsøge at nå dig fra Overbevidstheden energier af Ego typen (se figur 1). De energier fra det Overbevidste, som når dig er overvejende 'kanaliseret' igennem instinkterne samt Livstemaer der henvender sig til de lavere dele af Egoet, det Ego som i Vakuum tilstanden fungerer på et vågeblus. Der vil de forsøge at motivere dig til at genskabe dit Ego.

Du kan overvejende kun opfange bevidste Pre-Ego energier (og de laveste Ego energier). Du er derved tilbage til en slags primitiv gruppe bevidsthed, og din *individuelle bevidsthed* er nærmest væk.

Du skaber ikke meget i denne tilstand. Du er hverken vred eller glad og der er ikke vilje i dig til fremdrift. Livstema energierne strømmer ind men strander inden i dig, og du er som et omvandrende individ, der ikke formår at respondere på 'livets love og krav'. Du har sat dig uden for livet. Du er blevet til din egen mistillid, og denne mistillid er hvad du skaber. Du skaber nu EE, og påvirker andre mennesker med den. Du skaber en bevidsthed (på et lavt stadium), som påvirker andre mennesker, der befinder sig i denne tilstand, eller væsener som er på vej ind Ego udviklings fasen.

Med hensyn til viljen i Vakuum tilstanden er den vilje som du oplever en meget basal *overlevelses vilje*, som er meget langt fra den vilje som man oplever i Kompensations tilstanden, hvor man faktisk formår at sige ja til livet, og endda lade sig styre af en vilje der går ud over dig selv.

Hvis vi husker på følgende: "*Når du lever i overensstemmelse med din vilje i det Overbevidste, da vil du opleve en dyb lykke følelse og en dyb følelse af at leve i harmoni med meningen med livet*", så er du i vakuum tilstanden så langt fra denne tilstand af lykke og livsmening som du kan komme i den udviklings fase som Menneskeheden befinder sig i.

#### *Opsummering på Vakuum tilstanden.*

I min opsummering på Vakuum tilstanden vil jeg atter minde dig om at denne tilstand er umulig at forestille sig hvis man har et rimeligt udviklet Ego, og overvejende befinder sig i en af de øvre Ego-tilstande, hvor man altså har en god kontakt med Egoet og derfor

en rimelig fornemmelse for hvem man er og hvad man vil/ikke vil. Det er sjældent at man havner fuldstændigt i vakuum tilstanden, men derfor kan den godt have indflydelse på dit liv. Vi er jo komplekse væsener og kan derfor godt være i forskellige tilstande, med forskellige dele af os.

Desuden gælder det at så længe du ikke har udviklet dig helt ud af Ego-spiralen er vakuum tilstanden (og EE) aktuel for dig – blandt andet fordi du identificerer dig med noget, Egoet, hvis drivkraft jo er EE. Man kan nærmest se Egoet rejser sig op fra Vakuum-sumpen, hvilket derfor udgør det allermost grundlæggende fundament for din identitet. Vakuum tilstanden er derfor en del af dig selvom den ikke mere kan dominere din bevidsthed..

Komplekser er fortrængte oplevelser der (da de blev fortrængt) formåede at forhindre at en Livstema-kanaliseret energi fik et optimalt flow igennem dig og således forhindrede at den blev en del af din bevidsthed, samt at du kunne leve den ud i dit liv. Komplekser står således for en situation hvor du lever et liv imod den stærkeste indre vilje i dig, bestående af Livstema energiens lovmæssighed og den vilje som ligger bag den Overbevidste energi, viljen fra det Overbevidste.

Sådan opleves det når kompleksene overtager dig. Når du styres af dem da skaber de en så stærk en reaktion og frustration, fordi de faktisk repræsenterer et 'naturstridigt' liv – et liv hvor livstemaerne og din inderste higen ikke flyder frit og får et naturligt udtryk i dit liv. Det vender jeg tilbage til i de to næste kapitler.

*Komplekserne repræsenterer et 'naturstridigt liv',  
imod den kraft, energi, og vilje  
der beliver Livstemaerne.*

Hvis man lever længe nok i denne tilstand kan det opleves som om der kun er en løsning – og det er at *holde op med at mærke denne lovmæssige energi fra Livstemaerne og Hjertet*, at holde op med at mærke denne dybe higen efter at leve i harmoni med Livstemaerne. Det er der kun en måde at gøre på, og det er ved at opløse Egoet – hvilket sker i Vakuum tilstanden. Egoet opløses som en form for selvforsvar.

*Når Egoet opløses  
er det et selvforsvar overfor den smerte  
der opstår fordi du lever et naturstridigt liv  
der ikke tillader et udtryk for din inderste higen*

Man kan således sige at Vakuum tilstanden er en reaktion på at man har levet for længe

i uoverensstemmelse med det man inderst inde vil og er nået til helt at miste tilliden til at det nogensinde kan ændre sig. Smerten har været intens længe, så intens at du nu er begyndt at blive 'følelsesløs', og i samme takt som at du mister evnen til at føle, da mister du langsomt forbindelsen til 'dig selv', og du havner i et vakuum hvor du ikke er i kontakt med dig selv, og ikke føler smerte, og hvor du hverken har lyst eller ulyst til livet.

Dette kan ses som ultimative frihed for smerten, en frihed baseret på manglen til at kunne føle noget – og det virker da også efter hensigten, lige indtil Egoet begynder at pulsere i dig igen (hvilket med sikkerhed vil ske eftersom de Overbevidste energier (som er ganske uden for din bevidste rækkevidde) er dem som dybest set bestemmer hvad der sker i dit liv).

Enhver aktivering af et kompleks er således et lille pust af vakuum tilstanden, en påmindelse om at den eksisterer inden i os. Men kunne kalde komplekser for *en mini-vakuum tilstand*, som kan vokse sig stor hvis vi forbliver under dets indflydelse i lang nok tid.

*Komplekser kan beskrives som mini-Vakuum tilstande  
med et indre program, der forsøger at trække os  
længere ind mod dens kerne*

Derfor kan man sige at du oplever vakuum tilstanden hver eneste gang et af dine komplekser aktiveres, hver eneste gang du kommer i en affekt tilstand. De fleste gange vil du have integritet og styrke nok til fastholde dit Ego, men bliver 'kompleks-stormen' for stærk, da er der fare for at Egoet opløses.

*Alle tilstandene er en refleksion  
af hvor frit Livstema energierne kan flyde igennem os,  
et udtryk for hvor meget vi blokerer deres lovmæssige vilje  
til at komme til udtryk gennem os.*

## **7. Den 4 tilstand – fremtidens tilstand**

Den 4 tilstand er i virkeligheden den første tilstand i den næste udviklingsperiode, Hjerte perioden. Denne tilstand er fundamentalt forskellig fra de 3 Ego tilstande, og den repræsenterer et helt nyt livssyn og Livsoplevelse – Hjerte livsoplevelsen. Denne Livsoplevelse er ikke blot et udviklet Ego-livssyn. Det er så meget mere. Det er i denne tilstand at Ego-identiteten forsvinder og erstattes af et *helhedsorienteret livssyn*, og en Hjerte identitet der er så meget stærkere end Ego identiteten, en identitet hvor enhed har erstattet adskillelse og ensomhed og hvor tillid har erstattet mistillid. Når du evner denne tilstand, da ændres alt for dig, dit syn på verden, dit syn på dig selv, og hvad du vil med dit liv. Det starter en ny higen inde i dig og alle dine konflikter vil nu mere og mere være

et udtryk for i hvor høj grad du lever et liv der lader denne nye higen komme til udtryk. Denne tilstand er allerede en realitet for mange mennesker, og konsekvensen er at du oplever at du forandrer dig. Det er ikke længere nok at tilfredsstille dit Ego. Der skal nu mere til at gøre dig rigtig tilfreds. Det er som om din verden ændrer sig og at du langsomt 'mister' det som du var, den person du kender og føler dig tryk ved. En spændende oplevelse, men også til tider angstprovokerende. Det er dog helt som det skal være, og du skal se at det er et udtryk for grundlæggende forandringer i dit livssyn og i din personlighedsstruktur. Hjerte identiteten har nye 'krav' til hvordan du skal leve dit liv, og hvis du lever i overensstemmelse med disse indre krav, med denne nye indre higen, da vil du opleve en mening med dit liv som du ikke troede fandtes. Den mening og tillid der udgår fra Hjerte identiteten er en som ligger ganske uden for Egoets forestillingsevne og en som du først kan sætte dig ind i når du oplever den. Dette vil blive indgående behandlet senere i bogen.

## 8. Terapi i de 4 forskellige tilstande skal skræddersyes til tilstanden

*"Formålet med Terapi  
er til enhver tid  
at hjælpe dig til at opnå større balance  
med de aktive Linstemaer"*

En af de vigtige ting ved Egoets forskellige udtryksformer er at de fordrer forskellige terapiformer. Når du er i en tilstand da har du brug for en slags terapi, og når du er i en anden tilstand har du brug for en anden slags.

Som nævnt foroven kan Egoets udtryksformer grupperes ind i 3 hoved-tilstande, "Kompensation", "Anti-kompensation" og "Vakuum". Til enhver af de 3 tilstande er knyttet en særlig *kombination af energier* (Fig. 1), der afgør hvordan man generelt *oplever* livet. Disse energier er både bevidste og overbevidste. Med hensyn til terapi er det særlig vigtigt at nævne tilstandenes 'Primære mål', der beskriver typen af den *Bevidste* energi, som man *skal* bevidstgøre for at kunne komme videre fra en tilstand. En Terapis opgave er altid at hjælpe dig til at *realisere 'det primære mål'*, og når det sker vil effekten altid være den samme i alle tilstandene, nemlig at man oplever at livet 'giver mening' – *fordi* det er i balance med dit primære mål. Det primære mål for de forskellige 'tilstands-terapier' er altså ganske forskelligt, og når en terapi fejler er det fordi den ikke virker i overensstemmelse med det primære mål.

Du skal altså være klar over selvom det overordnede mål for Ego perioden er at udleve Ego energien, da kan du altså være i tilstande hvor det er en meget lav udgave af den (kombineret med Pre-Ego energien) som er dit umiddelbare mål (Vakuum tilstanden),

eller hvor det er en høj udgave af den (kombineret med Hjerter energien) som er dit mål (Kompensations tilstanden).

En del er desuden samtidig på vej ind i den store Hjerter udviklingsperiode. Her har man fokus på at udvikle sin individualitet yderligere ved at være en aktiv bidragende del af et fællesskab.

At det overhovedet er muligt at udvikle sig på denne måde, kan være svært at forstå (for egoet), for vi er jo så vant til at tænke, at udvikling kun kan ske ved at dykke ned i underbevidsthedens mørke og forløse fortrængte sider af os selv.

Terapi i ego-perioden er fundamentalt forskellig fra terapi i Hjerter-perioden, eftersom der kun i førstnævnte er en psykisk årsag bag problemerne. I Hjerter-perioden handler din smerte om manglende enhed, og i det tilfælde kan oplevelsen af at være en bidragende del af et fællesskab føre til fuldstændig forløsning af sindets lidelser.

Lad mig nu beskrive de terapi krav der er til de forskellige tilstande, og jeg vil starte med den laveste tilstand og slutte med den terapi som kræves mod den laveste tilstand *i næste udviklingsperiode*, Hjerter-perioden. Sidstnævnte er som sagt i høj grad ved at blive aktuel for mange mennesker, som ikke er klar over at det de i virkeligheden har brug for er den 'nye tids terapi'.

### **Terapi i Vakuum tilstanden**

*Terapi med fokus på at genetablere Egoet*

*Dit primære mål: Realisering af bevidste (men lave) Ego energier.*

Kendetegnene for denne tilstand er som sagt:

- 1. Du har ingen fornemmelse for hvem du er og hvad du vil (dvs et opløst Ego).*
- 2. Du oplever en reaktion overfor EE (den eksistentielle ensomhed), der går fra dyb meningsløshed og håbløshed til fuldstændig ligegyldighed og følelseløshed.*
- 3. Du oplever en manglende vilje og ligegyldighed med hensyn til at blive smertefri.*

Kendetegnene for denne tilstand, den laveste af de 3 'Ego-tilstande', er som jeg beskrev det foroven, at man nærmest ingen fornemmelse har for hvem man er og hvad man vil (dvs dit Ego er delvist/helt opløst), og man oplever en dyb meningsløshed og håbløshed, samt en manglende vilje til at blive smertefri.

I Vakuum tilstanden er den højeste energi man kan opfatte en lav Ego energi, og ellers en ret så dominerende Pre-Ego energi (Fig. 1). Pre-Ego energien står for en lav individualitets-oplevelse. I Vakuum tilstanden er Egoet således helt eller delvist 'opløst' og målet for dig i Vakuum tilstanden er derfor at få *genetableret* en vis oplevelse og fornemmelse af dig selv som en individualitet.

En terapi rettet mod vakuum tilstanden skal tage hensyn til, at det ”sprog” som et menneske forstår i denne tilstand er et sprog bygget op af *Pre-Ego*-energier samt svage Ego energier. Således vil en terapi der fokuserer for meget på Hjertet, eller på at bevidstgøre Ego strukturer (såsom fortrængte komplekser) være fuldstændig forfejlet. Mennesker som oplever en opløsning af Egoet har mere end noget andet brug for at få genoprettet individualiteten/Egoet, før en egentlig analytisk terapi påbegyndes.

Der er ikke brug for traditionel psykoterapi, men for *centrering*. Der er brug for *kreativitet* – for udtryk uden ord! Der er ikke brug for tanker. Der er brug for *samvær* med mennesker, dyr (særlig brugbart i denne tilstand), natur, osv. *Oplevelses* evnen i dig skal bruges på en tryk og livsbekræftende måde, og forsigtigt formå at få dig flyttet ’ind i livet’ igen, og først når man opnår en vis centrering af din person, en vis fornemmelse for hvem man er, da er man klar til at modtage de energier, som den næste tilstand repræsenterer.

Det som skal være centralt i en terapi rettet mod Vakuum tilstanden er:

- Terapien skal centrere/genskabe dit Ego.
- Den skal starte med opbygge en grænse til dit underbevidste og EE.
- Den skal fokusere på ukomplicerede oplevelser med livet gennem en solid jordforbindelse, gennem kropsøvelser samt kreativitet.
- Den skal prioritere samvær med andre mennesker.
- Den kan evt. prioritere samvær med dyr, natur, eller musik.
- Den skal fokusere på at du skal opleve *ydre* nærvær med livet, snarere end indre nærvær med de indre ’demoner’ eller med EE.
- Den skal være meget forberedt på at i samme takt som Egoet genskabes, da genskabes også din evne til at føle smerte – intens smerte!

Det som ikke skal være centralt i terapien rettet mod Vakuum tilstanden er:

- Du skal ikke konfronteres direkte med smertefulde indre komplekser i denne tilstand overhovedet.
- Du skal fokusere på jordforbindelse og oplevelse, og ikke udsættes for en intellektuel terapi.
- Du skal ikke fokusere på Hjerter energien og anden spirituel praksis såsom meditation, da du slet ikke er klar til dette endnu.
- Du skal ikke på noget tidspunkt i denne tilstand udsættes for kontakt med dine komplekser og fortrængninger.
- Du skal ikke udsættes for en terapi der mener at du skal opnå bevidsthed om dig selv og dine følelser – idet det først og fremmest handler om, *meget forsigtigt*, at overhovedet sige goddag til livet igen (og få lyst til det)!

## Terapi i 'anti-kompensation' tilstanden

*Terapi med fokus på centrering og på Egoet.*

*Dit primære mål: Bevidst udlevelse af 'mellem' Ego energier.*

Kendetegn for denne tilstand er følgende:

1. *Du har en delvis (eller meget lille i de lavere lag af denne tilstand), fornemmelse for hvem du er og hvad du vil (dvs et delvist intakt Ego fordi opløsningen af Egoet er begyndt. Egoet er dog ikke fuldstændig opløst som i vakuum tilstanden.*
2. *Du påvirkes af en 'negativ' vilje fra komplekserne og du giver livet skylden for din smerte. Du har indtaget offerrollen.*
3. *Din metode til at blive smertefri vil nu i stigende grad inkludere "anti-kompensations metoden" – dvs "viljen til ikke-livet", og der en hel del smerte forbundet med denne tilstand.*

Hvor man i Vakuum tilstanden er helt eller delvist 'følelsesløs', evner man at føle i tilstanden 'Anti-kompensation'. Meget af det man føler er dog smertefuldt, og tilliden til livet er lille. I stedet for at opsøge det for at få det bedre gør man derfor det modsatte! Man forsøger at nå til en tilstand hvor man *ikke* vil livet. Man forsøger at sige nej til det, nej til de muligheder der optræder i livet!

Den bevidste hovedenergi er i store dele af denne tilstand en lav Ego energi, en 'lavt' udviklet individualitet, hvilket derfor udgør den højeste *bevidste* energi som man evner i denne tilstand, og den højeste energi som en terapi må stile efter! Ego energien er derved *Dit umiddelbare mål* - som *skal* nås før man kan flytte dig til højere tilstande. Med mindre man er i den øverste del af denne tilstand, da kan man slet ikke håndtere at få sit Ego udfordret/udforsket, og traditionel konfronterende analytisk psykoterapi er udelukket! Det handler i stedet om at bygge Egoet op, og ikke om at udforske det Ego, som ikke kan holde sammen på sig selv. Ydermere viser figur 2 at man heller ikke ikke har evnen for at kunne tage Hjerte energien ind, hvorfor denne ikke skal være det dominerende element i terapien.

Således er den rette terapiform i denne tilstand en terapi, der i de lavere dele af tilstanden bør fokusere mest på *centrering* af Egoet, idet man er som et lille barn der lige har rejst sig og går for første gang, på meget usikre ben. Terapien skal her støtte dig i at holde dig oprejst, snarere end at lære dig at løbe. I de øvre stadier af tilstanden kan terapien dog godt forsigtigt efterstræbe en "Ego"-psykologi/terapi, der minder om den traditionelle analytiske psykologi.

Det handler altså om at 'få dit Ego tilbage', og om i de øvre tilstande at styrke dit nu delvist opbyggede Ego. Det handler om at få dig til igen *at ville tage livet ind* og bruge livet



til at blive smertefri, snarere end at give livet skylden for din smerte. For meget Hjerter energi og anden spirituel praksis såsom meditation er ikke tilrådeligt, og man skal ikke udsættes for traditionel analytisk psykologi, der har det med at bringe dig tæt på de komplekser/traumer som man slet ikke kan håndtere i største delen af tilstanden.

Det som skal være centralt i terapi mod Anti-kompensations tilstanden er:

- Terapien skal få dig til at ville bruge kompensations metoden.
- Den skal centrere/genskabe dit Ego.
- Den skal styrke dit centrerede Ego.
- Den skal opbygge en stærk grænse til dit underbevidste og EE.
- Den skal skabe større balance mellem de Overbevidste energier og din bevidste attitude ved at fokusere på høje Pre-Ego energier og lave til mellem høje Ego energier.

Det som ikke skal være centralt i terapi mod Anti-kompensations tilstanden er:

- Du skal ikke konfronteres direkte med smertefulde indre komplekser i den første halvdel af denne tilstand.
- Du skal fokusere på jordforbindelse og oplevelse, og ikke blive for intellektuel i din terapi.
- Du skal ikke fokusere for meget på Hjerter energien og anden spirituel praksis såsom meditation (undtagen i de øvre lag).
- Du skal ikke her udsættes for traditionel analytisk psykologi, der har det med at bringe dig tæt på komplekserne.

### **Terapi rettet mod tilstanden 'Kompensation'**

*Terapi med fokus på både Egoet og Hjerteret.*

*Dit primære mål: Bevidst udlevelse af Hjerter energier og høje Ego energier.*

Kendetegnene for denne tilstand er:

1. *Du oplever en mere eller mindre intakt fornemmelse for hvem du er og hvad du vil (dvs et mere eller mindre intakt Ego – eftersom Egoet i denne tilstand ikke er i fare for "opløsning").*
2. *Du oplever en negativ vilje, særligt fra komplekserne, som er moderat i de øvre lag, men som bliver større jo mere du bevæger dig ind mod kernen (EE) – men som, uanset laget i denne tilstand, dog aldrig indhyller dig helt.*
3. *Metoden til at blive smertefri er overvejende via "kompensations metoden".*

I den øverste 'Ego-tilstand', "Kompensation", søger du nu livet for at opnå en bekræftelse af din person, der skal *kompensere* for den ensomhed Egoet altid oplever.

Egoet er dog så centreret og stærkt i denne bevidsthedstilstand, at inflationsfaren fra det underbevidste ikke er stor (i store dele af tilstanden). De energier som man behersker *bevidst* er Ego energierne til og med mellem-stadiet, samt de lave Hjerter energier, og begge disse energier er det primære mål i denne tilstand.

Der vil derfor være behov for en terapi, der går målrettet efter at man skal blive *direkte konfronteret med de indre smertefulde psykiske 'størrelser'* (i underbevidstheden), som via denne konfrontation vil forløses og styrke din Ego bevidsthed. Dette vil lede til at man efterhånden også kan håndtere bevidste Hjerter energier, og din terapi bør rette sig ind efter dette, og støtte op omkring det, f.eks. via meditation, nærværs-øvelser eller en spirituel praksis.

Målet med terapien er altså at skabe et stærkt og harmonisk Ego, og den skal desuden (modsat terapi rettet mod de to andre tilstande) også bruge Hjerter energien aktivt og bevidst.

Det som skal være centralt i en terapi rettet mod tilstanden 'Kompensation' er:

- Terapien skal støtte dig i at bruge kompensations metoden.
- Den skabe et stærkt og harmonisk Ego.
- Den skal konfrontere dig direkte med de indre smerte fremkaldende strukturer, såsom komplekserne.
- Den skal skabe maximal balance mellem dine Overbevidste energier og din bevidste attitude ved at fokusere på høje Ego energier samt Hjerter energier.
- Den skal for første gang tage Hjerter bevidst ind og således også skabe god balance til de Overbevidste GD-1 energier.
- Den skal føre dig til en tilstand hvor de bevidste Hjerter energier vil begynde at opløse EE.

Det som terapi ikke skal gøre når du er i tilstanden 'Kompensation' er:

- At kun fokusere på Hjertet.
- At kun fokusere på Egoet, særlig i de øverste lag af tilstanden
- At udvise en manglende anerkendelse af kompensations metoden og Egoets behov for anderkendelse.
- At tro at alle Komplekser og traumer skal bevidstgøres
- At glemme at der oftest ikke er genveje til lærdom – selvom mange tror det, og selvom et stærkt Ego er mester i at overbevise dig om at det er der.
- At intellektualisere processen og glemme den ordløse livsbekræftende *oplevelse*.

#### **Den 4 tilstand og den nye tids terapi – ”Hjerte-terapi”**

De fleste mennesker befinder sig i dag i den tredje periode, egoudviklingsperioden. Her har man fokus på at udvikle sin individualitet - populært sagt sit ego. En del er dog samtidig på vej ind i den store hjerteudviklingsperiode. Her har man fokus på at udvikle sin individualitet yderligere ved at være en aktiv bidragende del af et fællesskab. At det overhovedet er muligt at udvikle sig på denne måde, kan være svært at forstå (for egoet), for vi er jo så vant til at tænke, at udvikling kun kan ske ved at dykke ned i underbevidsthedens mørke og forløse fortrængte sider af os selv.

Terapi i egoperioden er fundamentalt forskellig fra terapi i hjerteperioden, eftersom der kun i førstnævnte er en psykisk årsag bag problemerne. I hjerteperioden handler din smerte om manglende enhed, og i det tilfælde kan oplevelsen af at være en bidragende del af et fællesskab føre til fuldstændig forløsning af sindets lidelser.

Læg mærke til det sidste, at en fuldstændig helbredelse af din såkaldte ’depression’ og oplevelse af at dit liv ikke giver mening kan ske igennem af at være en bidragende del af et fællesskab – og altså uden at skulle se efter en psykisk årsag som jo heller ikke er der. Dette er yderste interessant, og det er også kun et faktum i det omfang man er trådt ind i Hjerte udviklings perioden og kan opfange disse energier bevidst.

Det at menneskeheden er ved at træde ind i den store hjerteudviklingsperiode vil betyde at vores bevidsthedstilstand efterhånden blive domineret af hjerteenergi, hvilket stiller yderligere krav til de terapeutiske metoder som vil virke for os, eftersom de i stigende grad nu også skal kunne håndtere det, jeg kalder hjertesmerte!

Hjertesmerte er for hjertet, hvad komplekser/fortrængninger er for egoet. Hvor komplekser dybest set er affødt af behovet for at finde sin individualitet og håndtere sin indre egoensomhed, da er hjertesmerten affødt af behovet for at være en aktiv bidragende del af menneskeheden/fællesskaber og af behovet for at udvikle sin individualitet/selvbevidsthed yderligere ved at integrere den i fællesskabet.

Egoperioden er adskillelsens (dualismens) periode, hvor hjerteperioden er enhedens (integrationens) periode, og personlighedsstrukturen er ganske forskellig i de to perioder. Derfor bør deres terapiformer også være forskellige.

Hjertesmerte optræder, når man ikke formår at udleve sin begyndende hjertebevidsthed. Hjertesmerte er allerede nu en del af manges liv. Den kan umiddelbart ligne - og opleves som - en slags depression, selvom den slet ikke er det!

Den er simpelthen en reaktion på, at ens livsførelse er i konflikt med ens nye behov, der byder en at udvikle sig yderligere via enhed med verden/fællesskabet (snarere end adskillelse). Denne konflikt kan få personen til at opleve sit liv som meningsløst.

Hjertesmerten misforstås som sagt ofte som et rent psykisk problem og behandles derefter. Dette er en fejl, for traditionel psykoterapi virker slet ikke mod hjertesmerter, da der jo ikke er en psykisk årsag til den.

Hjerte-livsoplevelsen er en enhedsorienteret livsoplevelse, og kun terapiformer, der aktivt tager hensyn til dette, vil virke. De skal derfor fokusere på dels at skabe en oplevelse af *ydre enhed* og aktiv udveksling mellem personen og menneskeheden/fællesskaber. Og så skal de også skabe en oplevelse af *indre enhed* med ens højere essens (fx via meditation, og meget gerne med andre mennesker).

Hjerte terapien er derfor i den grad en anden terapiform end traditionel psykoterapi!

### **Hvad har du brug for?**

Vi er alle til stede i de fire nævnte tilstande, men jo mere vi udvikler os, jo mere oplever vi livet gennem de øvre af dem. Da menneskeheden som nævnt er på vej ind i en ny udviklingsperiode, er vi desuden under intensiveret pres - et pres, der har til formål at hjælpe os til at opleve livet bevidst gennem den nye tids energi: hjerteenergien.

Som et led i denne globale og personlige udrensning af de lave egoenergier er det vigtigt, at du giver dig selv den støtte og terapi, som du har forudsætning for at modtage; en forudsætning, der altså bestemmes af din dominerende bevidsthedstilstand.

Måske har du brug for mere - eller mindre - fokus på udforskning af egoet eller på centrering. Eller du har brug for mere fokus på hjerteterapi, hvis du, som mange mennesker, er begyndt at evne hjertebevidstheden.

### **9. Afslutning.**

Vi har nu set at du kan befinde dig i forskellige tilstande, og at disse tilstande er ganske afgørende for hvad vi kunne kalde dine terapi forudsætninger – altså dine forudsætninger for hvilken terapi, som du kan tage imod (og dermed hvilken terapi som vil virke).

De 3 forskellige Ego-hovedtilstande er som 3 forskellige verdener, med hver deres regler, forudsætninger og formål. De mål som gælder for dig i tilstandene er helt forskellige, og de energier som du skal bruge til at realisere disse mål er ligeså forskellige.

I den laveste tilstand handler det om bevidste Pre-Ego og Ego energier, samt overbevidste Ego/Hjerte energier. I denne tilstand er dit mål en genetablering af Egoet. I den næste tilstand kan du gøre brug af bevidste Ego og Hjerte energier, og Overbevidste Ego/Hjerte/GD-1 energier. I denne tilstand er dit mål en styrkelse af Egoet.

I den øverste tilstand kan du tage imod og bruge høje bevidste Ego og Hjerte energier, samt overbevidste Hjerte og GD-1 energier. I denne tilstand er dit mål et harmonisk Ego – blandt andet gennem en udforskning og bevidstgørelse af underbevidstheden og dens komplekse strukturer – og gennem en bevidst brug af Hjertet.

### ***Ego og Sjæls-psykologi.***

*Hvor Ego står for jeg-viljen og jeg-identiteten, da står Hjerte energierne for det som i psykologien kaldes for selvet eller 'Det højere selv', og inden for den esoteriske psykologi er det Hjertet som i særlig grad udgør kontakten til et højere aspekt af dit væsen. Og generelt kan man sige at gennem Hjerte bevidsthed får du øjnene op for nye højere dimensioner i dig selv og i livet – deriblandt de mere 'spirituelle' dimensioner. Man kan sige at hvor Egoet er målet for traditionel 'Ego-psykologi', da står Hjertet for 'sjæls-psykologi'. Dette er en 'psykologi' på et højere plan, en psykologi som er starten på en 'psyko-spirituel' proces, der leder til ny vækst – og til integration af Hjertet i bevidstheden. Hjertet åbner altså op til en verden der bringer din oplevelse af livet et ganske andet lys, som blandt andet afslører alle de illusioner, og al den smerte, som du troede på i Ego perioden (læs mere om Hjertet i min bog "Hjertet og Solar Plexus").*

Den øverste Ego-tilstand er også den tilstand, som har kontakt til den næste udviklingsperiode og bevidsthedstilstand – Hjerte tilstanden. Man kan sige at det er fra denne tilstand, at du forberedes til den næste periode. Nøglen som åbner op til den næste periode er netop at du i den øverste tilstand begynder at tage Hjertet bevidst ind hvilket muliggør identifikation med Hjertet, samt giver en

forsmag på hvordan det er *ikke* at være identificeret med Egoet.

Alt i alt skal du altså lære at vurdere og mærke hvilken tilstand du er i, hvad du derfor har mest brug for, og hvilke midler/energier/terapier du skal bruge for at nå det som du har brug for. En ting er nemlig sikkert – det som du har brug for, er det eneste som vil virke for dig. Når du derfor løber hovedet mod en mur, og når tingene ikke virker for dig, da er forklaringen sandsynligvis at du dybest set ikke har brug for det, og/eller at du bruger metoder som du ikke har forudsætning for at bruge. Du skal derfor ikke lave om på dig selv – men på metoderne du bruger til at komme videre. Det er nemlig dem som det er galt med, ikke dig!

Til sidst vil jeg nævne at et andet vigtigt aspekt omkring Ego tilstandene, og det er at de alle, mere eller mindre, er forbundet med en oplevelse af smerte, en smerte der tager til ned igennem tilstandene, men som altid er tilstede.

Hvorfor denne smerte, og er der overhovedet brug for den. Hvad får vi egentlig ud af den?

Det vil jeg fokusere på i næste kapitel. Jeg vil blandt andet vise dig at smerten dybest set er et savn efter en 'fraspaltet bevidsthed', som blev fraspaltet grundet at vi forbrød os mod den lov, som du og jeg og alle andre mennesker ligger under, nemlig den lov som udgår fra Livstemaerne.

Du kan til slut se en opsummering på alle tilstandene her:

### **“Kompensations” tilstandens mål er:**

- *At øve dig i at bruge kompensations metoden.*
- *At skabe et stærkt og harmonisk Ego.*
- *At konfrontere dig direkte med de indre smerte fremkaldende strukturer, såsom komplekserne, traumer og andre fortrængte ting.*
- *At skabe maximal balance mellem de Overbevidste energier og din bevidste attitude.*
- *At for første gang tage Hjertet bevidst ind, og således også skabe god balance til de Overbevidste GD-1 energier.*
- *At gøre dig klar til at have den næste udviklingsperiode.*

### **‘Anti-kompensation’ tilstandens mål.**

- *At få dig til at ville bruge kompensations metoden.*
- *At centrere/genskabe dit Ego.*
- *At styrke dit centrerede Ego.*
- *At opbygge en stærk grænse til dit underbevidste og EE.*

### **”Vakuum” tilstandens mål**

- *At centrere/genskabe dit Ego.*
- *At starte med genopbygge en grænse til dit underbevidste og EE.*
- *At fokusere på ukomplicerede oplevelser med livet, gennem en solid jordforbindelse, gennem kropsovelser, kreativitet, og samvær med mennesker natur og dyr.*

### **Den første Hjerter tilstands mål**

- *At styrke dit Ego videre gennem kontakt til fællesskaber*
  - *At bruge Hjertet i dit liv*
  - *At styrke din Hjerter identitet gennem aktivt bidrag til mennesker og fællesskaber*
- At opsøge din inderste essens gennem meditation, nærvær og stilhed*