



FORORD TIL ”HJERTET OG EGOET”

Hjertet, Egoet og Esoterisk psykologi

Denne bog er influeret af både den traditionelle og den esoteriske psykologi. Den omhandler 'Hjertet' og 'Egoet'. Kort fortalt er Egoet sædet for personligheden, og har i den grad med dine følelser at gøre, bevidste som ubevidste. 'Hjertet' repræsenterer et højere aspekt af vores væsen. Det er her de højere kærlighedsfølelser 'bor', den virkelig uselviske kærlighed. Det er her vi føler dyb tillid, (selv)accept, og fred. Hjertet repræsenterer også vores evne til at rumme medfølelse, overbærenhed og tilgivelse - for andre, og over for os selv. Men Hjertet rækker også ud over os selv. Det er nemlig særlig gennem Hjertet, at vi lige nu mærker den 'guddommelige gnist' i os selv, og derigennem for alvor kommer til at opleve, at vi er en del af noget større end os selv.

Der er mange ligheder mellem 'Hjertet' eller 'Hjerte-bevidsthed', og sådan som den analytiske psykologi (særligt formuleret af C. G. Jung) beskriver 'Selvet' og bevidstgørelsen af Selvet ('Individuations processen'). Disse ligheder er naturligvis ikke tilfældige! Jeg kan anbefale dig at læse hvad jeg har skrevet om Selvet og individuationsprocessen (set ud fra en psykologisk indgangsvinkel) i appendix 1 og 2 bagerst i bogen.

Ligesom den analytiske psykologi stræber efter et harmonisk Jeg/Ego og en kontakt til Selvet, fokuserer den esoteriske psykologi ligeledes på at vi skal opnå et harmonisk Ego, og en kontakt til Hjertet. Men til trods for disse ligheder er der dog afgørende forskelle mellem den traditionelle og esoteriske psykologi. Hvor den traditionelle psykologi overvejende har fokus på psyken, og har den holdning at alle oplevelser er opstået i psyken, da skildrer den esoteriske psykologi de menneskelige bevidsthedsfunktioner i lyset af både vores personlige udvikling, samt vores *åndelig udvikling*.

Der er altså en åndelig overbygning, som sætter de forskellige bevidsthedsfunktioner *i perspektiv* – og som søger at forklare *formålet* med dem, og deres rolle i vores udvikling. Her er det vigtigt at forstå at den esoteriske psykologi betragter denne åndelige overbygning som ganske virkelig, og opnåelig, og altså ikke som noget, der dybest set er *affødt ud af psyken*. Hvor mange psykologiske grene nemlig betragter det 'åndelige' som et dybest set psykisk fænomen, der (sammen med andre psykiske fænomener) skal hjælpe til en realisering af psyken, så betragter den esoteriske psykologi psykens bevidsthedsfunktioner som dele af vores personlighed, hvis formål er givet fra den åndelige dimension, og som derfor har til formål at føre os mod denne dimension, og til en realisering af denne.

Kun i den esoteriske psykologi finder vi denne *realisering af den åndelige dimension af tilværelsen/os selv*, og kun i den esoteriske psykologi tjener psyken med dens bevidsthedsfunktioner et formål, der rækker ud over dem selv.

Mit eget verdenssyn er inspireret af både den traditionelle og esoteriske psykologi, hvilket bogen bærer præg af. Men mine egne erfaringer og oplevelser fortæller mig, at der vitterlig *er* en overbygning til den traditionelle psykologi og livsanskuelse, og jeg finder at sådan som 'Hjertet' og 'Egoet' er beskrevet i den esoteriske psykologi og filosofi, passer godt med mine egne oplevelser og livsanskuelser.

I denne bog bruger jeg, som sagt, termerne Egoet og Hjertet, og det er mit håb at denne bog kan tjene til at bygge bro mellem det rent psykologiske og

det rent esoteriske livssyn – og derigennem føre til et mere holistisk livssyn hos læseren – et livssyn som vil have 'Hjertet' som en fast 'ingrediens'. Jeg vil i bogen beskrive hvordan netop et sådant livssyn vil kunne føre til større livsglæde, og tillige er altafgørende for skabelsen af en 'ny' psykologi, der har Hjertet og Egoet som *ligeværdige* partnere, en psykologi som allerede er ved at vinde indpas i vores bevidsthed.

Indledende bemærkninger om bogen

Dette er en bog som beskriver hvorledes Egoet og Hjertet virker i dit liv, snarere end at være en bog som viser dig et utal af metoder til at åbne op for disse sider af din person. Det er en bog hvori jeg vil forsøge at vise dig hvordan livet kontinuertligt forsøger at udfordre dig til at bruge dit Ego og Hjerte på bedst mulige måde, en måde der vil udvikle din individualitet, samt din evne til at vågne op til dit Hjerte. Det er således en bog som forsøger at hjælpe dig til, gennem en forøget indsigt i dit eget Ego og Hjerte, at åbne op for en ny virkelighed! I bogen er der en del figurer som illustrerer de emner jeg omtaler.

I bogen vil jeg også fortælle om det jeg kalder 'Ego' og 'Hjerte' opgaverne, og hvor vigtigt det er at øve sig i at kunne skelne mellem disse. Du lever jo hver eneste dag af dit liv i svøbet af Ego og Hjerte 'energier'/'impulser', og hver eneste gang du står overfor en beslutning, da vil du påvirkes af Ego og Hjerte energier - og ofte vil disse energier trække dig i hver sin retning. I nogle opgaver, eller livsudfordringer, er det meningen, at du skal lytte til og bruge Egoet, men for andre opgaver har Egoet intet at tilbyde - og der skal du lære at bruge Hjertet i stedet. Livet udsætter dig for begge opgaver, i det omfang du har brug for det. Det er derfor vigtigt, at du formår at skelne mellem disse 'Ego opgaver' og 'Hjerte opgaver' (og tro mig - de er meget forskellige, som du vil se senere). Dette er særligt udpræget når du udsættes for 'Hjerte opgaver', for som vi skal se - mange af vores problemer og kriser sker faktisk når vi forsøger at bruge Egoet til at klare udfordringer, der kræver brug af Hjertet, og altså når vi udsættes for 'Hjerte opgaver' og forsøger at løse dem med Egoet. Et af målene for denne bog er således at

hjælpe dig til at kunne bruge Hjertet endnu mere i dit liv, og til at kunne indse hvilke af dit livs udfordringer, som kræver brug af Hjertet.

Et andet vigtigt budskab ved bogen er, at selvom dine problemer og bekymringer overvejende hidrører fra Egoet, da fungerer Egoet *lige præcis som det skal*, og ved at virke som det gør, da er det faktisk dit Ego, denne del af dig, som lægger grunden til, og er en forudsætning for, at Hjertet kan virke i dit liv, og blive en del af dit bevidsthedsliv. Der er derfor absolut ingen grund til at føle fjendskab overfor dit Ego bare fordi din smerte overvejende hører hjemme der, og ved at arbejde med Egoet vil du ikke bare styrke din individualitet; du vil også – uundgåeligt – forøge Hjertets rolle i dit liv. En af de ting, som jeg derfor gør en del ud af i bogen, er at vise dig at Egoet, *fordi* det virker som det gør, fører dig helt naturligt mod Hjertet!

Lad mig her fra starten af slå en ting fast. Jeg mener ikke at Egoet og Hjertet er to, fra dig, separate 'størrelser' i dit liv. Ofte omtaler jeg dem som om de var det, men det er blot fordi det er nemmere at beskrive dem sådan. Når man altså f.eks. taler om 'Hjerte livsoplevelsen', eller 'Ego livsoplevelsen', da er det naturligvis *din livsoplevelse*. Hjertet og Egoet er intet uden dig, og har ikke deres egen vilje, deres egen individualitet, deres egen agenda, osv. De repræsenterer *forskellige måder at opleve livet (og dig selv) på*. Når man derfor snakker om Ego viljen, eller Ego livsoplevelsen, så menes der *din* vilje og *din* livsoplevelse, *når du er domineret af den del af dig, som vi altså kalder Egoet eller Hjertet*. Du kan altså opleve livet på 'Ego måden' eller på 'Hjerte måden'. Du har evnen til begge dele, men det er *dig* som oplever, ikke Egoet eller Hjertet. Det er vigtigt at du forstår denne forskel.

Du som person, din bevidsthed, er gjort op af energier hidrørende fra både Egoet og Hjertet (samt andre dele af dig selv), og det ville som sagt være mere præcist at beskrive dem som sider af dig selv, eller aspekter af dig selv. Nogle af disse aspekter (særligt i Hjertet) ligger på et niveau, som er hævet over dit bevidsthedsplan, og formålet med denne bog er blandt andet at hjælpe dig til at åbne op for dem.

Prøv derfor når du læser bogen at finde/mærke/opleve det som Egoet og Hjertet *repræsenterer* i dig selv. Ligesom du skal 'kende træet på dets frugter', da skal du opdage disse sider af din person ved at *opleve* dem i dig selv.

Lad være med at gå for meget op i hvilke termer jeg bruger, men fokuser i stedet på, at de beskriver nogle ganske *virkelige* sider af din person, som altid har virket i dig, og som virker i dig i dette øjeblik! Egoet og Hjertet er som to vinduer, som du kan se/opleve livet igennem. Egoet kunne være det gule vindue og Hjertet det grønne vindue. Hvordan det er at opleve livet på 'den grønne måde' eller 'den gule måde' er hvad denne bog handler om.

Disse sider af dig selv har påvirket, og vil altid påvirke, *hele din indgang til livet*, og i denne bog forsøger jeg dels at beskrive dem (*hvordan* de virker i dit liv, og *hvorfor* du har dem), samt hvordan du kan bringe dem begge til at fungere *sammen*, på en måde der vil udvikle dig, og gøre dig til et mere lykkeligt menneske.

Fokus for denne bog er som sagt Egoet og Hjertet, og nogle vil måske mene, at der er da mere til mennesket end disse 'sider' af os selv. Naturligvis er der det, og det kan desuden meget vel være, at jeg en gang imellem beskriver egenskaber som delvist, eller helt, burde tillægges andre sider af os. Men dette ændrer ikke på budskabet i bogen, og i langt de fleste tilfælde falder det jeg beskriver ind under Hjertet eller Egoet.

Under alle omstændigheder er en ting helt sikkert: netop Hjertet og Egoet er vor tids – og dermed din – største udfordring, og at få 'dem' til at arbejde bedst muligt sammen i dit eget liv, samt at opnå større bevidsthed om begge disse aspekter af din person, er *uden tvivl* den vigtigste udfordring, som du vil møde i dit liv. Denne bog handler om netop denne udfordring.

Og lad os så ellers komme i gang!