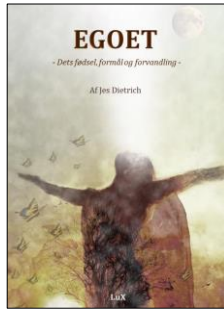


Kort resume af boget ”Egoet”



*Du er fuld af Identiteter,
som hver viser dig
en virkelighed.*

*Det er op til dig
at vælge imellem dem*

De 9 informationer om Egoet

Bogen ”Egoet” er baseret på 9 informationer om egoet. Hver af informationerne giver anledning til et kapitel. Her følger et kort og komprimeret resume af hele bogen og dens budskaber.

Bogen Egoet

Egoet repræsenterer et særdeles udbredt livssyn, en særlig livsoplevelse, som p.t. er fordrende for vores udvikling. Egoet er et ord, der står for at opleve livet på en særlig måde, og altså en ikke separat del af dig, som har sin egen oplevelse, vilje og agenda – og noget du kan give skylden for din smerte. Egoet er dit bevidsthedscentrum, din selvopfattelse – *når du oplever livet ’på ego-måden’*.

Engang eksisterede dette livssyn ikke, og en dag vil det erstattes af et andet livssyn, en anden livsoplevelse. Denne erstatning er faktisk allerede startet for de fleste mennesker. Jeg kalder den nye livsoplevelse for ’Hjerte livsoplevelsen’. Bogen handler om dette Ego og hvad det er som ligger bag ego-livsoplevelsen.

Egoets 3 udtryksformer

Egoets udvikling vil fortsætte i en rum tid (selvom en ny livsoplevelse er ved at indfinde sig). Vi er nemlig lige nu kun nået halvvejs igennem den udviklingsperiode jeg kalder ’ego perioden’ (læs mere om udviklingsperioder på

Livsselvet.dk). Udviklingen af egoet forløber i to faser, hvoraf den første bygger på adskillelse og *dualisme*, og den sidste på *Integration* – overvejende integration af bevidstheden med underbevidstheden.

I løbet af denne udvikling af ego-livsoplevelsen er der overvejende *3 forskellige udtryksformer* (bevidsthedstilstande) for egoet, som hver er som et sæt briller, som du ser og oplever livet igennem. Jeg kalder dem 'kompensation', 'anti-kompensation' og 'vakuum'. Disse tilstande beskriver forskellige måder at opleve livet på, indenfor egoets rammer, og de beskriver forskellige grader af selvbevidsthed. Det som du møder i livet er i den grad et udtryk for hvilken tilstand du befinder dig i.

Vores livsoplevelse er underlagt Livstemaerne

Hæver man sig op over egoet og de tre tilstande, da vil man se at egoets verdensbillede er skabt ud af et *regelsæt*, der i høj grad er defineret af de *livskræfter*, der står for det dualistiske livssyn. Disse livskræfter omfatter i særdeleshed det jeg kalder 'livstemaerne', og særlig de specifikke livstemaer der er knyttet til egoets udvikling. Der er mange forskellige livstemaer, og de bliver alle aktiveret fra overbevidstheden, af den 'energi' der eksisterer der. Livstemaerne overlapper en hel del med det som Jung definerede som arketyperne.

Livstemaerne (de aktive) *skal* have en plads i dit liv, og dit liv *skal* være i balance med dem. Vedrørende dette har du ikke et valg! Er dette ikke tilfældet, da har du det jeg kalder en 'livstema konflikt'. Konsekvensen vil (i ego-perioden) være en '*fraspaltet bevidsthed*', som vil komme til at udgøre kimen i et 'kompleks'. Alle dine komplekser i underbevidstheden har faktisk i deres kerne en fraspaltet bevidsthed om en konflikt med 'udviklingskræfterne/livstemaerne'.

Tør du ændre din måde at opleve dig selv og verden på?

Hvad angår selve egoet, så udgør det dybest set et farveslør hen over livet, ment på den måde at ego-livsoplevelsen og ego-identiteten (samlet set det, som vi mener med 'egoet') er *en ud af mange måder at opleve livet på*, en måde der bygger på et sæt af værdinormer og livstemaer, som skaber din grundlæggende holdning til livet. Så længe du tror på disse værdinormer/livstemaer, så længe er de virkelige for dig. En af pointerne ved denne bog er at *nye livstemaer* er allerede nu blevet aktiveret i dig, og de 'truer' alt det, som du har troet på i meget lang

tid, alt det du var sikker på var evige sandheder. Dette er naturligvis angstprovokerende – idet det jo også gælder alt det du tror du ved om dig selv.

Vores personlighedsstruktur er afpasset Egoet

Ego-livsoplevelsen er et livssyn der udspringer, og muliggøres, af en helt unik *personlighedsstruktur*, i første hånd gjort op af en bevidsthed, en overbevidsthed og en underbevidsthed. Denne personlighedsstruktur, og de mekanismer der er knyttet til den (f.eks. muligheden for at fortrænge, og siden projicere), er specifikt tilpasset udviklingen af egoet (dvs. den *livsoplevelse/identitet* som egoet står for), men ville slet ikke passe til udviklingen af tidligere identiteter, og ej heller udviklingen af fremtidige identiteter.

Dette er en vigtig pointe – særlig fordi en ny identitet lige nu er ved at indfinde sig i dig. Jeg kalder den for 'hjerne identiteten'.

At observere Egoet – og at vælge din livsoplevelse

Denne nye identitet vil ganske naturligt føre til *afvikling af 'egoet'*. En forudsætning herfor er at du formår at blive *observatør* til den del af livet, som du oplever via ego-livsoplevelsen. Det vil den nye livsoplevelse hjælpe dig til.

Du skal populært sagt opøve en evne til at se egoet (altså den dualistiske livsoplevelse, baseret på specifikke *livsregler* og *livstemaer*, samt et specifikt *værdigrundlag*) virke i dit liv. At kunne dette vil have en grundlæggende indflydelse på dit liv, på alt i dit liv. Faktisk langt mere end du er klar over. Det vil give dig en forståelse af, og indsigt i, dit ego, af den måde at opleve livet på. Det vil give dig en *valgmulighed* når du skal reagere på en livssituation. Du kan nu vælge eller fravælge 'egoets reaktion', i stedet for bare at blive overtaget af den. Du vil opleve at der vitterlig er andre måder at reagere og opleve på, og at du kan blive bedre til at vælge din livsoplevelse.

Hvordan skabes en livsoplevelse?

Går vi nu endnu tættere på ego-livsoplevelsen, og den personlighedsstruktur der er knyttet til dette livssyn, da åbenbarer der sig andre ting. En livsoplevelse kræver nemlig en *evne* til at opleve, samt en *higen* efter det. Din higen efter oplevelse kommer fra det jeg kalder dit '*livsselv*', og selve evnen til livsoplevelse (dvs. det der faktisk muliggør en interaktion med livet, via en livsoplevelse) er det jeg kalder '*det transformerende livsselv*'. Den fortæller jeg meget mere om i

bogen. Lige nu i vores udvikling manifesteres 'det transformerede livsselv' igennem den identitet (og den *livsoplevelse*) vi kalder 'egoet', men i tidligere perioder var manifesteret et andet. I fremtidige perioder vil det igen få 'et andet navn', og et helt andet udtryk.

Afviklingen af Egoet – og fremkomsten af en ny livsoplevelse

Selve fundamentet for ego-livsoplevelsen er et dualistisk livssyn, et livssyn der er baseret på *adskillelse til verden*, og på en *adskillelse til underbevidstheden* og alt i den. Der er således i selve fundamentet for egoet, ego-identiteten, og ego-livsoplevelsen, både *en indre og en ydre dualisme*, hvorefter den ydre (til verden) dybest set afspejler den indre (til underbevidstheden). Denne interessante sammenhæng beskriver jeg indgående i bogen. Med tiden vil egoet dog afvikles, og både den indre og ydre dualisme, samt din underbevidsthed, vil 'forsvinde'. Underbevidstheden, som vi kender den nu, er altså en midlertidig 'struktur'. I stedet vil hjerte-livsoplevelsen, den enhedsorienterede livsoplevelse, tage over som din dominerende livsoplevelse – og naturligvis kunne denne oplevelse aldrig manifestere sig bevidst, uden en foregående bevidsthedsudvikling via ego-livsoplevelsen/ego-identiteten.

Tiden for forvandling er her og nu. Det er ikke en videreudvikling af en eksisterende måde at opleve livet på, men en fundamental ændring af alt hvad du tror på, en fundamental ændring af din livsoplevelse!

Fra bogen "Egoet", som udkommer forår 2018.

