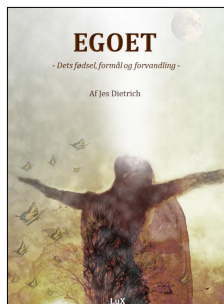


# Egoets skabelse

(fra bogen "Egoet")



*Egoet repræsenterer et livssyn/livsoplevelse som p.t. er fordrende for vores udvikling. Engang eksisterede det ikke, og en dag vil det erstattes af et andet livssyn.*



## **E**n rejse til din og menneskets fortid.

Nu skal vi gå tilbage i historien. Det kan måske virke uvedkommende (i forhold til hvor du er lige nu i dit liv) at gå tilbage til en tid hvor egoet blev skabt, men som altid, så er det vores baggrund, der sætter vores udvikling i perspektiv, også udviklingen af egoet. Fortiden sætter nutiden i perspektiv. De kræfter, som igangsatte hele udviklingen af egoet, virker såmænd i dig endnu. Det er stadig dem, der styrer udviklingen af dit ego – her og nu, hver eneste dag i dit liv. Dette har ikke ændret sig.

### **Det hele startede med en indvielse**

Egoet, eller ego bevidstheden/livsoplevelsen, er ikke blot en udbygning af tidligere bevidstheder ("pre-ego bevidstheden"), ligesom hjerte bevidstheden ikke blot er en udbygning af ego bevidstheden. Det er i stedet noget fundamentalt anderledes. Man kan sige at en udbygning af en bevidsthedsform, eller af en livsoplevelse, er som at betræde nyt territorie *i det samme 'bevidsthedsland'*, mens en helt ny livsoplevelse er som at flytte til helt *et helt nyt land*. Det er som at lære at tale et helt nyt sprog!

Ego-indvielsen flyttede dig til et 'nyt land', landet for ego-bevidsthed, hvor du skulle lære at tale og forstå et nyt sprog, et sprog domineret af følelser, af 'mig

og dig' i stedet for 'vi', et sprog baseret på frygten for at miste 'mig', og af en higen efter at finde mere af 'mig'. Det startede med at du blev fuldstændig overvældet af behovet for at betræde dette nye land, et land som først og fremmest karakteriseres ved at 'mig' opstår!

En Indvielse er altså karakteriseret ved, at du oplever verden på en helt ny måde. Det er derfor at jeg kalder det en indvielse. Det er ikke for at signalere en eller anden 'mystisk' hændelse, men for at pointere at det drejer sig om en grundlæggende ny måde at opleve verden og dig selv på. Det er ikke ment som en 'bevidstheds-eksplosion', hvor du lige med et 'ved det hele', men snarere som en proces, der sagtens kan løbe over et stykke tid. Der er dog tale om et kvantespring, forstået på den måde, at du ser et glimt af en verden, som du helt grundlæggende ikke vidste eksisterede. Du bliver altså indviet i en ny måde at opleve livet på.

Pointen ved at kalde det en indvielse er således at gøre det klart, at jeg ikke snakker om en udviklingsproces, der blot lægger et trin på den trappe, som vi allerede står på (hvilket repræsenterer 99% af vores udviklings-skridt), men at det derimod er en helt ny trappe, et fundamentalt nyt livssyn, og et som irreversibelt bliver en del af dig.

I 'ego-Indvielsen' får man for første gang en bevidst oplevelse af en ny verden, 'egoets' verden, en verden hvor du for første gang i din udvikling opdager dig selv, som et selvstændigt individ. Når du først får fært af, at du faktisk er et selvstændigt individ så er din skæbne forseglet, og du har nu et nyt mål i livet. Du må for alt i verden finde dig selv, det 'selv' som du har fået den første oplevelse af, og som du nu ved eksisterer. Der er ingen vej udenom. Der er ingen vej tilbage. Du er for altid forandret!

Den næste gang noget sådant sker er ved indgangen til hjerte perioden. Igen vil den første oplevelse af hjertet efterlade en intens higen efter at lære denne 'hjerte energi' at kende – og dit liv synes kun at give rigtig mening igennem denne jagt på hjertet, og særligt når det lykkes dig at få kontakt med det. Det er faktisk det, som er ved at ske for dig lige nu i dit liv. Ting som før gav mening, giver ikke samme mening mere. Du har fået et nyt mål i dit liv, og du vil efterhånden træde helt ud af din gamle verden.

### **Først skal du miste – og siden skal du få**

Hvis vi ser på indgangen til ego perioden, så forestil dig at du går tilbage i tiden, og at du står på tærsklen af denne nye 'ego-verden'. Det første som sker er at du mister. Før noget nyt kan manifestere sig, skal du nemlig give afkald på det gamle. Sådan er det i en indvielse. Først skal du miste, og siden skal du få. Det er ikke rart at miste noget, som man er tryk med, så hvorfor skal det overhovedet til? Det er ikke for at pine dig! Det er ikke fordi at påføre dig smerte. Det er derimod fordi *det skaber en forudsætning i dig, for at kunne tage imod det nye* på en irreversibel måde, altså på en måde, så at det til fulde integrerer sig i dit væsen. Når du træder ind i ego perioden, da er det din pre-ego identitet, som du skal miste - før du formår at tage ego-identiteten helt ind. Du skal altså miste noget som er dig yderst velkendt og trygt. Du skal miste dit hjem. Det skete, da egoet trådte ind på din livsscene, og det sker for øvrigt kontinuertligt gennem din udvikling. Ved indgangen til en ny udviklingsperiode, er det dog særlig udpræget.

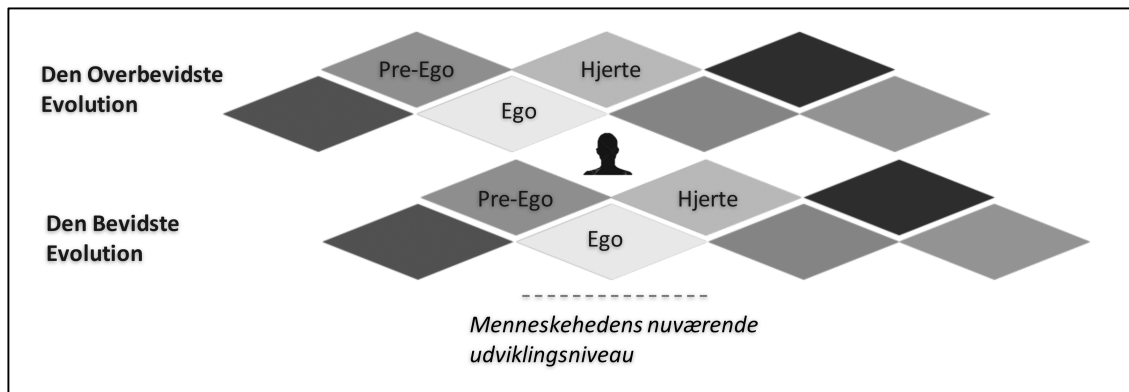
### **Tomrummet skaber EE, drivkraften for egoet**

At miste sit hjem er altid traumatisk, og det fører altid til et slags 'tomrum'. I starten af ego perioden er det dette tomrum, som fører til skabelsen af det store grundlæggende "Ego-kompleks". Det er det tomrum som din selvbevidsthed skal fylde ud en dag. Ved indgangen til ego perioden eksisterer den dog ikke, men du har fået den første smag for egoet og din individualitet, hvilket har skabt en intens higen efter disse ting. Det første udtryk af EE er derfor dybest set en intens ensomhed fra det selv du nu ved eksisterer. Jeg kalder dette moderkompleks for 'den eksistentielle ensomhed' (EE). Netop dette moderkompleks er så altafgørende for udviklingen af egoet, og derfor er det så vigtigt, at det bliver skabt. Skabelsen af EE er nemlig med til at starte udviklingen af egoet, og lige så længe egoet er under udvikling vil EE være en del af vores væsen. En afgørende del af egoets motivation for at flytte sig er nemlig at mindske indflydelsen af EE på dit liv (dvs. egoet handler for at kompensere for den indre ensomhed som EE står for). EE er stadig en afgørende del af dit liv.

Ser vi dybere på egoet, da vil vi se at det selvfølgelig ikke er egoet, som dybest set styrer din udvikling. Egoet er jo noget der skabes, grundet de udviklingskræfter som står for egoet.

Som nævnt, optræder disse udviklingskræfter for første gang i vores bevidsthed i starten af ego perioden, hvor de viser os hvilken selvbevidsthed, som egoet står for. Ud af dette opstår der en stærk higen efter ego-livsoplevelsen, og derfor en

ligeså stærk reaktion på at vi naturligvis ikke er i stand til at realisere den selvbevidsthed som egoet står for. Men vi har fået den første smag for det, og i vores overbevidsthed pulser denne ego energi ned mod os (som vi så i figur 1). Reaktionen er en voldsom ensomhed (en ensomhed, der udspringer af savnet efter det vi fornemmer vi inderst inde er – en ego bevidsthed), og en ligeså stærk meningsløshed, der kommer ud af at vi ikke kan realisere dette nye behov – det behov, der nærmest kan betegnes som den nye 'herre' i vores liv.



**Figur 1.** De 2 Evolutioner og Udviklingsperioderne. Det ses at hver af evolutionerne kan opdeles i 7 udviklingsperioder, og at den overbevidste evolution er en halv udviklingsperiode 'længere fremme' end den bevidste evolution. Lige nu påvirkes bevidstheden overvejende af Pre-Ego/Ego energier, og overbevidstheden af ego/hjerte energier. Men hjerte energierne er dog også begyndt at indfinde sig i bevidstheden. En afgørende hændelse i starten af ego perioden er indstrømningen af overbevidste ego og hjerte energier, som initierer skabelsen af de indre strukturer i ego-personligheden. I løbet af perioden vil der på et tidspunkt starte en indstrømning af bevidste hjerte energier, hvis formål det blandt andet er at accelerere struktur-skabelse 'i egoet'. De skabte strukturer i egoet er både de underbevidste (komplekser/traumer/fortrængninger) og de bevidste strukturer. Dette driver udviklingen fremad.

At være i konflikt med udviklingskræfterne leder til smerte og meningsløshed ligesom at leve i balance med dem leder til lykke og livsmening. Dvs. når du lever dit liv på en måde der faciliterer opbygningen af egoet, så oplever du dyb livsmening – særlig i første halvdel af ego perioden.

I tomrummet mellem den gamle og den nye identitet/livsoplevelse gøres du klar til irreversibelt at modtage det nye livssyn – du gøres klar til Indvielsen – dvs. til at se verden på en fundamental ny måde, en måde du ikke vidste fandtes. Det er som om du med et får en ny sanseevne, til at sanse en ny verden.

I starten af Ego perioden gælder det altså, at i tomrummet mister man sit hjem (pre-ego hjemmet), og samtidig ved man hvad der er ens nye hjem, nemlig ego-bevidstheden, en bevidsthed der på dette tidspunkt overvejende eksisterer i overbevidstheden, og som pulser 'ned' imod din bevidsthed (se figur 1). Fra indgangen til ego perioden er der altså fuldt blus på ego energien i

overbevidstheden - og fra da af har man kun et eneste mål, og der er at 'komme hjem' – til det nye hjem, der udgøres af ego-bevidstheden.

En Indvielse handler altså om at vise dig en ny og 'højere' måde at opleve livet på. Det starter med først at tage din gamle livsoplevelse fra dig, dit gamle fundament (og sin tryghed) i livet. Det nye fundament skal nemlig ikke bygges oven på dit gamle, som om det var en udvidelse af den. Det svarer til at rive en gammel bygning ned og bygge en ny. Den nye bygning er en ny livsoplevelse og en ny personlighedsstruktur. Det skal du høre meget mere om senere. Lige nu er det vigtigt at du forstår pointen om tomrummet, samt at det er nødvendigt at man skal miste sit hjem, før et nyt åbenbarer sig, i form af en ny livsoplevelse.

### **En ny personlighedsstruktur tager sin begyndelse**

Hvis du ser på figur 1, da kan du se at i starten af ego perioden er der fuldt blus på de overbevidste ego energier, og derudover kan du se at ego energierne har eksisteret i overbevidstheden i en halv udviklingsperiode. Hvad betyder det så? Det betyder at den individualitet, som du nu får den første oplevelse af i din bevidsthed (i starten af ego udviklings-perioden) faktisk allerede har eksisteret i lang tid i din overbevidsthed. Som altid higer du derfor efter noget som allerede eksisterer i dig. Dette er en af grundene til, at din higen virker så stærk og troværdig på dig. Du ved nemlig allerede at det du higer efter er virkeligt og sandt! I en halv udviklingsperiode har der altså i dig eksisteret en oplevelse af, at du er et individuelt væsen, selvom din bevidsthed ikke har kunne indeholde denne oplevelse. Alle disse overbevidste oplevelser af dig som et individuelt væsen vælter nu ned i din spæde ego-bevidsthed – og nærmest eksploderer den! På denne måde kan man sige, at overbevidstheden begynder at transformere bevidstheden til at kunne håndtere dette nye livssyn.

### **En ny personlighedsstruktur**

Denne transformation involverer en ny personlighedsstruktur. I starten af ego perioden har vi jo ikke den bevidsthed og underbevidsthed, som vi har i dag, så den livsoplevelse du overvældes af i starten af Ego perioden passer slet ikke til din pre-ego personlighedsstruktur. Denne skal ændres, før den nye ego-livsoplevelse kan begynde at vise dig 'en ny verden', en verden hvor du og dit ego er centrum.

En bevidsthed skal skabes, med et ego i centrum. En underbevidsthed skal skabes, og derudover skal en solid grænse mellem bevidstheden og underbevidstheden skabes, så at alt det som kan true bevidstheden kan

fortrænges og gemmes væk i underbevidstheden. Uden denne grænse kan hverken bevidstheden eller underbevidstheden opretholdes.

Under presset af de nye 'ego-energier' fra overbevidstheden begynder altså personlighedsstrukturen at ændrer sig til den struktur vi kender i dag – til den struktur vi naturligvis nu tager helt for givet, og kalder vores psyke eller personlighed.

### **En ny livsoplevelse opstår**

De nye overbevidste ego-energier betyder også noget helt afgørende for livstemaerne. Som jeg vil komme ind på i bogen "Egoet" er det nemlig de overbevidste energier, som aktiverer livstemaerne og bestemmer det udtryk de har. På dette tidspunkt vil livstemaerne antage et udtryk der minder en hel del om arketyperne (som beskrevet af C. G. Jung).

I en halv udviklingsperiode har de overbevidste energier aktiveret livstemaer med ego-energien, blandet med pre-ego energier. Nu for første gang ophører de overbevidste pre-ego energier, hvilket fører til at livstemaerne ændrer deres udtryk hen imod det du oplever i dag.

Lad mig nævne nogle af de ting, som sker i starten af ego perioden:

- Nye livstemaer bliver aktiveret og en ny udviklingskraft overtager dit liv, en der står for dualisme og individualitet.
- Nye strukturer i din person skabes, f.eks. den struktur vi i dag kalder underbevidstheden. Denne struktur eksisterede ikke som vi kender den før ego perioden.
- Din helt nye bevidsthed bliver med et påvirket af den kraftige overbevidste ego energi, der nu endelig kan opfanges af bevidstheden.
- Denne bevidsthedsekspllosion initierer et dybt savn efter den individualitet, som overbevidstheden pulser ned over dig. Dette savn vækker en dyb frustration, eftersom det overvejende er et savn, som du endnu ikke er i stand til at realisere med din bevidsthed. Grunden er at bevidstheden jo er domineret af pre-ego energier, og at en sådan pre-ego bevidsthed ikke fatter og ikke kan håndtere det, som har vækket savnet (og derfor ingen mulighed har for at indfri det). Man higer som aldrig før, men ved altså ikke helt hvad det er man savner, eller hvordan man indfrier det.
- Et moder kompleks fødes (det grundlæggende "Ego kompleks"). Man er hjemløs, og i konflikt med de aktiverede livstemaer, fordi de ikke finder udtryk i dit liv (eftersom du ikke evner at give dem dette endnu). Denne hjemløshed,

og konflikten med de nye livstemaer, som jo er total på dette tidspunkt eftersom din bevidsthed endnu er pre-ego styret, afføder en frustration, der kombineret med en dyb ensomhed og savn efter din individualitet, skaber det 'moderkompleks' jeg kalder EE, et kompleks der kommer til at udgøre kerne elementet for ego-livsoplevelsen, og det som ligger til grund for udviklingen af individualiteten.

Således er denne indvielse noget der starter ego perioden med en proces, der involverer en lang række af hændelser, hændelser der alle sammen spiller en rolle i at flytte dig til en 'ny verden' hvor ego-livsoplevelsen og følelser er sproget, og hvor dit selvværd (defineret af egoet) bliver det nye omdrejningspunkt i dit liv!

### **En livsoplevelse bliver født – følelsernes indtog på livsscenen**

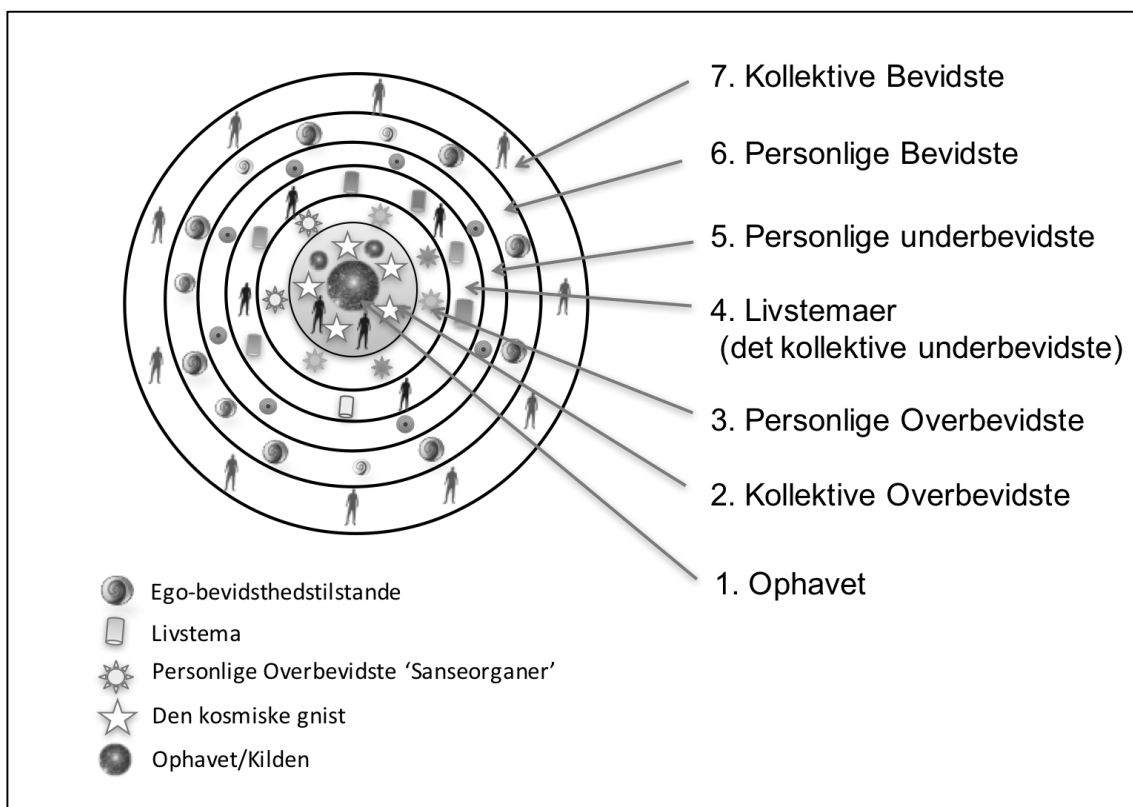
Hvis din aktuelle bevidsthed overvejende er under indflydelse af dit ego, da vil du, som sagt, opleve meget i livet som følelser, eftersom følelser er det sprog, som egoet taler og forstår. Sådan er det nu, men sådan bliver det ikke i den næste periode.

*Med din ego bevidsthed  
har du brug for følelses-sproget  
for at forstå 'energiene' fra dit overbevidste*

*En følelse vækker behag eller ubehag, hvilket får dit ego til at tage stilling til den –  
og altså til det som har skabt følelsen.*

De fleste mennesker ved godt, at når vi oplever en følelse, da er der mere til den end det, som vi umiddelbart oplever. Vi kan føle os kede af det, men ved at grave lidt i denne følelse, da kommer vi i kontakt med vores underbevidste, vores fortrængninger, vores traumer, osv. Der var altså et ekstra 'lag' til følelsen, et lag som udgøres af vores personlige underbevidste. Dette ekstra 'lag 5' (se figur 2) er altså for længst accepteret. Det er accepteret så meget, at vi alle er overbeviste om at for at forstå vores følelser, da skal vi dybere end den umiddelbare oplevelse af selve følelsen, ja vi skal ind bag den og opdage hvad der har affødt den, og hvad den egentlig handler om. Den umiddelbare oplevelse af følelsen er altså langt fra nok til at kunne forstå den, men ved at forstå det dybereliggende lag, da forøges vores forståelse af følelsen.

Det interessante er, at det slet ikke stopper der. Der er endnu dybere lag, som vil forøge vores indsigt endnu mere i følelsen, samt i vores interaktion med livet.



**Figur 2. De forskellige lag i en følelse**

I starten af ego perioden opstår det vi i dag kalder en følelse. Følelser er egoets sprog, og selvom du ikke i starten af ego perioden evner denne måde at opleve livet på, da ændres din personlighedsstruktur efterhånden til at kunne kapere følelser. Dette indebærer at din underbevidsthed skabes, og at din bevidsthed udvikles til at kunne rumme den livsoplevelse, som vi i dag kalder for en følelse.

En følelse består af mange lag. Vi kan kalde dem 'bevidsthedslag'. Alle er en del af følelsen, men nogle er mere 'højlydte' end andre. Psykologien arbejder, som sagt, særlig med to lag, bevidstheden og underbevidstheden. Det er dog ikke de eneste lag i en følelse. Jeg vil beskrive de enkelte lag i bogen "Egoet", men du kan se de forskellige lag her i figur 2.

*Ved at forstå de dybereliggende lag,  
da forøges vores forståelse af følelsen,  
og vores interaktion med livet*

En følelse består af de 5 indre lag, som ikke er umiddelbart tilgængelige for bevidstheden, og 2 ydre lag som begge har med bevidsthed at gøre. Alle bidrager til din oplevelse af følelsen – og alle lag er en del af enhver af de følelser du nogensinde har oplevet, og vil opleve! Lad os se lidt nærmere på dem. Jeg vender som sagt tilbage til det senere i bogen.

En følelse er en livsoplevelse. I indvielsesprocessen begynder din personlighedsstruktur at ændre sig til at kunne håndtere netop denne livsoplevelse. I starten af ego perioden har du jo ikke en underbevidsthed der er adskilt fra din bevidsthed, og derfor har du ingen mulighed for at kunne opleve en følelse som den er vist i figur 2. Når du derfor (i starten af ego perioden) udsættes for denne livsoplevelse fra din overbevidsthed, da er det på den ene side som en fuldstændig fremmed oplevelse, som du ikke ved hvor du skal 'placere', og på den anden side noget som du fornemmer faktisk eksisterer inden i dig selv, og som har en voldsom tiltrækningskraft på dig.

Denne oplevelse kalder på dig, og i en hel udviklingsperiode vil du nu gøre alt for at besvare dette kald. Du gør det den dag i dag. Hver eneste dag af dit liv! Følelsen skal hjælpe egoet til at opnå selvforståelse, eller sagt på en mere korrekt måde, følelsen skal hjælpe individet til at lære at forstå verden og sig selv via ego-livsoplevelsen. Ego-bevidstheden skal fuldendes, hvilket sker når der er så tilpas meget balance i bevidsthedslag 5, at energien fra de dybereliggende lag nærmest passerer lige igennem, uden at tage en yderligere iklædning på i dette lag.

Man kan derfor sige at udviklingen mod hjertet handler om at få 'styr på' lag 5 i en følelse, og dette gøres blandt andet ved at styrke og udvikle egoet/ego-identiteten.

### **En Indvielse – en ny bevidst og overbevidst verden**

Indvielsen til ego perioden ramte et væsen, der ikke vidste at individualitet og selvbevidsthed (på ego måden) eksisterede, et væsen der ikke kendte til dualitet og til at være adskilt fra verden/gruppen. Det vidste ikke noget om det vi kalder egoet. Derfor savnede det ikke disse ting. Det var fuldt ud tilfreds med at være en del af kollektivet eller gruppen, og tilfredshed for dette væsen var når gruppen trivedes, når maven var fuld, når kroppen var varm, osv.

I dette væsens livsoplevelse var det i høj grad instinkter og mere 'primitive' livstemaer som dominerede. Livsoplevelsen som dominerede dette væsen er den jeg kalder pre-ego livsoplevelsen. Denne livsoplevelse var dog tæt på at nå sit fulde potentiale, og i dette væsens overbevidsthed ulmede der en overraskelse.

En latent livsoplevelse havde taget form og pressede på for at bryde igennem til bevidstheden.

Også i bevidstheden ulmede der en overraskelse, idet personlighedsstrukturen var ved at ændre sig til snart at kunne håndtere den første gnist af denne latente livsoplevelse i overbevidstheden, som naturligvis var ego-livsoplevelsen.

En anden afgørende ting (som du kan se på figur 1) var desuden at pre-ego livsoplevelsen havde nået sit højeste udtryk i overbevidstheden, og selvom denne livsoplevelse vil forsætte med at være en del af den samlede livsoplevelse i endnu en halv udviklingsperiode, da udvikler den sig ikke længere i din overbevidsthed. Det betyder at den personlighedsstruktur, som passer til pre-ego livsoplevelsen begynder at henfalde og forsvinde, og en anden vil tage over. Dette sker i starten af ego perioden, og ligeså snart denne anden ego-personlighedsstruktur starter med at dannes, da vælter den latente ego-livsoplevelse i overbevidstheden ned i den. Dette ryster individet i dets grundvold, og stimulerer endvidere til yderligere udvikling af ego-personlighedsstrukturen.

I indgangen til ego perioden sker der altså en indvielsesproces, der ændrer fundamentalt på din oplevelse af verden. Det igangsætter en udvikling, der har fokus på egoet, og en verden der i den grad har egoet i centrum. Det er helt som det skal være og det er en del af vores store udviklingsproces, og du skal vide at egoets udvikling langt fra er slut.

Man kan groft sagt opdele ego udviklingsperioden i to halvdele, hvor den første halvdel bærer præg af at individet også er påvirket af pre-ego udviklingsperioden (det er jo også den sidste halvdel af pre-ego perioden periode), og hvor den sidste halvdel bærer præg af at individet også er påvirket af hjerte udviklingsperioden (det er også den første halvdel af hjerte periode).

Således er den første halvdel af ego perioden præget af adskillelsen fra den ubevidste enhed med gruppen (som pre-ego perioden står for), og den sidste halvdel af den bevidste enhed med gruppen (menneskeheden). Lige nu er vi et sted i vores udvikling, hvor begge disse facetter af egoets udvikling er særdeles relevant for os.

Fra bogen ”Egoet”, som udkommer forår 2018.

