



# MENNESKEHEDENS UDVIKLINGSCYKLUS

- *Bevidsthedens og Overbevidsthedens evolution* -



*Af Jes Dietrich*

*7 store udviklingsperioder  
7 forskellige livsoplevelser  
7 personlige udviklingsstrukturer  
7 livsfelter  
7 store bevidsthedsudviklinger.*

*Dette definerer tilsammen  
vores nuværende udviklingscyklus  
og udgør opskriften på udvikling.*

*Dette er hvad der sikrer  
vores og Kildens forandring*

*TAK!*

*Til min søn Alexander og min datter Beatriz*

# INDHOLDSFORTEGNELSE

## FORORD

### **PART 1. MENNESKEHEDENS UDVIKLING**

1. INDLEDNING TIL PART-I
2. DE 7 UDVIKLINGSPERIODER
3. DE 2 EVOLUTIONS CYKLER
4. DEN OVERBEVIDSTE OG BEVIDSTE EVOLUTION-I
5. DEN OVERBEVIDSTE OG BEVIDSTE EVOLUTION-II
6. DEN OVERBEVIDSTE OG BEVIDSTE EVOLUTION-III
7. DEN OVERBEVIDSTE OG BEVIDSTE EVOLUTION-III

### **PART 2. MENNESKETS UDVIKLING - EGOET OG HJERTET**

8. EGOETS SKABELSE
9. EGOETS UDVIKLING Gennem ADSKILLELSE OG INTEGRATION
10. EGOETS UDTRYK Gennem 3 OVERORDNEDE TILSTANDE
11. FRA EGO TIL HJERTEBEVIDSTHED-I
12. FRA EGO TIL HJERTE BEVIDSTHED-II
13. AT VÆRE I KONFLIKT MED LOVEN
14. EN OPSUMMERING AF DE 2 EVOLUTIONS PROCESSER

### **PART 3 - MENNESKET OG KOSMOS**

15. LIVSOPLEVELSEN I UDVIKLINGSPERIODERNE
16. LIVSOPLEVELSEN SOM FORUDSÆTNING FOR UDVIKLING
17. FORMÅLET MED VORES LIV OG MENNESKEHEDENS NETVÆRK

**APPENDIX 1. EGOET, EGO-IDENTITETEN OG EGO  
LIVSOPLEVELSEN**

**APPENDIX 2. AFVIKLINGEN AF EGOET – OBSERVATØREN**

**APPENDIX 3. TERAPI RETTET MOD EGO TILSTANDENE**

**APPENDIX 4. EGO TILSTANDENES ENERGIER**

**APPENDIX 5. ALFABETISK ORDLISTE**

## FORORD

**V**elkommen til min bog om menneskeheden og menneskets udvikling! Denne bog er en opdateret udgave af min tidligere bog af samme navn fra 2015.

Grunden til at jeg skriver denne bog, er at jeg ønsker at give to ting videre til dig:

### 1) *Menneskehedens udvikling*

Jeg ønsker at videregive mine erkendelser og oplevelser omkring menneskeheden og udvikling, om formålet med denne udvikling, og om den drivkraft, der altid har drevet os frem mod stadig højere erkendelser og bevidstheds former. Du skal se at vores udvikling er gjort op af *to store evolutionsprocesser*, bevidsthedens og overbevidsthedens evolution. Disse evolutionsprocesser kan inddrages i 7 store udviklingsperioder, hvoraf overbevidsthedens evolution er op til en halv udviklingsperiode længere fremme end bevidsthedens evolution.

Frem for alt ønsker jeg at vise dig, at vi ikke eksisterer som adskilte individualiserede individer, med hver vores separate udviklingsvej, men at vi snarere er individer, som er bundet tæt sammen i et stort netværk, en stor familie kaldet menneskeheden.

Denne menneskehed er ikke bare en ophobning af mange individer. Det er en samlet integreret bevidsthed, en bevidsthed hvori indgår din egen bevidsthed, på lige fod med alle andres. Dette utrolige netværk er faktisk helt nødvendigt for din egen personlige udvikling, og jeg vil vise

dig på hvilken måde du er forbundet til det, og præcis hvordan det gavner din egen udviklingsproces.

## *2) Det enkelte menneskes udviklingsproces*

En anden ting, som det ligger mig på sinde at videregive, er mine oplevelser omkring personlighedens struktur, samt de forskellige bevidsthedstilstande, som det enkelte menneske oplever under udviklingen af både egobevidstheden, samt højere bevidsthedsformer.

Vores personlighedsstruktur er en fascinerende størrelse, som er tæt knyttet til din livsoplevelse. Det er også en dynamisk størrelse, som er under konstant udvikling, for hele tiden at kunne stimulere den voksende bevidsthed til yderligere vækst.

Der er en hel del nye termer i bogen, men når som helst kan du se en definition af dem i den ordliste, som er at finde bagerst i bogen.

## **Bogens opbygning**

I bogen starter vi 'ovenfra' med at se på *menneskeheden* udvikling, og på de store udviklingsprincipper ([Part 1](#)) - for derefter at bevæge os 'nedefter', helt ned til *det enkelte menneskes* udvikling i [Part 2](#), hvor der er fokus på udviklingen af det jeg kalder egobevidstheden og hjertebevidstheden.

Meningen med denne opdeling er at jeg har ønsket først at vise det store perspektiv, den store sammenhæng, for derefter at fokusere på hvor du selv passer ind i denne sammenhæng.

Med hensyn til menneskeheden udvikling vil jeg vise dig, at menneskeheden/mennesket går igennem nogle store udviklingsperioder, der tilsammen udgør en *udviklingscyklus*. I [Part 1](#) vil jeg introducere

udviklingsperioderne, og de *energier* der kendetegner hver af perioderne (i stedet for ordet 'energi', kunne jeg også sige 'livsaspekter', og jeg kunne sikkert også have brugt andre ord, men nu har jeg valgt at bruge ordet 'energi' gennem det meste af bogen).

Du skal se at hver udviklingsperiode har flere energier at gøre godt med, og at de skifter i løbet af en periode, på en måde der gør, at vi til enhver tid er påvirket af 4 typer energier på samme tid. Disse '*aktuelle 4 energier*' giver opskriften på hvordan menneskeheden kommer videre i sin udvikling, og udgør også menneskehedens *forudsætninger* for at interagere 'med livet'.

Energierne kan være bevidste eller overbevidste. Du er altså konstant påvirket af bevidste og overbevidste energier, og ud fra disse skabes din livsoplevelse, og dermed din evne til at opleve livet.

*Formålet med menneskets udvikling gennem de store udviklingsperioder, er at udvikle et unikt væsen, som gennem oplevelse og bevidsthed, selv bliver i stand til at beherske det livsaspekt, som de forskellige perioder står for.*

Begge type energier (bevidste og overbevidste) påvirker os kontinuerligt, og hvor de bevidste energier udvikler bevidstheden, da udgør de overbevidste energier den *motiverende kraft*, som forårsager at vi bliver ved med at tage skridt efter skridt på vores vej.

I [part 2](#) af bogen handler det om det enkelte menneske, og fokus er i starten på de strukturer og mekanismer i psyken/personligheden, der vedkommer os alle, og som er blevet skabt i den udviklingsperiode, som vi befinder os i lige nu (Ego/Hjerte perioden). Du skal her se, at for hver af



udviklingsperioderne, da skabes der en ny livsoplevelse, med en helt specifik personlighedsstruktur. Dine forudsætninger for at interagere med livet, for at tage imod livet, og for at opfatte livet og dig selv, er til enhver tid bestemt af netop *den* personlige livsoplevelse/personlighedsstruktur som dominerer dig, noget der altså igen afspejler den udviklingsperiode som du er i - og tillige hvor langt du er nået i denne udviklingsperiode.

Denne livsoplevelse repræsenterer det, der giver dig forudsætningen for at interagere med livet, for at tage imod livet, for at skabe i livet, og for at manifestere dig i det. Alle mennesker har deres helt egen personlige livsoplevelse, fordi den bærer deres egen personlige historie, men lovene der virker i livsoplevelsen, er dog ens for alle mennesker. Disse love vil jeg fortælle dig om.

I [Part 2](#) skal vi altså se på personlighedens opbygning, på de personlige livsoplevelser, på de forskellige sindstilstande som Ego livsoplevelsen virker igennem, og på hvordan du påvirkes direkte af menneskehedens store evolutionsprocesser.

I [Part 3](#) vil jeg gå endnu dybere med det umiddelbare *formål med din udvikling*, nemlig din *livsoplevelse*. Vi har på det tidspunkt hørt om alt, lige fra de store evolutionsprocesser til ny viden om personlighedens opbygning. Alt dette hænger naturligvis sammen, og har et formål, og i første hånd er dette formål at få dig til at udvikle din evne til at kunne *opleve livet* på et højere niveau.

Fra at have haft en overvejende ubevidst tilgang til livet, baseret på instinkter, har du nu fået en mere bevidst oplevelse af livet (og dig selv). Men det stopper ikke der, og nu er en anden livsoplevelse så småt ved at indfinde sig. Jeg

kalder den "Hjerte livsoplevelsen", og vores udfordring er lige nu at udvikle os til et niveau, hvor vi formår at have kontakt med livet *via denne livsoplevelse*.

Dette er faktisk lige nu uden tvivl den vigtigste, og også den sværeste, udfordring for hele menneskeheden, og for dig.

At evne Hjerte livsoplevelsen, vil helt bogstaveligt være som at få åbnet øjnene til en ny virkelighed.

### **Et verdensbillede**

Du bliver altså i denne bog præsenteret for et verdensbillede, der beskriver den store udviklingscyklus, som vi lige nu befinder os i, og som vi vil befinde os i, i mange år endnu! Det er et verdensbillede, der indeholder en beskrivelse af hvad der er dine vigtigste opgaver i livet, af hvor vi skal hen som menneskehed, og af hvad din egen rolle er, i den store sammenhæng.

Det er et verdensbillede, som fortæller om hvad det er der bliver ved med at drive os frem i vores udvikling. Det er et verdensbillede, der fortæller hvorfor vi overhovedet har viljen til konstant at ville udvikle os, og hvad denne udvikling skal afstedkomme, set i et perspektiv, der går ud over din egen personlige udvikling.

Alt hvad jeg videregiver til dig, er baseret på mine egne *erkendelser* og *oplevelser*, og det er mit håb at det vil kunne hjælpe dig til at forstå dig selv bedre, og til at kunne se din egen rolle i menneskeheden udvikling, i et klarere lys.

### *Hvordan det konkret kommer dit liv ved*

Hvad jeg beskriver i denne bog, er noget som kommer *dig* ved. Det omhandler den verden du lever i, og *din* personlige udvikling. Det forklarer hvordan *du* oplever livet. Det beskriver i detaljer hvad en livsoplevelse egentlig er (i alle

udviklingsperioderne), og hvad der er dit overordnede mål med livet.

Og så lærer det dig, at der er en mening med *alt* hvad du oplever, glæde såvel som smerte.

Endelig vil denne bog som sagt vise dig, at du er en del af en større familie, som du selv har indflydelse på, men som du også er helt afhængig af, for at komme videre i din egen udvikling.

Hvis du formår at åbne dig for denne familie, vil det med sikkerhed give dit liv både glæde og mening.

Det er således en bog, som jeg håber vil være dig en hjælp og inspiration på din egen udviklingsvej, og så er det mit håb, at det kan øge tilliden i dig, til at der er en højere mening med dig liv.

Jes Dietrich, 2022

# **PART 1. MENNESKEHEDENS UDVIKLING**

*Opskriften på menneskehedens udvikling,  
er en rejse gennem de store udviklingsperioder, som alle er  
opgjort af 6 'under energier', hvoraf 3 er overbevidste og 3  
er bevidste.*

*Kombinationen af disse 6 energier, fører os alle sikkert frem  
i vores udvikling*

# 1. INDLEDNING TIL PART-I

*Menneskehedens udvikling foregår gennem to store sideløbende evolutioner, som tilsammen varetager udviklingen af vores bevidsthed, samt vores overbevidsthed. Hver af evolutionscyklerne er opdelt i udviklingsperioder, som igen repræsenterer et særligt aspekt af livet.*

**J**eg vil starte med at give en kort introduktion til det verdensbillede, som denne bog skal handle om, så du ved hvad du har i vente i resten af bogen.

Hele bogen er baseret på, at vores udvikling er gjort op af *et dobbelt udviklingsforløb*, et for din bevidsthed og et for din overbevidsthed. De to evolutioner er forskudt for hinanden, således at overbevidsthedens evolution er op til en halv udviklingsperiode længere fremme.

Denne dobbelte evolution kan forklare alt, fra hvordan du oplever livet, til hvordan din personlighed er opbygget. Alt hvad du møder i dit liv bestemmes faktisk ud fra de energier, som din bevidsthed og overbevidsthed udsættes for.

*De 7 store udviklingsperioder*

I [Part-1](#) skal du høre om udviklingsperioderne. Menneskeheden går igennem 7 store udviklingsperioder ([figur 1](#)). Hver af udviklingsperioderne repræsenterer et

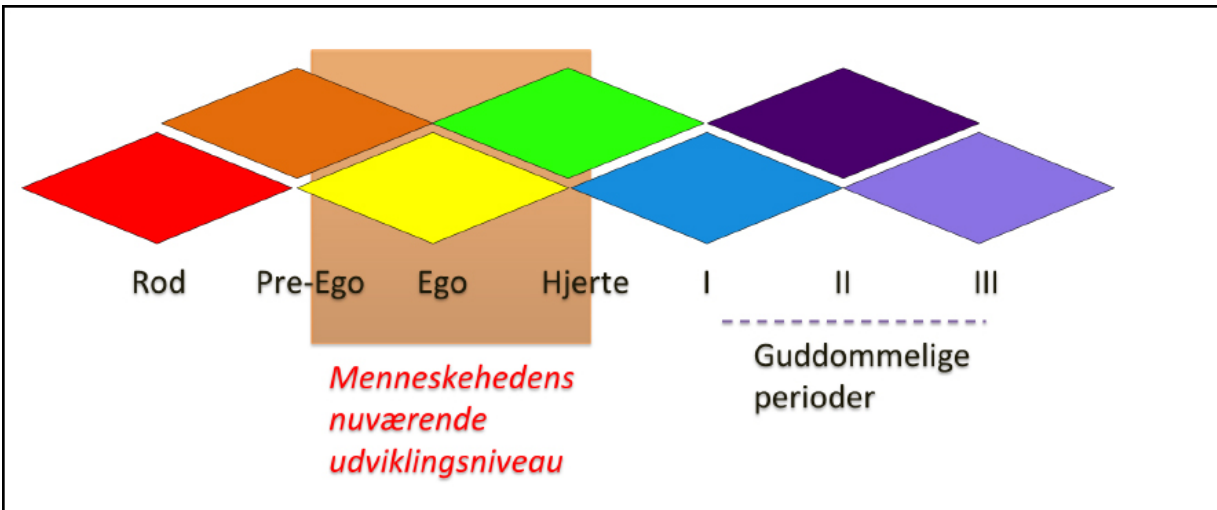
særligt aspekt af livet, som vi bliver i stand til at blive bevidste om, og som lægger grunden for den næste udviklingsperiode (jeg vil senere komme ind på hvad ordet "bevidsthed" dækker over i de tidlige udviklingsperioder).

Lige nu er vi i den periode hvor det handler om at udvikle vores ego, vores egoindividualitet, men derudover er vi ydermere trådt ind i den næste udviklingsperiode - 'Hjerte udviklingsperioden'. Dette giver os nogle spændende nye udfordringer, eftersom egoet og hjertet oplever livet meget forskelligt.

I [Part-2](#) af denne bog vil jeg bruge en del tid til at fokusere på hvor vi er nu i vores udvikling, på vores umiddelbare udfordringer, på udviklingen af egoet og hjertet.

### *De 2 store evolutionscykler*

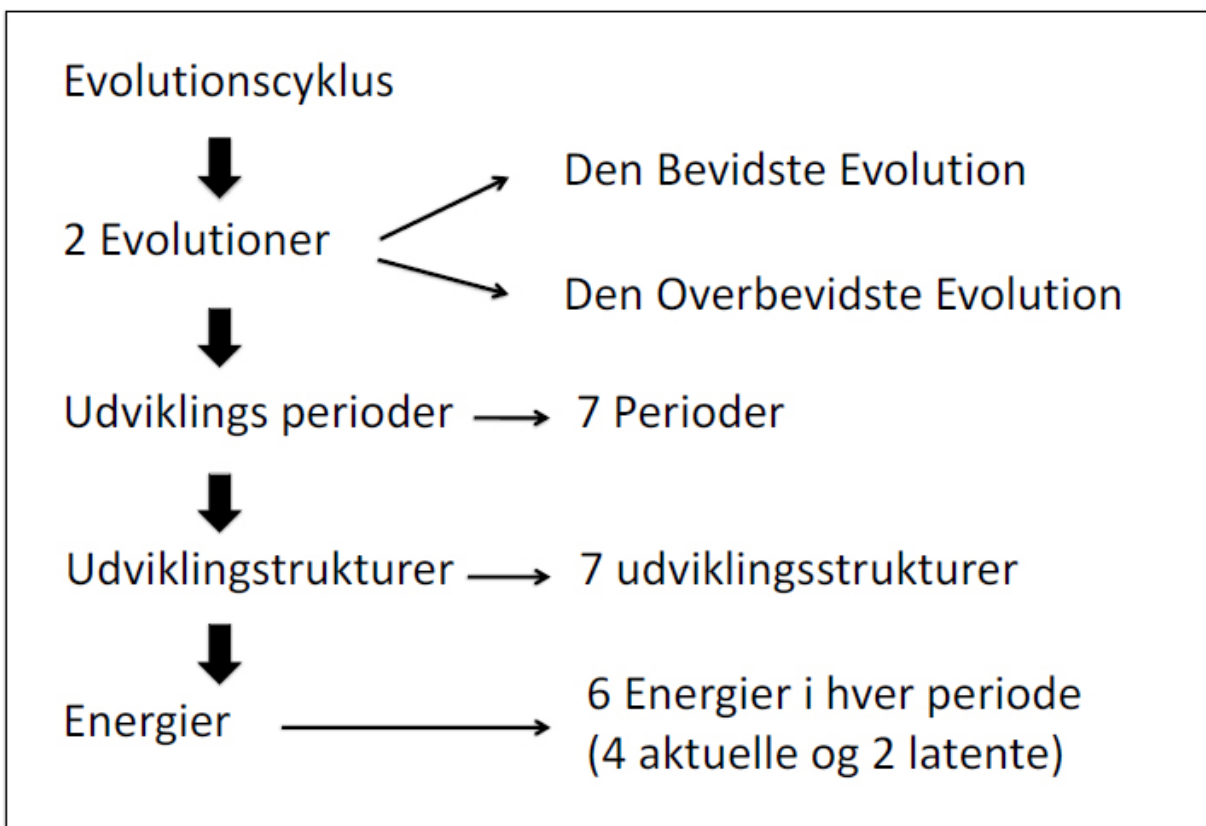
Menneskehedens udvikling involverer to store *evolutionscykler*. Der er *den bevidste og den overbevidste evolutionscyklus*. Begge tjener deres eget unikke formål ([figur 2](#)). Hver af dem er gjort op af 7 store udviklingsperioder. Hvad denne bevidsthed og overbevidsthed er gjort op af, varierer fra periode til periode, og det vi nu oplever lige nu som bevidsthed, er ganske forskelligt fra hvordan bevidstheden tager sig ud i tidligere eller kommende udviklingsperioder.



**Figur 1. Menneskehedens 7 udviklingsperioder.**

Menneskeheden går igennem 7 udviklingsperioder, der tilsammen udgør en udviklingscyklus. Hver af udviklingsperioderne repræsenterer et stadig højere livsaspekt, og udgør således en udviklingsrejse for bevidstheden.

I [figur 2](#) ses en oversigt over hvad der indgår i menneskehedens udvikling. Alt dette vil de næste kapitler komme til at handle om.



## **Figur 2. Nuværende evolutionsproces.**

Menneskehedens (og andre levende væseners) udvikling foregår via to evolutionscykler, den bevidste og den overbevidste evolution. Hver af dem kan inddeles i 7 udviklingsperioder, som hver især repræsenterer et specifikt livsaspekt. Til at manifestere dette aspekt i vores bevidsthed gør enhver af perioderne brug af de personlige udviklingsstrukturer og i alt 6 typer af energier, hvoraf 4 udgør de aktuelle energier. Det kommer jeg tilbage til i kapitel 6.

### *Livstemaerne*

Noget som er helt centralt for bogen, er det jeg kalder livstemaerne. Som du skal se, har de en del tilfælles med det C.G. Jung kaldte arketyperne. Livstemaerne påvirker alle mennesker, men deres *udtryk* i det enkelte menneske er ganske personligt og helt afhængigt af det enkelte menneske.



Livstemaer kan være latente eller aktive. De aktiveres udelukkende af overbevidste energier. Deres funktion er at 'kanalisere' de overbevidste energier ind i nogle overordnede temaer, der passer til den udviklingsperiode, som du befinder dig i, temaer som på bedste måde hjælper dig igennem denne periode.

Lige nu er du under påvirkning af temaer som *helten*, *familietemaet*, *vismanden*, *magikeren*, *anima* og *animus*, osv.

Livstemaernes påvirkning af dig er så stærk, at du aldrig har et valg overfor dem, ment på den måde, at du ganske enkelt bliver nødt til at give dem en rolle i dit liv. De er i den grad *lovmæssigheder*. Hvis du ikke formår at give dem et udtryk i dit liv, da vil dette føre til en følelse af manglende livsmening, og ikke sjældent til fortrængning og skabelsen af komplekser. Hvert eneste af dine komplekser i din underbevidsthed kommer faktisk uden undtagelse fra en konflikt med et af dine aktive livstemaer.

Omvendt gælder det også, at når et aktivt livstema får en rolle i dit liv, da er konsekvensen altid, uden undtagelse, en følelse af mening og glæde.

Du skal høre meget mere om livstemaerne igennem hele bogen.

I denne bog skal du også se, at livet er gjort op af flere dimensioner, og at alle de forskellige dimensioner er underlagt love og regler, som de er underlagt - ganske ligesom det er tilfældet for den fysiske dimension. Naturlovene virker i alle dimensioner - og er naturligvis ikke afhængige af om vi er bevidste om dem eller ej. Det er nogle af disse naturlove som du skal høre om i denne bog.

Som du altså skal se, betragter jeg mennesket som bestående af en bevidst del, en underbevidst del, og en overbevidst del, og at bevidstheden/underbevidstheden og overbevidstheden er en del af 2 store evolutionscykler. Der er den bevidste evolution, der har at gøre med udviklingen af din bevidsthed (som lige nu mere eller mindre udgøres af en egobevidsthed), og der er den overbevidste evolution, der varetager udviklingen af din overbevidsthed.

Jeg har valgt at dele [PART-1](#), der omhandler menneskehedens udvikling, op i følgende kapitler:

**1. "De 7 Udviklingsperioder"**

*Her beskriver jeg, at menneskeheden går igennem nogle store udviklingsperioder, som alle har med forskellige livsaspekter at gøre. Vi skal se, at formålet med disse perioder er at udvikle vores bevidsthed og vores livsoplevelse. Lige nu er der, som sagt, meget fokus på Ego udviklingsperioden.*

**2. De 2 evolutionscykler - den bevidste og overbevidste**

*Her beskriver jeg hvordan de 2 evolutionscykler, den overbevidste og den bevidste, arbejder sammen og gensidigt påvirker hinanden. Du skal desuden se, at de tjener hver deres specifikke rolle i din udvikling.*

**3. Den overbevidste og bevidste evolution-I - livstemaerne**

*Her beskriver jeg livstemaerne og hvordan de virker i udviklingsperioderne til at skabe fremdrift, samt sætte rammerne for denne fremdrift.*

**4. Den overbevidste og bevidste evolution-II - Kontakten til det overbevidste**

*Her beskriver jeg hvad kontakten til det overbevidste består af, i denne og andre udviklingsperioder.*

**5.** Den overbevidste og bevidste evolution-III- *Energierne bag udviklingsperioderne* Her beskriver jeg selve energiaspektet bag vores udvikling gennem de store perioder. Dette er et centralt aspekt for forståelsen af vores udviklingsproces.

**6.** Den overbevidste og bevidste evolution-III - *Hvordan de 2 evolutions processer skaber bevidsthed.*

*Efter at have præsenteret dig for de store udviklingsprocesser, samt energiaspektet bag dem, da kommer jeg i dette kapitel ind på hvordan denne unikke kombination af netop 2 evolutioner er istand til at skabe bevidsthed.*

## 2. DE 7 UDVIKLINGSPERIODER

*Vores udvikling forløber gennem 7 store udviklingsperioder, der hver repræsenterer et specifikt aspekt af livet. Hver periode er knyttet til sin helt egen livsoplevelse.*

**U**dviklingen af bevidstheden og overbevidstheden sker igennem specifikke udviklingsperioder. I dette kapitel vil jeg fokusere på at beskrive disse udviklingsperioder, og derefter vil jeg komme ind på de 2 evolutionsprocesser, og hvordan de 2 evolutioner arbejder sammen om at sikre at vi kontinuerligt udvikler os. Jeg vil gennem det meste af bogen fokusere mest på de udviklingsperioder som er mest relevante for dig, men vil i dette afsnit også kort beskrive de andre.

### **1. Den fysiske periode, Rod perioden** - den fysiske manifestation

I Rod perioden lærer vi at identificere os med vores fysiske legeme, og på udviklingen af det legeme der jo muliggør, at vi overhovedet kan manifestere os på det fysiske plan. Denne periode er således en øvelse i at være i, og manifestere os på, det fysiske plan. I takt med at legemet (som jo i starten er meget primitivt) udvikler sig, bliver vi bedre til at være til stede på det fysiske plan, og til at interagere med dette plan.

Det er også en periode hvor vi stifter bekendtskab med det overlevelsesinstinkt, der sikrer at vi bliver i den fysiske verden, en verden der jo er en hel del 'tungere' end den verden vi kom fra.




Et andet instinkt, der i denne periode også er med til at sikre den fysiske eksistens, er 'forældreinstinktet'. I løbet af perioden udvikler dette instinkt sig, og tilpasser sig efter vores udviklingsniveau, men det starter i en tidlig udtryksform allerede fra starten, og manifesterer sig blandt andet i en beskyttertrang overfor sit afkom.

Vi lærer altså i denne periode at beherske det fysiske element, og udvikle en vilje til at være i dette element, og langsomt bliver vi klar til at interagere fysisk (og meget lavpsykisk) med andre væsener.

## **2. Perioderne for psyke og ånd** - og jagten på meningen med livet

Her er der tale om 3 perioder, som varetager denne del af vores udvikling. Det er Pre-ego, Ego og Hjerte perioderne. I Pre-ego, og i særdeleshed i Ego perioden, udvikles egoet. I Hjerte perioden udvikles kontakten til menneskeheden, samt højere livsdimensioner.

Man kan sige, at overordnet set handler Pre-ego perioden om at skabe en bevidsthed ud over instinkterne, og om at gøre individet klar til individualiseringsprocessen i Ego perioden. Dernæst vil vi i de efterfølgende 2 perioder, Ego og Hjerte perioderne, starte vores søgen efter *meningen med livet*, dit eget liv (i Ego perioden) og livet ud over dig selv (i Hjerte perioden).

Det fysiske element Rod	Perioder for Psyke og ånd			Guddommelige perioder		
	Pre-Ego	Ego	Hjerte	I	II	III
Fysisk Manifest. Udvikling af legemet. Vilje til den fysiske dimension.	Udviklet fysisk manifestation. Udvikling af primitiv psyke. Primitiv gruppebevidsthed.	Psykisk manifest. Udvikling af psyken. Udvikling af egoet. Individuel bevidsthed.	Åndelig' manifest. Udviklet gruppebevidsthed.	Høj-Spirituel manifest.	Kontakt med universet. Universel bevidsthed.	Gudsbevidsthed
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Fysisk manifestation</div> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; text-align: center;">Meningen med livet</div> 			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; text-align: center;">Universel mening</div> 		

### Figur 3. De forskellige Udviklingsperioder.

Hver af udviklingsperioderne repræsenterer et aspekt af livet. Kort sagt kan man sige, at udviklingen af legemet og den primitive psyke sker i Rod og Pre-ego perioden. Udviklingen af psyken og den højere bevidsthed sker i Ego/Hjerte perioderne. Endelig er der perioderne efter Hjerte perioden, hvor man opnår bevidstheds tilstande, som er nærmest umulige at sætte sig ind i for det normale menneske. Det er tilstande som 'kosmisk eller universel bevidsthed' og endelig en tilstand, som er bevidstheden om 'det unævnelige', nemlig Kilden selv.

Du skal se, at for egoet er 'meningen med livet' at blive bekræftet, samt og at komme til at tro på at det er til og er en del af verden, mens livsmeningen for hjertet har fokus på helheden, og på at mærke at man bidrager til denne helhed.

#### Pre-ego perioden

I Pre-ego perioden kommer der fokus på gruppelivets 'bevidsthed' (hvilket sammenlignet med den bevidsthed vi lige nu oplever, snarere bør betragtes som en 'ubevidsthed'). Der er fokus på at lære at blive en del af en gruppe, og på at *identificere sig med denne gruppe*.

Legemet vedbliver med at udvikle sig, og vores evne til at manifestere os på det fysiske plan udvikles ligeledes, men mere og mere kommer der fokus på at interagere med andre fysiske væsener, og vi oplever at vores identitet ikke udelukkende er vores fysiske legeme.

Denne 'afstand' mellem bevidsthed og vores fysiske legeme, øger vores bevidsthed om dette legeme. Senere skal vi opleve noget lignende når vi f.eks. opdager at vi ikke er identisk med vores ego.

På denne måde er vi altid først *et med den livsoplevelse, som knytter sig til en udviklingsperiode*, for dernæst at fjerne os tilpas meget fra den til *at vi oplever, at vi er mere end denne livsoplevelse* - at der er mere til livet end det som den formidler til os, og at der er mere til os selv.

Denne afstand mellem 'os' og vores dominerende livsoplevelse, er noget som tager til i alle perioderne tager, og som særlig tager fart i anden halvdel af en udviklingsperiode.

I Pre-ego perioden får vi altså en oplevelse som overvejende gælder gruppen, men vi får også i den sidste del af denne periode de første spæde oplevelser af vores individualitet. Følelseslivet er under udvikling, men vil den vil højst komme til at bestå af en primitiv form for glæde samt sorg/smerter. Pre-ego perioden handler altså om at udvikle disse 'primitive' følelser, samt om at kunne være et med en gruppe.

Denne forbindelse med gruppen ændrer sig i næste periode, hvor vi kommer til at afskære os gruppen (for at udvikle individualiteten). I Hjerte perioden vil vi dog atter blive forenet med gruppen, men nu på en bevidst måde, snarere end den 'ubevidste' måde der kendetegner Pre-ego perioden.

Gruppe identifikationen i Pre-ego perioden starter med at forankre os *mentalt* i livet (ligesom Rod perioden forankrede os *fysisk*), og gør os således klar til at vi begynder at stille spørgsmålet - *hvem er jeg egentlig selv, og hvad skal jeg her i denne fysiske verden?*

Dette spørgsmål er helt centralt i de to næste perioder, som under et kunne kaldes perioderne der fokuserer på "meningen med livet", og meningen med din rolle i livet.

### **Ego perioden** - "*Hvem er jeg, og er jeg til?*"

Når vi træder ind i Ego perioden er vi forankrede i livet og klar til at søge svaret på spørgsmålet om hvem vi selv er og hvorfor vi overhovedet er til. Vi besidder en vis form for gruppe 'bevidsthed' (som er forskellig fra den bevidsthed, som du har nu), men vi er ikke bevidste om hvem vi selv er i denne gruppe. Egoet er kun svagt udviklet, men forudsætningerne er til stede for at denne udvikling kan starte. Og behovet er ligeledes til stede.

Ego perioden handler om udviklingen af en stærk individualitet, og om oplevelsen af hvem *du* er, altså din identitet. Når du træder ind i denne periode, er du endnu ikke udsat for komplekser, fortrængninger, traumer, osv. I hvert tilfælde ikke som vi kender dem i dag, og en af grundene er, at komplekser og traumer kræver en særlig psykisk struktur for at kunne skabes, og denne struktur er endnu ikke en del af dig. F.eks. har du ikke den underbevidsthed og den bevidsthed, som du har i dag. Det vil du dog udvikle i Ego perioden.

Når du starter på denne periode i din udvikling, vil du trække dig tilbage fra gruppen, og langsomt holde op med at identificere dig med den. Dette er nødvendigt hvis du skal identificere dig med *dig selv*. Man kan sige, at der bliver skabt en bevidsthedsgrænse mellem dig selv og gruppen/andre mennesker.



Inden i dig selv bliver der også trukket en grænse. Det er en grænse til en bestemt del af din person/psyke, og denne vil efterhånden vil blive til din underbevidsthed. På denne måde skabes den personlighedsstruktur, som skal ligge til grund for din livsoplevelse i Ego perioden. Derved skabes også et interessant forhold til omgivelserne, idet de omgivelser som du har afskåret dig fra, blandt andet kommer til at tjene som modtager af projektioner fra det, som du har afskåret dig fra *inde i dig selv*.

Derved kommer omgivelserne til at hjælpe dig med at bevidstgøre denne underbevidste fortrængte del af dig selv – særlig i sidste del af Ego perioden. Dette kommer jeg ind på i [part-2](#) af bogen. Omgivelserne spiller også en vigtig rolle i at udvikle bevidstheden, idet denne i starten skabes ud af at blive *set af omgivelserne*.

Via dette lærer bevidstheden efterhånden at få øje på sig selv.

I den første halvdel af Ego perioden vil du i takt med egoets skabelse identificere dig med dette ego, og altså med det som du via Ego livsoplevelsen oplever er dig. Du er din ego identitet, eller populært sagt dit ego (den identitet, som skabes via den livsoplevelse jeg kalder Ego livsoplevelsen, kaldes jo i populær tale 'egoet'. Dette er stort set hvad du oplever i din interaktion med livet/dig selv.

Du er '*ubevidst* et' med dit ego, *forstået på den måde, at du bevidsthedsmæssigt ikke evner at differentiere din oplevelse af dig selv og livet fra dit ego* – og sådan skal det være! Sådan er det mere eller mindre stadig for de fleste mennesker (selvom mange forveksler det at være bevidst om *ideen om et ego*, med at være bevidst om egoet selv). Når denne identifikation eksisterer, får dette ego lov at definere din oplevelse af livet, og det er lige som det skal være.

Ego perioden er også en periode, hvor du på et dybere plan higer efter beviser for at 'du er til', og efter svar på hvad meningen med dit liv er. Særlig i den første halvdel af Ego perioden søger du svaret gennem *bekræftelser* af dit ego (fra omverdenen), og på denne måde udvikler og styrker du til stadighed dit ego, men også din evne til at håndtere din voksende underbevidsthed. I den sidste halvdel af Ego perioden starter Hjerte energierne dog at optræde mere intenst i dit bevidsthedsliv. Du kan se dette i [figur 4](#), der viser den dobbelte evolution, som jeg kommer tilbage til den i næste kapitel. Dette har store konsekvenser, og blandt andet begynder du at få oplevelser af, at der er en anden måde at opleve livet på, en som ikke adskiller dig fra fællesskabet, men i stedet bringer dig tæt på det.

Jeg fortæller meget mere om egoet senere i [part-2](#) af bogen. Der skal du se at egoet jo ikke er en 'ting' i dig, som er separat fra dig, og som oplever tingene anderledes end dig. Du *er* dit ego, og snarere end at være en separat oplevende del af dig, så skal du altså betragte egoet som en identitet, der opstår inden i dig når din grundholdning til verden er en dualistisk holdning, som den jo er i Ego perioden. Jeg vil ikke sige mere om det nu, men nu ved du, at det billede af egoet som mange har, hvor det får skylden for deres problemer, og hvor det er noget man skal forsøge at fjerne sig fra, ikke er korrekt.

For at kunne skelne dig selv fra omverdenen (hvilket er en forudsætning for at du kan blive selvbevidst) har du været nødt til at trække dig fra den, men det har også gjort dig mere og mere ensom. Netop det sidste vil (særligt i sidste halvdel af Ego perioden) manifestere sig i et voksende behov om atter at forbinde dig med verden (gruppen). Dette er netop hvad Hjerte perioden handler om, en periode hvor man nu søger svaret på hvad meningen med livet er, i et bevidst fællesskab med verden. Grunden til at du i Hjerte

perioden kan indgå i dette bevidste fællesskab, er at du har opnået en individuel bevidsthed i Ego perioden. I Ego perioden bliver du til et selvbevidst væsen med en vilje til at være til i den fysiske verden, og med et dybt behov efter at vide *hvorfor* du er til i den. Du er nu klar til Hjerte udviklingsperioden.

### **Hjerte perioden** - "*hvorfor er jeg til?*"

Hvor Ego perioden har fokus på dig og din egen identitet, da står Hjerte perioden 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 det 'spirituelle'. Hjertet udgør et højere aspekt af dit væsen, end det som egoet står for, og det står for en livsoplevelse, som jeg kalder den *enhedsorienterede* livsoplevelse. Når du træder ind i Hjerte perioden, da er dit legeme udviklet til et niveau, hvor du er rigtig god til at begå dig i den fysiske verden, og strukturerne i psyken er ligeledes udviklet til et niveau der betyder, at du nu er et væsen med en meget stærk grænse mellem bevidstheden og det underbevidste, med et defineret ego i centrum af bevidstheden, og med en rigtig god fornemmelse for hvem du er, og hvem du ikke er. Du har opnået en selvbevidsthed, og er begyndt at mærke et behov efter ikke blot at vide noget om *hvem* du er (og *at* du er), men også *hvorfor* du er.

Generelt kan man sige at gennem hjertebevidsthed får du øjnene op for nye højere dimensioner af dig selv og livet - deriblandt de mere 'spirituelle' dimensioner. Man kan sige at hvor Ego perioden står for en 'ego-psykologi', der defineres gennem livstemaer (som i Ego perioden minder en del om arketyperne) og dine komplekser/underbevidsthed, da står Hjerte perioden for en 'sjæls-psykologi' som (foruden også at være associeret til sine egne specifikke livstemaer) defineres gennem en mere *direkte* kontakt med dit

overbevidste, samt en afvikling af det personlige underbevidste og egoet som du kender det.

Dette er således en 'psykologi' på et højere plan, en psykologi der vil starte en 'psykospirituel' proces, der leder til ny vækst, og til integration af det jeg senere vil kalde *Hjerte livsoplevelsen*, i bevidstheden.

*Hvor Ego perioden afføder en 'ego-psykologi',  
da handler Hjerte perioden om en 'hjerte-psykologi'.  
Ego-psykologien støtter udviklingen af en ego-bevidsthed  
mens hjerte-psykologien udvikler en hjerte-bevidsthed.*

Hjerte bevidstheden åbner altså op til en verden, der bringer din oplevelse af livet i et ganske andet lys, og blandt andet afslører al den smerte, som du troede på i Ego perioden, som en illusion. Dette kan lade sig gøre *fordi du med hjertebevidstheden formår at løfte dig op over egoet - og se bag om den livsoplevelse som egoet står for - og bag se dens begrænsninger*. Mere præcist kan man sige at ego smerten er virkelig for ego identiteten, men ikke for hjerte identiteten. I den grad du altså opnår hjerte identiteten, da fremstår det som ego identiteten troede på som en illusion. F.eks. ved du nu at du er god nok, og at du altid har været det, til trods for det som egoet har bildt dig ind.

Hjertebevidsthed medfører en dyb *tillid* til livet, en tillid til at livet vil dig det godt og en tillid til dig selv, uanset hvor du befinder dig, og uanset hvilke prøvelser du er udsat for. Dette er en tillid som egoet ikke kender til. Hjertebevidstheden lader dig indse, at du ikke er et enkeltstående væsen, men derimod et unikt væsen med en stærk forbindelse med andre væsener. Derudover vil hjertebevidstheden åbne op for en kontakt til ikkefysiske dimensioner, som efterhånden vil blive lige så virkelige for dig som den fysiske dimension.

Den intensiverede kontakt til dit personlige overbevidste er noget som naturligvis vokser hen igennem udviklingsperioden, og som derfor i starten kun forekommer i lille grad. Det er en kontakt, som vil ændre din selvbevidsthed, dit 'syn' på hvem du er som væsen.

Kontakten til hjerteenergiene vil give dig en oplevelse af at du er mere end dit ego, fordi denne kontakt gør dig i stand til at *objektivere* dit ego. Du bliver i stand til for første gang at blive helt *bevidst om dit ego*. Du har for første gang vokset dig større end Ego livsoplevelsen. Du oplever nu mere end Ego livsoplevelsens indhold, og du ser nu mere end den verden som Ego livsoplevelsen viser dig. Du ser bag om denne oplevelse. Du ser dens fundament. Du ser ikke bare 'ego-skyggerne på væggen', men nu også det som fremkalder disse skygger.

Denne objektivisering af egoet vil ske i små skridt i løbet af første halvdel af Hjerte perioden, for da at afsluttes midt i Hjerte perioden (hvilket svarer til slutningen af Ego perioden) med et bevidsthedsmæssigt kvantespring (det jeg kalder en 'indvielse'), der indebærer en fuld bevidst kontakt med (og objektivisering af) egoet.

Senere i bogen (i kapitlet om livsoplevelser i [Part 3](#)) skal du se, at en fuld bevidsthed om egoet sker samtidig med at du ophører med at have en personlig underbevidsthed (som du kender den nu), og da underbevidstheden er grundlaget for egoet, betyder dette at egoet vil ophøre med at være.

Det er altså i Hjerte perioden, at du tager jagten på 'meningen med livet' til et nyt niveau. Du vil i denne udviklingsperiode finde *hjertets mening*, en mening der ikke bygger på bekræftelse af din person, men på at være *en levende bidragende del af et større fællesskab*.

Du vil finde en ny mening i livet – i samværet med andre mennesker, i gruppebevidstheden, og i oplevelsen af nye dimensioner af livet. Du vil forstå at du ikke er, og aldrig har været, alene, og at du er en del af en større menneskehed, med hvem du deler formålet med livet.

Når du i din udvikling når til Hjerte periodens afslutning vil du være klar til at søge endnu en ny og dybere mening med livet, der nu vil handle om hvordan hele *menneskehedens udvikling* passer ind i en endnu større sammenhæng – en mening, som formår at kaste lys over formålet med dit, og menneskehedens, eksistens.

Når du når til dette punkt er du klar til de 'Guddommelige udviklingsperioder'.

### **3. De Guddommelige perioder**

De næste 3 perioder kalder jeg "De Guddommelige perioder I-III". De dækker over udviklingsperioder som ligger langt fra hvor vi er nu, og som derfor er svære at sætte sig ind i. De fleste mennesker har såmænd svært nok ved at sætte sig ind i hvordan det er at have hjerte bevidsthed, og må bruge egoets forestillingsevne til at forestille sig hvad hjerte bevidsthed egentlig er, hvilket er som hvis en døv person skal forestille sig hvordan det er at høre en symfoni af Mozart.

En sådan forestilling kan kun blive en meget svag afskygning af virkeligheden. Sådan er det med hjertet, og derved i endnu større grad med de Guddommelige perioder. Jeg vil alligevel fortælle dig om min oplevelse af hvad disse udviklingsperioder handler om.

Når du starter denne del af din udvikling, har du en høj grad af hjertebevidsthed og du oplever dig som en del af menneskeheden, og denne oplevelse har fyldt dit liv med en oplevelse af dyb mening – men også med en dyb higen efter mere.