

POLARITET MELLE MÆND OG KVINDER

- PARFORHOLD I PROCES -



DAVID JÆGER

Polaritet mellem mænd og kvinder
- parforhold i proces -

“At forelske sig er en skøn oplevelse.
At møde en, der tænder ens sjæl, er sjældent.
Det er en magisk og bevidsthedsændrende gave.”



De to, en mand og en kvinde, kan bevidst forholde sig til polariteten mellem dem, og herved lade polariteten være en åbning for Selvet, det tredje. Det tredje kan herved, på grund af polariteten mellem de to, forholde sig til forholdet til sig selv, og herved komme til bevidsthed om sig Selv. Så vigtig er forholdet mand og kvinde, det er muligheden.

Ligeledes, naturligvis, kan et enkelt menneske forholde sig til polariteten mellem de to - dets eget køn, og dets indre modsatkønnethed, og herved være en åbning for Selvet, det tredje.

Indholdsfortegnelse

Indledning

Jeget

Skabelse af bevidsthed - et kort evolutionshistorisk overblik

Tre bevidsthedsniveauer

- den mytologiske bevidsthed

- jegbevidstheden

- Selvet - vores eget lys

Den mytologiske bevidsthed

Jegbevidsthed - jegets tilsynekomst

Jegets identitet

Bearbejdning af jeget

Selvet - vores eget lys

Selvets mange navne

Definitioner på Selvet

Selvet og det almindelige

Livets Mandala - kunsten at tage kontrollen over sindet

Aktivering af vidnet

Arbejdet med mandalaen - praktiske eksempler

Polaritet og polarisering

Polaritet

Polarisering

Polaritet og kunsten at downloade nyt

Indre polaritet

Den lodrette bevidsthed og den vandrette bevidsthed

Meditation - den lodrette bevidsthed

Fraspaltningen- og undertrykkelsen af det kvindelige

Adskillelsen mellem mænd og kvinder - en kort historisk overblik

Mandens og kvindens proces og træning

Manden

Vrede og aggression

Kvinden

Den sakrale (hellige) seksualitet

Lodret og vandret brug af bevidsthed

Vores indre kirkerum

Kvinden som det hellige og mandens tilbedelse

Kvindens søgen efter det hellige i manden

Polaritet og transcendens

Eksempler på modsætninger, poler, som du/I kan vælge at arbejde på at balancere

En nyorientering - forslag til opdatering af ritualerne
ægteskabsvielse, ønsket om at undfange et barn, ved
skilsmisse og afvikling af partnerskab

Indledende forberedelse til ritualerne

Ægteskabs ritual

- det spirituelle ægteskab

Introduktion
Mandens vielse
Kvindens vielse
Ægteskabsritualet

Ritual (meditation) - ved ønsket om undfangelse af et barn (hjælpe en sjæl ind i inkarnation)

Introduktion og renselse
Meditation over barnets navn

Ritual ved skilsmisse og afvikling af par-relation

Introduktion
Selve ritualet

Bevidsthedstræning for par - øvelser og meditationer

Introduktion

Lidt om nervesystemet og vores sanser

Øvelser som stimulerer sanserne, og som er balsam for nervesystemet

Øjnene

- **Eagle Eye**

Introduktion
Selve øvelsen

Kropsberøring - let, langsomt og blidt som med et fjer - Feddertouch

Introduktion
Selve øvelsen

Fodtvætning - fodmassage - at møde og i taknemmelighed ære partneren

Selve øvelsen

Tid til alenetid - meditation og refleksion over væsentlige ting

Meditationsøvelser og meditation

Lyskropmeditation

Meditationsøvelse med lys og farver

Lysenes- og farvernes kvaliteter og virkning

Bevidste relationer

Vores mentale og emotionelle mønstre og vaners magt over os

Egoets overlevelsesstrategier

Kærlighed er ikke abstrakt - kærlighed er den nøgne virkelighed, er sandhedens lys, som kan sætte os fri

Rejsen fra hovedet til hjertet

Kvaliteter som ønskes i relation til en partner

Egoets overlevelsesstrategier i parrelation

Din egen liste over kvaliteter, som du ønsker at være og vise i relation til dig selv og andre

Din egen liste over egoets overlevelsesstrategier i relationen til dig selv og en partner

Relationen til hjertet og jordens felt

Nærvær, hjertet og feltet

Bevidste relationer på dybere niveau

Seksualitet og relation i det 2. Evolutionsmirakel - Selvet

Naturens strømninger i bevidstheden

Hjertebevidstheden og dets samklang med jordens energifelt

Hvad de spirituelle traditioner fortæller os, det
beviser videnskaben nu
Den globale opvarming
Vi forvandles sammen med jorden
Faren for stagnation i frygt
Vi skubbes tilbage til en hjertebaseret erfaring af, at
alt er helligt
Hjertets magnetiske felt
Hjertet forbinder os med jordens energifelt og alt
dets liv
Hjertets sprog
At vælge et hjertebaseret liv

HeartMath Instituttets forskning i hjertebevidsthed

Computerteknologi aflæser vores tanker og følelser
Hjertebevidstheden overlapper energetisk jordens
energi- og bevidsthedsfelt

Hjertets kraftfulde følelser, dets sprog, kan
registreres af satellitter ude i rummet over os

Global Coherence

Vores fælles hjertebevidsthed

Træning og erfaring med hjertekohærens

Meditation og skabelse af et nyt bevidsthedsvæv

Hjertekohærensmeditation

Kohærensmeditation på tre niveauer

Introduktion

1. Niveau

2. Niveau

3. Niveau

Bevidsthedscoaching og skattejagt

Koden til det dybere formål med dit liv

Traditionel coaching og bevidsthedscoaching

Vi kan være alt muligt uden at gøre noget

Tjeneste for Selvet

Projektion er "vidunderlig"

Forskellen på at gøre og at være

Flow

At være det, som du elsker

At være det, som du elsker i følelsen

At omsætte væren ind i handling

At skelne mellem ego-motivation og sjælsinspiration

Egoets overlevelsesstrategier

Spørgsmål om ego-motivation og sjæls-inspiration

Hvor du må være vågen, og hvad du må ofre

Sjæls-inspiration

Hvordan du skaber en plan for at opnå at være og leve det, du ønsker og elsker

Identitet og værdighed -i en forandringens tid

Naturlig værdighed og egoværdighed

Samvær med stilhed

Stilhed forsvinder aldrig

At gøre usundt til sundt

Naturens eksempel

Øvelser som kan åbne for naturlig identitet og værdighed

Nøgler til Selvet - til kærligheden og det dybere formål med dit liv

Litteraturliste

Om forfatteren

Indledning

Denne bog handler om polaritet og relationer mellem mænd og kvinder, men den handler også om relationer til naturen - jorden, dyrene, planteriget, og til mysteriet som vi kalder Selvet - vores sande og hele natur.

Vores verden er under radikal forandring. Alt forandres og mange ting bryder sammen og genopstår i nye former. Det gælder også måden hvor på mennesker er sammen i parforhold, ægteskaber og i relationer i det hele taget. Parforhold og ægteskaber er i krise. De traditionelle måder at være sammen på, og relatere til hinanden på, virker ikke mere, hvilket er befordrende for at noget nyt kan ske. Og, det har vi brug for. Vi står overfor udfordringen med at slippe det gamle og åbne op for noget nyt. Jo mere vi forsøger, at fastholde det gamle, desmere lider vi. Nu er det nok de færreste som syntes om lidelse, men det er netop igennem lidelse vi mennesker ofte lærer mest og ikke mindst - bliver mætte. Så mætte at vi begynder at søge nye veje og nye måder at være til på, at være sammen på. Lidelse er for mange mennesker deres eneste og bedste lærer. Lidelse er nogen gange livet selv som vil noget nyt, vil videre. Når vi oplever en krise, er det nogen gange Selvet (vores sande selv) som ryster jeget - for at få "det" til at vende blikket opad eller indad, istedet for måske udelukkende udad. Livet er ikke stationært og vane. Livet tillader ikke stilstand og stagnation. Derfor går relationer, og nogengange mennesker, i stykker, hvis der ikke er bevægelse og vækst. Livet er bevægelse, forandring,

proces, udvikling og udvidelse. Livet er evolution. Evolution er kærlighedens udfoldelse i og igennem alt liv.

Vi står på kanten til noget nyt, som vi måske ikke ved hvad er. Men vi må alligevel turde træde udover kanten, og i tillid til eksistensen og kærligheden, metaforisk udtrykt, forlade den gamle støvede og mudrede flodbred, og stige ombord i den båd, som flyder på livets egen flod som er vis.

Når kriser (kommer af det latinske *crisis* som betyder vendepunkt) opstår, er der mulighed for at noget nyt kan ske. Vi kan forsøge, at være åbne for, at det nye kan være nye måder at være i parforhold på. Vi kan inde i os selv undersøge vores intention med at være i et parforhold eller ægteskab. Måske ønsker vi noget andet med relationen, end vi hidtil har været bevidste om. Måske opdager vi, at nogle ting må justeres - f.eks. ens egen attitude og adfærd i forhold til partneren. Måske skal der gives slip på noget, andre ting skal måske udleves osv. Måske opdager man nye måder at relatere til sig selv på, og til partneren og andre. Måske opdager man et dybere behov for at få ryddet op indvendigt, for at få ens indre sjæleliv med. At rydde op hos sig selv, er også at hjælpe ens partner. Som den kendte buddhistiske munk Thich Nhat Hanh siger: *"Du er mig, og jeg er dig. Er det ikke indlysende, at vi indvendig er én? ... Du dyrker blomsten i dig selv, så jeg vil være smuk. Jeg omdanner skraldet i mig selv, så du ikke behøver at lide."* Historien har vist, at det sjældent hjælper nogen, at forsøge at ændre på andre. Men at det som virkelig skaber forandring og hjælper er, at man skaber forandringen i sig selv. At man selv leverer det ind i relationen, som man ønsker og savner. Det er måske den største hjælp man kan give partneren eller ægtefælden. Måske syntes du, at din partner giver dig for lidt opmærksomhed, giver for få kram, giver for lidt sex osv. Måske er det god ide, at du undersøger hvor meget opmærksomhed, hvor mange kram, og hvor meget sex du giver din partner?

Du er forvalteren af det som er i dig, og det er dit bidrag til det som er i relationen til din partner. Med bevidstheden om at du i din sande natur er Selvet, som er ren væren, er din opgave *ikke* at gøre noget for at opleve det, som du ønsker i relationen til din partner. Din opgave er at *være* det som du ønsker i relationen. For at kunne opleve at *være* det som du ønsker i relationen, må du, på bevidsthedsplanet, opleve det - og så *være* det i følelsen. Så snart du oplever det som du ønsker, på bevidsthedsplanet, og *er* det i følelsen, er det en realitet i dig og dermed dit bidrag ind i relationen til din partner.

Etablering af et sundt og vækstgivende indhold og atmosfære i et parforhold eller ægteskab, som vel er det de fleste ønsker og længtes efter, er ofte en længere proces omhandlende grundig indre oprydning og rengøring. Som Einstein siger, kan man ikke løse et problem eller vanskeligheder på samme niveau som det/de befinder sig. Der skal en større energi og bevidsthed til. Derfor har vi brug for hjælp fra Selvet - som er meget større og klogere end vores lille jeg. Igennem bogen præsenteres forskellige øvelser og meditationer, som kan åbne for Selvets lys indstrømning ind i de problemer og vanskeligheder som ønskes belyst og som man ønsker frigørelse fra. Det er altså muligt at invitere (påkalde) Selvet og lade dets lys og visdom arbejde med hver jeres individuelle proces, og med jeres fælles projekt; parforholdet eller ægteskabet.

Måske er det en god ide, med bevidstheden om at ens sande Selv er kærlighed og bevidsthed, ærligt at spørge sig selv (evt. meditere på), hvad ens egentlige formål er med at indgå i forholdet? Hvad er, til forskel for den formelle, den reelle intention med at indgå i et parforhold eller ægteskab?

På grund af at mennesker i vores tid, stort set, kun har deres personlige historie at forholde sig til, hvilket er en stor og lidelsesskabende begrænsning - set i forhold til hvem og hvad mennesket er bevidsthedsmæssigt som ånd, dets sande Selv - finder jeg det vigtig at inddrage den

mytologiske dimension, fordi forståelsen af alle ting, afhænger af hvilken bevidsthed man ser med!

Undervejs i bogen støtter jeg mig derfor til bl.a. den hinduistiske, buddhistiske og kristne mytologi. Endvidere støtter jeg mig til C.G. Jungs dybepsykologi, Mystikeren Frans af Assisi (1181-1226), Dr. Rudolf Steiners forskning og viden om betydningen af jegets tilsynekomst og udvikling, og den amerikanske spirituelle lærer Dr. Richard Moss ¹, som siden 2007 har været en stor inspiration og bevidsthedsvækkende faktor i min egen proces.

I mine tidligere bøger "At vågne i En Bevidsthed" og "Det Nye Noas Ark," bruger jeg, i forbindelse med en længerevarig åbning til Selvet, hvor jeg erfarede, at når jeget træder til side, er der kun Een bevidsthed, én fælles bevidsthed, synonymet Een Bevidsthed for Selvet.

I herværende bog udvikler jeg nogle af temaerne fra mine tidligere bøger, hvorfor der forekommer der visse gentagelser fra disse bøger. Endvidere er jeg undervejs igennem bogen inspireret af mit mangeårige arbejde som psykoterapeut (uddannet 1985), og meditationspraksis siden 1982.

I relation til herværende bogs tema - Polaritet mellem mænd og kvinder - er jeg naturligvis inspireret af de forhold og det samarbejde, som jeg har haft til og med ikke så få forskellige kvinder igennem årene. Tak til dem alle. Især mit nuværende, på 13. år, forhold til min livsledsager Sophia, har været en øjenåbner for hvad mænd og kvinder kan sammen - når polariteten er stærk; en radikal nyorientering og levendegørelse af forholdet mellem mand og kvinde.

¹ www.richardmoss.com

Jeget

For at forstå hvad polaritet er, dets funktion, kvaliteter og muligheder og de udfordringer, konflikter, og begrænsninger mænd og kvinder uundgåeligt møder i relation til det modsatte køn, er det nødvendig at være bevidst om jegets funktion, dets potentialer og begrænsninger. Ligeledes er det vigtigt at være åben for, at den højere bevidsthed - Selvet er en realitet, at Selvet er nærværende som vidne og hjælper. Uddybes undervejs i bogen.

I vores tid er jeget noget som vi mennesker tager for givet. Vi behøver ikke tænke over det. Det sker helt af sig selv; jeget kommer til bevidsthed i løbet af opvæksten. Men sådan har det ikke altid været. Skabelsen af jegbevidsthed har været en evolutionsproces, som har stået på gennem tusinder af år. Med jegets tilsynekomst opstår der bevidsthed. Jeget har således en overordentlig vigtig funktion; jeget er bærer af bevidstheden. Derfor kalder Richard Moss ² med rette jegets opståen for det 1. Evolutionsmirakel. Og Selvets tilsynekomst det 2. Evolutionsmirakel. Ved jegets opståen, spiser vi af Kunstskaabens Træ. Og ved Selvets tilsynekomst, spiser vi af Livets Træ, som står midt i paradiset.

Som Roberto Assagioli³ fremfører har Selvet selv skabt jeget, for på sigt at komme til bevidsthed om sig selv (udddybes i kapitlet om Selvet). At Selvet er skaberen af jeget betyder, i følge Assagioli, at der ikke er tale om to væsener, men ét væsen. Altså ét væsen, som sender en del af sig selv i inkarnation, hvor jeg-delen så kan samarbejde

med Selvet om skabelse af bevidsthed, med formålet at opleve, erfare og *være* f.eks. tilgivelse, eller hvad som helst. Måske har vi længe troet, at vi et eller andet sted har et svært definerbar og svært tilgængeligt højere Selv, Selvet. Men i vores tid er der ved at indtræffe en radikal ændring af denne opfattelse. Mange mennesker overalt på jorden begynder at erkende, at mennesket ikke er to adskildte dele - jeget og Selvet, men at mennesket er én helhed, og at udviklingen af jegbevidstheden er fundamentet for, at kunne åbne op for Selvet og påbegynde et samarbejde med "det". Mennesker i vores tid begynder altså at opdage, at det er muligt at være i verden, med et jeg, og samtidig åbne op for deres dybere og mere sande natur - Selvet. Mennesket har ikke et højere Selv. Mennesket *ér* et højere Selv.

Skabelse af bevidsthed - et kort evolutionshistorisk overblik

Tre bevidsthedsniveauer

- den mytologiske bevidsthed
- jegbevidstheden
- Selvet - vores eget lys

Den mytologiske bevidsthed

Udviklingsprocessen frem mod jegbevidsthed og individualitet har, som sagt, stået på gennem årtusinder. Hvis vi kort skal sætte det i et historisk perspektiv, må vi ifølge Steiner tilbage til den Urpersiske kulturperiode (5067-2907 f.kr.) De spæde kim til en begyndende jeg dannelse ses i denne periode ved at mennesket begynder, at gribe ind i det fysiske. Det begynder at bearbejde det fysiske; arbejder blandt andet med forædling af korn- og

plantesorter. Det begynder at bruge bevidstheden og kroppen som et redskab i bearbejdningen af materien. Jeget er bl.a. knyttet til kroppen. Dette er begyndelsen til menneskets årtusinde lange kamp frem mod åndens eller bevidsthedens herredømme over materien. Således forudsætter skabelsen af bevidsthed at mennesket siger ja til jorden, den fysiske eksistens. Forud for dette levede mennesket i form for mytologisk bevidsthed. En diffus og tåget bevidsthed, hvor en egentlig oplevelse af individualitet endnu ikke er kommet til bevidsthed. I nu tid gennemlever ethvert barn dette udviklingsstadium frem til ca. 2-3 årsalderen (symbiosen), og under normale opvækstbetingelser er jeget ved at være på plads ved 21 årsalderen. For fremskredne sjæle kan det ske tidligere. Jung fortæller i et interview, at han som 11 år gammel en dag er undervejs i skole og pludselig oplever jeget: *"... jeg er undervejs hen til min skole, og pludselig træder jeg ud af en tåge, og straks ved jeg hvem jeg er."*

Mennesket lever i den Ur-persiske kulturperiode i form for ubevidst gruppebevidsthed. Et eksempel er stamme- eller klan bevidsthed: det enkelte menneske lever sammen med stammens medlemmer, uden at have en egentlig oplevelse af at have en selvstændig vilje, eller egen bevidsthed. Stammens eller gruppens vilje er ens "egen" vilje. En egentlig egen vilje og bevidsthed ser vi komme til udfoldelse i stammens ledere; Shamanen eller høvdingen etc. Og vi ser det i trangen til at bryde ud af stammen eller gruppen. Bevidsthedens indslag i den begyndende dannelse af individualitet bryder indefra igennem og skubber, så at sige, mennesket ud af den ubevidste gruppebevidsthed. I Richard Bach' bog: *"Jonathan Livingstone Havmåge"* ⁴ får vi en smuk, dyb og humoristisk beskrivelse af denne vigtige og vanskelige frigørelses- og opvågningsproces.

Fra den tidlige Græske kulturperiode (700 f.kr.) har vi fået overleveret mange myter, som fortæller os om datidens

oplevelse af virkeligheden. Som nævnt ovenfor levede mennesket i form for mytologisk bevidsthed; det levede og var sammen med guderne: Det oplevede ikke sig selv som adskilt fra myterne. Dette fortæller os, at Jegbevidstheden endnu ikke er udviklet. Jegbevidsthed er lig med adskillelse, individualitet, spaltning og dualitet.

Jegbevidsthed

- Jegets tilsynekomst -

En egentlig bevidst oplevelse af et jeg - et bevidst jeg - sker, ifølge Steiner, først ved Jesu inkarnation og manifestation af Kristusbevidsthed - ind i klodens aura, som mennesket er forbundet med via dets æterlegeme ⁵. Herved sker en kraftig styrkelse af individualitetens frigørelse fra den ubevidste gruppebevidsthed. En egentlig tænding af en selvstændig og individuel bevidsthed udfoldes eller skabes ved at mennesket, efter hånden som bevidsthedsevolutionen skrider fremad, glider ud af den ubevidste væren i enheden. Herved kommer den bevidste oplevelse af adskillelse og dualitet til bevidsthed. Analogien til den kristne skabelsesmyte er tydelig: Fra at være *mandinde*⁶ bliver Adam til "to". Her opstår således bevidstheden om to forskellige - mand og kvinde (polariteten), hvorved en begyndende oplussen eller tænding af bevidstheden er en realitet. Gamle Testamente er en beskrivelse af stimulering af jegbevidstheden. Og Moselovene et etisk og moralsk indslag i socialisering af samme.

Som en forberedelse til Kristi fødsel stimuleres intelligens og logik og dermed den fremadskridende Jegbevidsthedsdannelse. Dette sker bl.a. gennem de store filosoffer: Pythagoras (540-500 f.kr.), Sokrates (470-399 f.kr.), Platon (427-347 f.kr.), Aristoteles (384-321 f.kr.). Via

arbejdet med geometri og matematik stimuleres tænkeevnen - evnen til at tænke sig ind i tingene. De dybere åndelige strømninger og ideer undtages ved hjælp af den intuitive tanke, som er den rene (dybere) tænknings væsen (Steiner).

Et af de helt store spring i bevidsthed, er dannelsen af Jegbevidstheden. Som omtalt ovenfor er Gamle Testamente en lang beskrivelse af denne stimulering. Og forudsigelsen af Selvets komme (Kristusbevidstheden), er så beskrevet i Nye Testamente. Jesu fødsel og arbejde (Kristusimpulsen) har haft en væsentlig stimulerende virkning på udkrystalliseringen af individualiteten. Altså dannelsen af jeget (1. Evolutionsmirakel). Jesus påpeger det flere steder:

"Måske tænker folk, at jeg er kommet for, at sprede fred over verden, og de ved ikke, at jeg er kommet for at så splid på jorden, ild, sværd, krig. For er der fem i ét hus, skal de tre være mod to, og to mod tre, faderen mod sønnen, og sønnen mod faderen, og de skal stå ensomme."; "Den, som ikke hader sin fader og sin moder, kan ikke blive min discipel, og hader han ikke sine brødre og sine søstre og tager sit kors op som jeg, vil han ikke være mig værd." (Lukas 14,26).

Gennem jeget oplever mennesket sig jo netop, som modsætning til alle ting; det modsatte køn, liv og død, godt og ondt, rigtig og forkert, mørke og lys osv. For at mennesket kan løsrive sig fra den ubevidste familie- og kulturelle arv må bevidstheden tændes, hvilket netop ofte sker igennem konflikt, eller om man vil, på grund af dynamikken mellem modsætningens par. Eller, som Steiner siger det, spændingen mellem antipati- og sympatkræfterne skaber bevidsthed.

Under jeg-dannelsesprocessen glemmer mennesket hvem det er (Selvet), hvor det kommer fra og hvad dets dybere formål er med livet. Glemslen er en naturlig og nødvendig

indviklingsproces, en midlertidig nødvendig illusion - for at jeget kan inkarneres og komme til bevidsthed.

Intelligensen/arkitekten (Selvet), som står bag udviklingen af bevidstheden, skaber således en drøm eller illusion (jeget), for at bevidstheden selv kan vågne op til erkendelse af sig selv. Anderledes anskuet leger bevidstheden en art gemme leg med sig selv - med uendelige muligheder for oplevelser i den duale dimension; menneskelige oplevelser og erfaringer. Der må skabes drøm, søvn og ubevidsthed om det oprindelige - for at gøre en bevidst opvågning muligt. Erkendelsen af at jeget, og dermed oplevelsen af dualitet, og konflikten mellem modsætninger, er en midlertidig nødvendig illusion - kan skabe en radikal ændring af ens forhold til lidelse. Tænk over det.

Jeget er barndommens- og ungdommens bevidsthed, som er forudsætningen, eller om man vil, fundamentet for udviklingen af det bevidste, vågne og selvansvarlige voksne menneske - som har kontakt med Selvet og dets intention med jegets inkarnation. Især i Vesten ser vi tydelige tegn på, at jegbevidsthedsdannelsen generelt er fuldbyrdet. Et væsentligt tegn på fuldbyrdsen, er de manges mæthed af det personlige; jeget og egojegets uendelige grådighed og games og den materielle ensidighed. Og så er der klimakrisen, som konfronterer os med vores forurenende og destruktive adfærd. Ja, vi må ændre vores adfærd i en mere helhedsorienteret retning.

Jegets identitet

Begreberne jeget og egoet er tildels synonyme, og det kan nogen gange være svært at skelne imellem de to. Men der er visse forskelle. I mine tidligere bøger bruger jeg begrebet ego. I denne bog har jeg valgt at bruge begrebet jeget og egojeget (ved ikke om dette begreb findes?). Egojeget er bl.a. det narcissistiske aspekt, som

kendertegner mennesker som kun er interesseret i hvad de selv føler og mener, og er ligeglade med andre mennesker; det ego centrede og selviske menneske. Her finder vi ligeledes psykopatten. Endvidere bruger jeg også om jeget begrebet arbejdsjeget, fordi jeget til en hvis grad kan lære at samarbejde med og tjene det højere. Jeget kan til en hvis grad ane dets skaber - Selvet. Se nedenfor om jeget og Selvet.

Egojeget kan være meget snu, dæmon- og djævlagtig. Det er ballademageren og sabotøren, som kan ødelægge såvel par relationer som succes og glæde i livet. Egojeget lever af indholdet i neuroserne, og ved at lave projektioner på omgivelserne. Egojeget kan ikke, vil ikke, samarbejde med det højere, og det gør hvad det kan, for ikke at blive opdaget og gennemskuet (uddybes undervejs i bogen). Jeget er identificeret med nærmeste familie, politik, religion, nationalitet o.s.v. Det emotionelle og det mentale hører til jeget. Og, ligeledes hører det maskuline mere til jeget, end det feminine gør. Det emotionelle er en væsentlig del af jegets identitet: jeget dømmes og vurderer sig selv i forhold til andre, det svinger imellem følelserne af at være mereværd og mindre værd end andre mennesker. Hvor jeget overvejende er egocentreret, og endnu ikke er rensat og kultiveret, kan det være meget grimt: Jeget kan skabe misundelse, jalousi, mistænksomhed, hævn, had, raseri og krig. Jeget kan være utro, har begær, det kan lyve (gør ofte) og det er jeget som mobber. Det afviser og adskiller sig fra andre mennesker. Det sætter, i forhold til dets omgivelser, såvel sunde som usunde grænser. Det kan være grænseløs og respektløs - #Metoo. Det føler sig ensom, nogle gange selv om det er sammen med andre. Det kan være arrogant, opblæst og lide af storhedsvanvid. Det dyrker ofte magt og kontrol over andre, fordi det lider af mindreværd, og det kan være manipulerende. Det projekterer egne (skygge) sider over på andre. Når der mangler selvansvarlighed og

ligeværdighed, dømmet og kritiserer jeget sansynligvis partneren.

Jeget frygter stilheden og den tomhed (frihed fra sindets tankevrimmel, støj og uro), som kan være resultatet af meditation. Jeget er bange for Selvet - alt hvad der er større end det selv er. Jeget frygter kærligheden, som afslører at det er en maske, som skjuler at jeget er en midlertidig nødvendig illusion. Jeget er identificeret med: (tror at det er) kroppen, udseende, følelser og tanker. Og ligeledes ofte identificeret med karriere og job. Fængslingen i disse identiteter gør, at mennesket sjældent oplever dets dybere og mere sande selv - Selvet. Jeget, kroppen, følelser og tanker er uden for. Vores sande og vågne natur - Selvet er indenfor. Derfor siger Jung med rette: *“Det mest skræmmende er at acceptere sig selv fuldstændig. Dine mål bliver først tydelige, når du kikker ind i dit eget hjerte. Den, der søger udenfor, drømmer; den der søger indad, vågner.”* Se fig. side 31 - “Clouddigging.”

Det er overordentlig vigtigt at erkende og indse, at jeg-bevidstheden og dens indhold, og Selvet, er to vidt forskellige ting. Selvet er “det”, som er - som solen der altid skinner uanset om der er overskyet (læs= tanker og emotioner) eller skyfrit. Jeg-bevidsthedens indhold er tankeformer, emotioner, tro, overbevisninger osv. - alt det udefra tillærte. Selvet er det indre naturgivne, som er det, vi er i vores essens. Det udefra tillærte, er det vi ikke er. En væsentlig udfordring for mange af nutidens mennesker er, at uddannelsessystemet og arbejdslivet er baseret på at egojeg-identiteten, karriere og arbejdslivet (“hamsterhjulet”) varer hele livet. Men set i evolutionsperspektiv, er det for mange mennesker i vores tid ikke mere meningen. Og som sagt tidligere, er mange mætte af det allestedsværende jeks til tider farlige indflydelse på stort set alt: jeget bidrager væsentligt til klimakrisen, nedbrydningen af økosystemet, udryddelse af arter, forureningen af vores drikkevand og fødevarer, og