

Hjerte og Solar Plexus Chakraet



Af Jes Dietrich

Indhold

1. Solar plexus og hjertet.	3
<i>Indledning.</i>	3
<i>Introducerende bemærkninger</i>	3
<i>En indre ensomhedsfølelse i solar plexus forflytter identitetsfølelsen udefter</i>	5
<i>I hjertet forflyttes identitetsfølelsen indefter.</i>	8
2. Udviklingen fra solar plexus til hjertet.	9
<i>Solar plexus tilliden og hjerte tilliden.</i>	10
<i>Et billede af solar plexus og hjerte handlinger.</i>	12
<i>Livet er vores lærer og skaber situationer der udfordrer og udvikler vores solar plexus/ hjerte bevidsthed.</i>	13
<i>Solar plexus udviklingen leder naturligt til hjertet.</i>	17
<i>Vores individualitet opretholdes af grænsen til det ubevidste, noget som solar plexus plejer og passer for os.</i>	20
<i>Forankringsopgaver og Ny-bevidsthedsopgaver.</i>	26
<i>Hjertets indre fodfæste findes i en lavere udtryksform i solar plexus.</i>	28
<i>Når livet kræver forandring.</i>	31
<i>Forandringsprocessen er sin egen herre.</i>	35
3. Afsluttende bemærkninger.	38

1. Solar plexus og hjertet

Indledning.

Udviklingsmæssigt set befinder mennesket sig i en fase hvor det konfronteres med to så forskellige energier og impulser som dem solar plexus og hjerte chakraet står for. Bevidsthedsmæssigt befinder de fleste mennesker sig, mere eller mindre, der hvor sammenstødet finder sted mellem de to typer af impulser og udsættes derfor for konsekvensen af dette sammenstød. Dette udmønter sig i en situation hvor mange mennesker oplever en ny higen og, på samme tid, en modstand mod at udleve den. Den nye higen indeholder for det meste en betragtelig andel af hjerteenergi i sig og virker derfor særdeles angstprovokerende på solar plexus. Når solar plexus på denne måde udsættes for hjerteenergi vækkes det, i den grad, til live, idet hjertets inderste *enheds-princip*, set med solar plexus's øjne, mest af alt, står i kontrast til det som det selv står for, en mere eller mindre forfinet form for egoisme. Dannelsen af "solar plexus egoet" har været en nødvendig del af den individualiseringsproces, der har gjort os bevidste om os selv som individuelle væsner, men nu er vi for alvor ved at træde ind i en fase hvor vi bevidsthedsmæssigt, som disse individualiserede væsner, skal løftes op over vores eget ego og derved udvide vores aktuelle bevidsthed ud over dette ego. For at hjælpe os i denne udvikling påvirkes vi med nye energier, der blandt andet vil virke som katalysatorer for den udrensningsproces, der skal afstedkomme at den lavere egoismes bånd slipper sit tag i os. Det er derfor en tid for udrensning og integrering, en tid hvor solar plexus energier og hjerte energier kæmper side om side og hvor vi som væsner må forsøge at integrere begge energier i os på bedst mulige måde. Dette er vor tids store udfordring.

Introducerende bemærkninger

Når vi møder hændelser i vores liv og når vi står for at skulle ændre vores liv i en eller anden retning da vil vores jeg (solar plexus) - før vi reagerer på denne hændelse eller foretager en ændring - prøve at udregne konsekvensen af vores handling og den af de potentielle handlinger, som har den "bedste" konsekvens vil ofte være den som bliver foretaget. Er vi meget forankrede i vores solar plexus, da vil det være dette chakra som bestemmer hvad der er en god og en dårlig konsekvens, og dermed hvad der er en god og dårlig handling. Vi er alle mere eller mindre forankrede i vores solar plexus og derfor er det psykologiske arbejde af allerstørste vigtighed, idet vi via dette kan harmonisere solar plexus chakraet, hæve dets værdinormer og mindske vores fastlåsthed i det. En mindsket fastlåsthed vil mindske vores afmagt (fastlåsthed er lig afmagt) og gøre at vi kan bruge dette chakra mere rent og mere frit - og derved mere konstruktivt. Er vi (i forbindelse med en eller anden livssituation) fastlåst i solar plexus da vil vi ikke kunne modtage impulserne fra hjertet på en bevidst måde og bevidsthedsmæssigt er vi

derved afskærmet fra hjertet. Men når vi i løbet af vores udvikling mindsker vores fastlåsthed i solar plexus da vil hjerteimpulserne komme til os på en alt mere bevidst måde og i samme takt som at dette sker vil hjertet få medbestemmelse i den proces hvor de mulige konsekvenser (for eventuelle handlinger) får deres værdi. Solar plexus er mest koncentreret om sig selv. De lavere lag i dette chakra besidder en tilsvarende lavt udviklet form for egoisme mens de højere lag i dette chakra besidder en mere forfinet form for egoisme som begynder at have næstens bedste på sinde, selvom solar plexus - uanset hvilke lag vi snakker om - aldrig helt kan se bort fra sit eget bedste. Der er ingen af os som er nået så langt at vi kan tillade os at se ned på solar plexus (især de højere lag) - og det er blandt andet en af grundene til at vi er her..

En endnu højere, og endnu mere forfinet, form for egoisme finder vi i det næste chakra - hjertet. Hjertet er det chakra hvor egoismen, som vi traditionelt kender den, holder op med at eksistere. Solar plexus vil have det som det mener er bedst for det selv, hvilket er det som bedst kan tjene til en virkeliggørelse af det som er indeholdt i dets værdinormer. I de lavere lag er dette ting som magt, herredømme, osv. I hjertet begynder vi at se dette "bedste" i et større perspektiv, som allerede i de lavere hjerteregioner vil omhandle ikke blot her-og-nu (hvad der ofte er tilfældet for solar plexus) men derimod hele vores liv og i særdeleshed vores udvikling i dette liv. Det som derfor bedømmes som bedst i disse regioner af hjertet (de lavere), er det som har den mest gunstige indflydelse på vores *udvikling*, og ikke det som medfører en umiddelbar og her-og-nu tilfredsstillelse af egoet. Grunden til at dette er tilfældet er at vi, når vi begynder at få kontakt med hjertet, begynder at blive opfyldt af nogle nye værdinormer, et nyt ideal, et ideal som går ud på at vi skal blive bedre mennesker. Med den begyndende kontakt med hjertet indtræder derved en forandring af vores værdinormer og dette vil altså gøre at vi ser de mulige konsekvenser af vores handlinger i et nyt lys. Handlinger som før ikke havde den bedste konsekvens (og som derfor ikke blev foretaget) har måske nu den bedste konsekvens fordi den gavner vores udvikling som mennesker på bedste måde. Den begyndende kontakt med hjertet vil altså ændre vores værdinormer og dette vil give sig udslag i en ændring af vores handlingsmønster hvilket igen vil føre til nye livsoplevelser og erfaringer. Denne nye kontakt med hjertet sker først når vi har en tilstrækkelig god kontakt med de øvre lag i solar plexus og udbyggelsen af vores værdinormer med det, at vi skal blive bedre mennesker, er derfor ikke særlig meget i modstrid med de værdinormer som vi kom fra idet vi stadig er centrum for dem. Det er nemlig stadig vores udvikling som det handler om. Vores værdinormer, og derfor vores handlinger, ændrer altså karakter som følge af kontakten med hjertet. Men der indtræder også andre forandringer. I solar plexus vil en handling kunne give sig udslag i en god eller en dårlig erfaring og solar plexus vil forsøge at afholde sig fra handlinger som giver dårlige erfaringer. I hjertet eksisterer der ikke gode eller dårlige erfaringer. Der eksisterer kun erfaringer. Dette

bliver selvfølgelig mere udpræget i de højere lag af hjertet. Denne forskel grunder sig i forskellen mellem værdinormerne i solar plexus og hjertet. Egoet, som er centrum for værdinormerne i solar plexus kan skades af dårlige erfaringer, mens vores udvikling, som er centrum for de lavere hjerteregioner, vokser ved alle erfaringer - uanset hvilke - og kan derved ikke skades. I hjertet begynder således prædikaterne god og dårlig at miste deres betydning.

En indre ensomhedsfølelse i solar plexus forflytter identitetsfølelsen udefter.

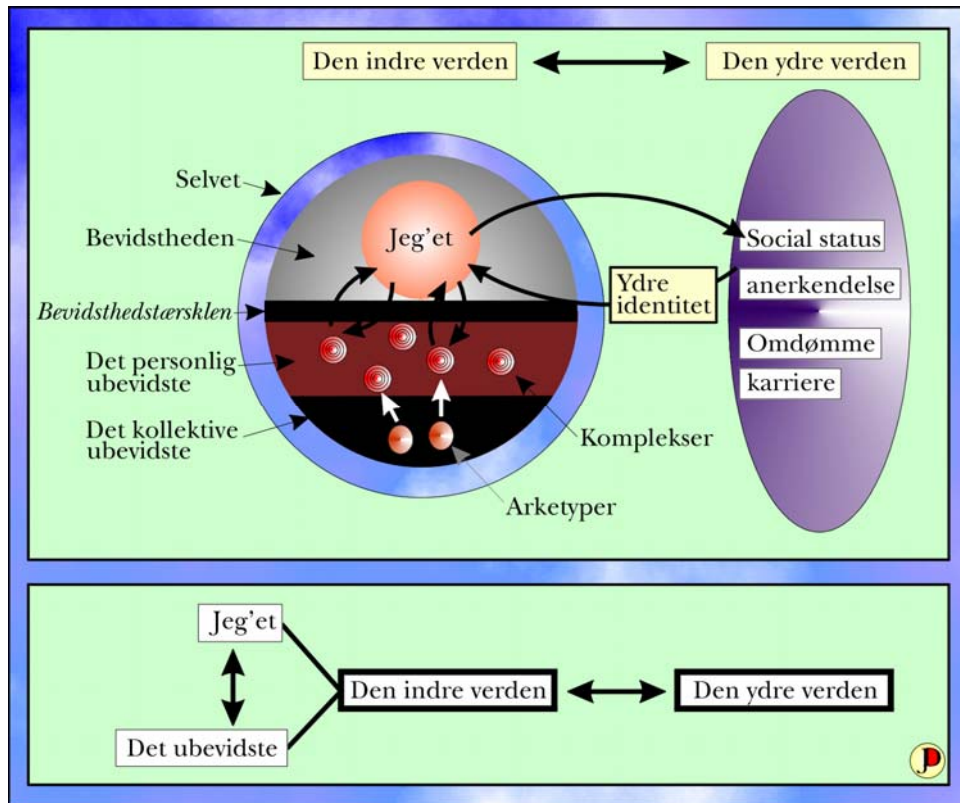
Solar plexus har egoet i centrum og de handlinger hvis konsekvenser synes gode for solar plexus er dem som synes at styrke egoet. Hvis dette ego er stærkt identificeret med dets sociale status eller med dets arbejde, da vil handlinger som styrker denne identitet synes fordelagtige mens handlinger som skader denne identitet vil synes ufordelagtige. På grund af identificeringen med ting uden for egoet selv opstår et afhængighedsforhold til disse ting som i mange tilfælde er ubehageligt og som i alle tilfælde bør afvikles og afsløres som den illusion de er - eller ihvertilfælde bringes ned på et niveau hvor de ikke begrænser vores udfoldelser i for stor grad (hvilket jo selvfølgelig er et mere realistisk mål at starte ud med). Hvor solar plexus i mange tilfælde lægger kortsigtede planer som kan føre til en hurtig tilfredsstillelse (af egoet), da arbejder hjertet på en mere langsigtet plan - nemlig vores udvikling i dette liv. Dette er angstprovokerende for solar plexus fordi det er vant til at kunne overskue følgerne af dets handlinger. Selve dette overblik er hovedessensen i den tryghed som er nødvendig for solar plexus. Nu kommer hjertet altså med denne nye anskuelse der omhandler vores udvikling i hele dette liv, hvilket er angstprovokerende fordi solar plexus selvfølgelig ikke er i stand til at overskue hele vores liv og effekten af handlinger på vores udvikling i dette liv. Denne mangel på overblik er et brud med det som solar plexus, mere eller mindre, altid har baseret sine handlinger på - en overbevisning om den effekt, den konsekvens, som en handling ville afføde, og derfor en overbevisning om at handlingen ville styrke egoets identitetsfølelse. Disse forskellige anskuelser mellem solar plexus og hjertet bunder i nogle andre væsentlige forskelle mellem disse chakraer. En dyb og grundlæggende egenskab ved solar plexus er at der i det eksisterer en grundlæggende ensomhedsfølelse, som når alle dele af solar plexus (selvom de lavere dele selvfølgelig mest er indhyllet af denne følelse). Derfor er det stort set sådan, at solar plexus opfatter sig som grundlæggende alene i denne verden og derfor kun har sig selv at regne med. Ensomhedsfølelsen, denne følelse af mangel på liv, er uforenelig med vores væsen og solar plexus er derfor på en evindelig jagt efter beviser for at det ikke er alene, for at det lever. Eftersom det ikke kan fortælle sig selv at det lever, at det er til, da går det til omgivelserne for at få denne besked. For solar plexus er dette synonymt med en styrkelse af egoet (et ego som kun omfatter det selv - fordi det jo er alene i denne verden) og dette er derfor dets højeste mål. En styrkelse af egoet vil en

give en kortfattet illusion af liv, men denne følelse vil ikke vare ved og atter må solar plexus på jagt efter nye bekræftelser fra omgivelserne. Denne jagt er endeløs fordi solar plexus's identitetsfølelse er placeret ganske uden for det selv (hvis det var placeret i det selv da ville det jo blot få at vide at det ikke levede) og dette er det virkelige problem og det som solar plexus afmagten i virkeligheden handler om - det har behov for at vide at det lever, men ingen tillid til at det selv kan imødekomme dette behov, og må derfor leve på omgivelsernes nåde, i afmagt til omgivelserne. Kun når vi selv kan svare ja på dette spørgsmål, kun når ja'et stammer fra vores eget indre, vil vi være overbevist og kendetegnet ved solar plexus er netop at identitetsfølelsen er placeret uden for det selv, hvilket umuliggør at svaret kan komme fra dets indre. Derfor har solar plexus et behov som det ikke selv kan dække og som derfor per definition er umuligt at dække (i solar plexus) - og dette er essensen af afmagten og spliden som solar plexus må leve med. Kun i de højere dele af solar plexus vil dette begynde at ændre sig - dog ikke så meget at afmagten helt forsvinder. Dette kan først ske i hjertet.

I bund og grund handler vores udvikling om at kunne forflytte vores identitetsfølelse fra de ydre ting til det indre (grundet en bevidsthedsudvikling) for siden at udvide denne identitetsfølelse udefter så at den sluttelig indeholder ikke bare os selv, men tillige alle de ydre ting, ja alt omkring os. Her er det dog vigtigt at forstå at i denne tilstand er de ydre ting indeholdt i vores identitetsfølelse grundet en bevidsthedsudvikling og ikke grundet en indre afmagt (som det er tilfældet for solar plexus). Men lad vende tilbage til solar plexus. Hvis man vitterlig var alene i denne verden, da ville man selvfølgelig kun have sig selv at regne med. Eftersom solar plexus altså grundlæggende er under indflydelse af den følelse, som fortæller at det er alene i denne verden, da har tilliden til at dets handlinger er rigtige, i samme grad, kun mulighed for at blive rette mod det selv. Solar plexus tilliden er altså indadrettet mens solar plexus identitetsfølelsen er udenfor - og deraf affødes den aldrig ophørende splid (Fig. 1). Tillid i solar plexus er når solar plexus kan regne ud hvad konsekvensen af handlingen bliver, mens tillid i hjertet er noget ganske andet. Dog er det den samme energi, blot udtrykt på forskellige vibrationsniveauer. Formålet med denne solar plexus tillid er at give solar plexus den nødvendige tryghed i forhold til en handling og formålet med handlingen er at afføde en konsekvens der kan kompensere for den manglende følelse af liv, at afføde en konsekvens der kan fortælle solar plexus, solar plexus-jeg'et, solar plexus-egoet, at det lever.

Den grundlæggende ensomhedsfølelse i solar plexus afføder derfor flere ting. Det afføder både et behov og en metode til at dække dette behov. Det afføder et behov efter at opleve at det lever og ikke er alene, og det forflytter identitetsfølelse til det ydre (idet det indre jo blot fortæller at det er alene i denne verden) for, af det ydre, at få opfyldt behovet. Vi skal senere se at behovet og *netop denne metode* til at dække det er afgørende for vores bevidsthedsudvikling idet de medfører to ting: de får os videre på

vores vej og de skaber forudsætningen i os til, i vores væsen, at kunne integrere det nye som de fører os imod, hvilket er hjertet.



Figur 1. Jeg'ets interaktion med den ydre og indre verden.

Mangel på indre identitet skaber altså et afhængighedsforhold til den ydre verden og dennes normer og et liv i solar plexus handler derfor i høj grad om at leve op til disse normer og iværksætte handlinger (og leve et liv) som kan afføde den konsekvens at den ydre verden melder tilbage med en bekræftelse på at du lever. Mangel på bekræftelse fra den ydre verden er nemlig det samme som mangel på bekræftelse på den identitetsfølelse som jo befinder sig i den ydre verden og er altså det samme som at få bekræftet at man ikke lever hvilket jo netop er det som solar plexus gør alt for at modbevise, fordi det umuligt kan leve med dette. Kan solar plexus for alvor komme til at opleve at det ikke er alene i denne verden? Nej, men det kan du! Dog kræver det selvsagt, at din bevidsthed opfyldes af andet end solar plexus energier. Her er det at hjertet kommer ind, men det skal vi høre om senere. Fordi solar plexus er i et afhængighedsforhold kan det skades og det som det gør for at undgå dette er, som

sagt, at udregne konsekvensen for dets handlinger før de foretages og derpå kun foretager de handlinger der afføder en konsekvens som bekræfter dets identitet.

Når solar plexus har udregnet at en handling vil få en god konsekvens da vil det have tillid til at handlingen er en "overskudsforretning". Solar plexus tillid er derfor at kunne udregne en konsekvens og skabelsen af denne tillid har udelukkende med solar plexus selv at gøre.

I hjertet forflyttes identitetsfølelsen indefter.

I hjertet er det ganske anderledes. Tillid i hjertet er ikke mere at kunne udregne noget og er ikke rettet mod hjertet selv. Hvis hjertet skulle bruge solar plexus metoden til at skabe sig sin tillid da ville det virkelig have et problem, thi den konsekvens som hjertet går efter er en helt anden end for solar plexus's vedkommende. Solar plexus konsekvensen er en bekræftelse af at det lever, af den ydre identitetsfølelse, og effekten af konsekvensen er ofte mærkbar med det samme. Hjerte konsekvensen er en forøgelse af det indre liv, *som det ved er til*, en forøgelse af din personlige udvikling i dette liv, og effekten er ofte ikke på samme konkrete måde mærkbar eller synlig. Ydermere er tilliden i hjertet ikke på samme måde som i solar plexus rettet mod det selv, men er derimod rettet udefter. Det havde for øvrigt heller ikke kunne lade sig gøre idet den effekt som hjertet går efter oftest ikke kan regnes ud. Det er en du må have tillid til og da denne effekt ikke kan regnes ud af dig selv, da er tilliden ikke rettet mod dig selv. Dog hvis hjertet nogen sinde skal få gennemtruffet sine handlinger overfor solar plexus's helt modsatte måde at handle ud fra, da må hjerte tilliden have substans nok til at modsvare solar plexus's panikråb (der handler om at hjertet vil foretage en handling hvis konsekvens solar plexus ikke kan regne ud). Når vi mennesker i mange liv har levet under (og fulgt) solar plexus's regler og nu begynder at foretage handlinger som i den grad strider mod disse regler, da må den kraft som ligger bag dette have en betragtelig størrelse, ja en størrelse som langt overgår den kraft som solar plexus repræsenterer.

2. Udviklingen fra solar plexus til hjertet.

Udviklingen fra solar plexus til hjertet svarer til den mentale forandring som overgik menneskeheden da det blev klart at jorden ikke var centrum i universet, endsize i vores eget solsystem. Jorden var ikke centrum, men omkredsede det virkelige centrum - solen. På samme måde vil en begyndende kontakt til hjertet afføde impulser der fortæller at man (og derfor også solar plexus-jeg'et) ikke er verdens centrum, at man er en del af noget som er større end en selv. Dette vil i starten møde stor modstand fra solar plexus (især de lavere dele af dette chakra) idet det strider mod det som dette chakra står for - nemlig at bringe sig selv i centrum. Det at erkende at man ikke kan lægge verden for sine fødder, at man derimod selv er underlagt noget som er større end en selv og at give sin tillid til dette er hvad udviklingen mod hjertet handler om. Denne tillid og den ydmyghed som følger den er en vigtig del af den lære som Jesus kom for at lære os. Jesus sagde om tilliden :

"Kan nogen af jer lægge en centimeter til sin højde blot ved at bekymre sig derom. Og hvorfor bekymre sig om klæder? Se på marken hvor de vilde liljer gror. De hverken spinder eller arbejder. Men jeg siger jer, end ikke Salomon i al sin pragt var klædt som en af disse. Jeres tro er så ringe. Hvis Gud klæder den vilde lilje sådan for en enkelt dag og for blot at lade den visne den næste dag, skulle han da ikke klæde dig langt bedre? Derfor hold op med at bekymre dig og hold op med at sige: hvad skal vi få at spise eller hvad skal vi drikke eller hvad skal vi klæde os i? Det er den slags ting, som mennesker, der ikke kender Gud, bliver ved med at tænke på. Jeres himmelske fader ved at I har brug for alle disse ting. Lad Guds rige og et liv i tro på ham være det I stræber efter, så vil I få alle disse ting i tilgift. Derfor, hold op med at bekymre jer for i morgen. Dagen i morgen vil bekymre sig om sig selv. Hver dag har nok at bekymre sig over".

Han siger altså at vi skal give de indre ting mere opmærksomhed end de ydre, at vi skal lade Guds rige og et liv i tro på ham være det vi stræber efter, så vil vi få alle disse ting i tilgift. Dermed mener han altså at hvis vi overlader disse ting til Gud da vil han sørge for os. Problemet for os mennesker er blot at vi kan ikke vide at dette er sandt før vi faktisk oplever det og dette er i dyb modstrid med solar plexus's regler, thi disse regler fortæller nemlig at du skal vide hvad konsekvensen af dine handlinger er før du foretager dem. Og solar plexus's forslag er derfor, at det er langt sikrere selv at udregne en handling, som giver dig de ting du har brug for og derigennem selv sørge for at du får dem. Så kan du også bedre selv bestemme hvad du skal have... Solar plexus giver ved disse udtalelser udtryk for flere ting : 1. en dyb mistillid til at nogle andre end det

selv ved hvad du har brug for og 2. en dyb mistillid til at nogle andre end det selv kan sørge for at skaffe dig det som du har brug for. Mistilliden er naturligvis forståelig eftersom solar plexus oplever sig som alene i verden. At lægge dit liv i hænderne på noget andet end dig selv og at stole på at dette andet vil sørge for dig er derfor noget af det mest angstprovokerende som man kan udsætte sit solar plexus for... Blot har vi intet valg, thi hvis vi vil erfare at solar plexus angsten intet har på sig og at der *er* noget som tager hånd om vores liv, da må vi først give plads til dette. En måde at forhindre sig denne erfaring er at udleve den (forståelige) mistillid som solar plexus står for, mens den eneste måde at få denne erfaring på er at give plads til dette som er større end dig, så at det kan komme ind i dit liv.

Solar plexus tilliden og hjerte tilliden.

Måden hvorpå vi giver plads til det er at vise det tillid og at *udleve* denne tillid - ligesom Jesus fortæller os at hvis vi formår at vende det blik som spejder udefter så det i stedet spejder opefter da skal vi få de ting i tilgift som vi øjensynligt giver afkald på. Og afkald er en vigtig ting i denne udvikling. Solar plexus tillid er nemlig, som sagt, at kunne udregne gunstige hændelser (for dets ego) for dernæst at få dem til at ske. Dette er en form for manipulation startende på det astrale/mentale plan og sluttende på det fysiske plan, en form for magtudøvelse. Den astrale/mentale magt er at kunne udregne (og gennemskue) situationer for igennem dette at kunne manipulere omgivelserne til at give egoet det som det har brug for - bekræftelse. I de lavere solar plexus lag er dette mere udtalt idet denne astrale/mentale magt manifesterer sig mere direkte som fysisk magt. I hjertet er dette vendt om. Her handler det om tillid og tillid er blandt andet det samme som afmagt. Dog ikke denne ufrivillige afmagt som solar plexus lever med, men derimod en frivillig afmagt idet man har erkendt at man ikke er højeste instans i sit liv og ud af denne erkendelse har givet magten med sit liv fra sig til denne højere instans.

Opsummering.

Kendetegnet for solar plexus er at bekæmpe en ufrivillig afmagt mens kendetegnet for hjertet er at give magten fra sig og hengive sig til en frivillig afmagt. Derfor er disse to chakraer i kontrast til hinanden. Den eneste måde at give denne magt fra sig på er i tillid. At give afskald på denne magt i tillid er at udleve denne tillid og via denne tillid skal du integrere hjertets energier i dit liv...

Kun igennem velvillig afmagt lukker man for alvor op for disse energier.

Ydmyghed er af give afskald på magten grundet en oprigtig erkendelse af at man er underlagt noget højere.

Solar plexus tilliden (at udregne en konsekvens for en handling) er en slags astral/mental magt som vil manifestere sig i form af en manipulation med de ydre omgivelser. I sin laveste manifestationsform vil denne manipulation komme til udtryk som direkte fysisk magt. Denne magt over den ydre verden giver solar plexus en oplevelse af at det er til og at det lever, en oplevelse af det liv som det grundlæggende ikke ved om er til.

Mental afmagt (hjerte tilliden) manifesterer sig som fysisk afmagt. Hjerte tilliden er frivilligt at give magten med sit liv fra sig til de højere magter som man er underlagt. Denne mentale afmagt vil manifesterer sig som fysisk afmagt hvilket i denne sammenhæng betyder at man foretager sig ting i sit fysiske liv hvis konsekvens (og dermed hensigtsmæssighed) ikke umiddelbart kan forklares (eller udregnes). Udlevelsen af denne tillid åbner hjerte chakraet og gør dig mere modtagelig for det.

Det er vigtigt at forstå at hjertets frivillige afmagt ikke på nogen måde handler om at give viljen fra sig, at give afkald på sin frie vilje og på at bruge den, eller at give afkald på sin egen rolle i at udleve sig selv og forme sit eget liv. Det handler om at du lever dit liv i svøbet af noget som er større end dig selv, at du er del af noget som er større end dig selv, og at du har tillid til at dette større, uden undtagelse, vil tildele dig det som du har brug for, selvom du ikke selv kan se det. Det handler om den velvillige afmagt hvor du mærker impulser fra dette større og følger dem uden konkret at kunne regne konsekvenserne ud, *men i tilliden til at det er det rigtige*. Det handler om at etablere et samarbejde med det åndelige og dit højere selv. Det handler om at mere og mere arbejder sammen med Gud og dit højere selv ud fra den overbevisning at derfra kan du modtage den bedste vejledning som findes, hvorpå det da er op til *dig og din vilje* at føre denne vejledning ud i livet.

Et billede af solar plexus og hjerte handlinger.

Lad mig give et billede på solar plexus handlinger kontra hjerte handlinger. Det er et billede som jeg havde i en drøm en nat. Jeg stod foran et vandløb som jeg skulle krydse. Jeg kunne se at det ikke var bredere end at jeg kunne krydse det ved at skræve over det på den måde at jeg først satte min fod på den modsatte bred og derefter slap fodfæstet på den bred som jeg kom fra. Men da jeg på denne måde var kommet over på den modsatte bred mærkede jeg ingen forskel. Det forvirrede mig noget. Da kom en mand til mig og fortalte mig at på denne måde gik det ikke. Han fortalte at jeg først skulle *miste fodfæstet* fra den gamle bred og derpå lande med begge fødder på den nye bred - dvs. jeg skulle springe. Jeg mærkede at dette var angstprovokerende men indså at det var den eneste måde. Jeg gik derfor tilbage til den gamle bred og (efter at have taget mig sammen) tog jeg springet, mærkede at jeg mistede fodfæstet, mærkede vægtløsheden, mærkede afmagten, og landede på den anden bred. Og nu skete der noget, thi da jeg vendte mig om så jeg at vandløbet blev større, udvidede sig, og at den bred som jeg kom fra langsomt forsvandt ud af syne. Og da vågnede jeg. Dette er for mig forskellen mellem solar plexus og hjerte handlinger. Solar plexus ønsker at sætte sin fod på den nye bred og samtidig bevare forfæstet på den gamle så at det til enhver tid kan vende tilbage. Først efter at have undersøgt den nye bred og evt. fundet at der er rart at være (for egoet) vil solar plexus slippe taget i den gamle bred og nu stå med begge fødder på den nye, hvilket altså først sker når solar plexus har udregnet konsekvensen for dette. *Sådan krydser solar plexus et vandløb*. Hjertet derimod har ikke brug for udregne konsekvensen for at turde krydse vandløbet. Hjertet gør derimod brug af tilliden og har derfor ikke brug for at bevare det gamle fodfæste idet tilliden fortæller hjertet at det vil blive grebet, at der vil være en bred at lande på. KUN ved hjælp af hjertet kan man krydse et vandløb som min drøm krævede det, thi i den

vægtløse tilstand mellem de to bredder, hvor man altså ikke har fodfæste på nogle af bredderne, da er man i en situation af afmagt. I denne situation kan man ikke gå til solar plexus for at få sin tryghed idet solar plexus ikke har det i sig at foretage en sådan handling og dermed ikke er i stand til at give tryghed i forhold til en sådan handling. Man har kun en mulighed for at finde tryghed og det er at ty til hjertet. Kun hjertet kan levere tryghed i den vægtløse tilstand. Man kan faktisk sige at det er dets speciale.

Hjertets inderste væsen og hjerte trygheden er helt og aldeles uafhængig af det ydre fodfæste, men til gengæld helt og aldeles "afhængig" af det indre fodfæste, som er den indre identitet.

Enhver kontakt med hjertet vil samtidig være en oplevelse af et indre fodfæste, thi ethvert niveau i hjertet har dette indre fodfæste. Det er dog sådan at op igennem hjertet udvikler dette fodfæste sig, men selv det laveste plan i hjertet har, som sagt, dette indre fodfæste. Når mennesket formår at hæve sin bevidsthed op i hjertet vil det opleve den enorme kontrast som er imellem det ydre og indre fodfæste. Når man formår at opleve dette indre fodfæste vil alt det som det ydre fodfæste står for og hele det (til tider opslidende) afhængighedsforhold som man har haft til dette ydre fodfæste afsløres som en stor illusion og falde fuldstændigt til jorden (hvor det en dag vil blive permanent liggende). Det vil være som at have fået en enorm byrde løftet af sine skuldre og man vil føle en frihed som man i solar plexus ikke har kendt til eller vidst eksisterede. Man vil dog også kunne indse at denne byrde, selvom den er en illusion, har haft et formål der absolut er hensigtsmæssigt og ganske virkeligt. Man vil indse at denne byrde har haft en vigtig rolle i ens udvikling og forhåbentlig huske på dette hvis man igen bliver pålagt (solar plexus) byrder - hvilket selvfølgelig vil ske for alle os som ikke er færdig med solar plexus. Husk på at byrden er virkelig for solar plexus og at den faktisk også er et udtryk for noget virkeligt, nemlig en indre afmagt. Den forsvinder altså ikke ved at vi kalder den en illusion, men ved at vi *indses* at den er det, for når vi vitterlig *indses* det, da er den det. Indtil da vil den være *et udtryk* for noget virkeligt og bør betragtes og behandles som virkeligt - inden den altså i en forstand er det.

Livet er vores lærer og skaber situationer der udfordrer og udvikler vores solar plexus/hjerte bevidsthed.

Igennem hele vores liv er vi til stadighed i kontakt med det liv som omgiver os og til stadighed underlagt det liv som vi selv er kommet ud af. Meget af denne kontakt er os ikke bevidst. Som vi udvikler os bevidsthedsmæssigt fra solar plexus til hjertet vil livet respondere på denne udvikling med at skabe et liv omkring os som modsvarer, stimulerer og videreudvikler vores nuværende udviklingsniveau. Er vi dybt forankret i

solar plexus vil vi få opgaver der svarer til dette udviklingstrin og er vi kommet videre da vil livet omkring os have ændret sig tilsvarende. Bevidsthedsmæssigt befinder mange mennesker sig mellem hjertet og solar plexus (og er derfor under påvirkning af begge chakraer) og når vi udsættes for en stærk solar plexus påvirkning da forflyttes vores bevidsthedsniveau nedefter og derfor vores identitetsfølelse udefter hvilket bevirker to ting : 1. vi bliver atter afhængige af den ydre bekræftelse, af bekræftelsen af denne ydre identitet, og 2. de argumenter som hjertet havde for handlinger vil ikke have vægt længere idet de bygger på en tillid som slet ikke svarer overens med solar plexus tilliden (som jo er at kunne regne en konsekvens ud der vil bekræfte den ydre identitet, hvor hjerte-handlinger jo handler om den indre identitet, en identitet som solar plexus, som sagt, ikke oplever). Som mennesker er vi derfor opspændt mellem to chakraer som skiftevis/delvist for lov at styre vores liv. Vores mål er helt klart hjertet, dog ikke på en måde så at det ene chakra udelukker det andet. Udvikling handler om at få solar plexus og hjertet til at samarbejde så de nærmest går i syntese med hinanden. I stedet for at forflytte bevidstheden helt til hjertet, da handler det snarere om at lade bevidstheden omslutte begge, om at kunne trække hjerteenergiene ned i solar plexus og via disse formå at transformere følelserne så at blandt andet hjerteenergiernes højere etik vil afspejle sig i følelseslivet - ens eget forhold til sine følelser og udlevelsen af disse. En slags forflytning er der dog tale om, thi udvikling er at forflytte identitetsfølelsens *centrum* fra solar plexus op imod hjertet, men på en måde så at kontakten til solar plexus ikke mindskes - snarere tværtimod. *Man kan sige at vi indhyller solar plexus i vores bevidsthed i stedet for at denne er indhyllet af solar plexus.*

Livets svar på et udviklingsniveau der ligger forankret i solar plexus er at give opgaver hvor en krydsning af et vandløb gøres - og skal gøres - på en solar plexus måde. Livets svar på et udviklingsniveau som ligger mellem solar plexus og hjertet vil derimod være opgaver hvor en krydsning af et flod mere og mere gøres - og skal gøres - på hjertemåden, altså ved først at miste fodfæstet. Dette er fordi at en udvikling mod hjertet, mod at gøre dette til en større og mere bevidst del af dit liv kun gøres ved at udleve det som er kendetegnet for hjertet - tilliden. Kun dette vil give dig de oplevelser og de erfaringer at hjertets virke i dig er både virkelig og konkret. For at opleve hjertet og hæve din bevidsthed til hjertet må den indstilling som du har til dine handlinger (og som styrer og motiverer disse handlinger) være mindre og mindre afhængig af solar plexus tilliden som metode. Man kan ikke trække solar plexus op i hjertet og derfor ikke bruge solar plexus's regler til at nå hjertet. Der er kun en vej og det er at udleve denne tillid.

For at hjælpe os i denne udvikling vil livet derfor sætte os i situationer som kun kan klares ved hjertemetoden og ikke solar plexus metoden og hvis konsekvens det altså er at højne vores bevidsthedsniveau.

Princippet som skal styre vores handlinger er altså forskelligt når det er hjertehandlinger end hvis det er solar plexus handlinger, og en situation som "kun" kan løses ved at miste fodfæstet er derfor stærkt angstfremkaldende i solar plexus fordi dette i så fald ikke kan regne konsekvensen ud. I sådanne situationer har vi altså kun en mulighed for at opnå tryghed - og det er ved at bruge hjertet. Og det er netop meningen ved disse situationer - at vi skal bruge hjertet - og udleve tilliden... Når vi mere og mere kommer i kontakt med hjertet vil opgaverne som vi udsættes for ændre sig tilsvarende. Det er normalt sådan at når vi har udlevet en hjerte tillid og erfaret at det gik godt (til trods for solar plexus's protester), da vil de næste situationer som vi møder være i samme kategori så at erfaringsmaterialet styrkes og tilliden forankres. Men på et tidspunkt er vores erfaringer for dominerende bag vores handlinger (i dette tilfælde hjertehandlinger, selvom det generelt er sådan) og situationerne som vi udsættes vil derfor ændre sig så at de igen ligger uden for vores erfaringsmateriale, hvilket nødvendiggør at vi atter må bruge tilliden for at klare dem. Det er nu blot en større tillid og oplevelsen ved at bruge den bliver igen nyoplevelse og vil igen højne vores udviklingsniveau mod (eller højere op i) hjertet. På denne måde vil livet forårsage at vi hele tiden er i bevægelse, en bevægelse der, som for de fleste mennesker, stiler mod hjertet. Nogle gange i vores liv sættes vi på ekstra svære prøver, hvis sværhedsgrad ofte er afhængig af mængden af erfaring og ren tillid som kræves af handlingen. Handlinger som kræver ren tillid er selvfølgelig de sværeste - men også de mest "udbytterige" (selvom det altså, per definition, først kan erfares efter handlingen). Man kan (groft sagt) dele livssituationerne op i tre kategorier:

1. Der er dem hvor vandløbet kan krydses uden på noget tidspunkt at miste fodfæstet.
2. Der er dem hvor krydsningen kræver at fodfæstet mistes (at vi springer), men hvor den anden bred er synlig.
3. Der er de livssituationer som optræder enkelte gange i vores liv og som kun kan klares ved at miste fodfæstet og derpå hengive sig HELT til tilliden, idet den anden bred ikke kan ses.

De sidste hændelser er absolut de sværeste idet man for det første skal miste fodfæstet og for det andet ikke ved hvor man lander. Dette er i sandhed en tillidsprøve. Sådanne hændelser optræder ofte når vi står for at skulle træde ind i en ny fase af vores liv, en ny udviklingsfase. Netop det faktum at man ikke ved hvor man lander umuliggør enhver rolle for solar plexus i handlingen, i at levere tryghed til selve handlingen. Oplevelsen af at landingen forløb godt afføder derfor en erfaring som peger mod hjertet og som forøger ens hjertetillid. Denne forøgelse kan være bevidst eller ubevidst,

men vil i alle tilfælde påvirke din identitetsfølelse, dine værdinormer og vil derfor have indflydelse på dit væsen og dettes handlingsmønster. Her er det vigtigt at forstå at når vi snakker om de hændelser som kræver at vi mister fodfæstet da er det sådan at det er selve det at miste fodfæste snarere end der hvor vi lander som er formålet med disse handlinger. Hvis vi virkelig mister fodfæstet kan vi ikke undgå at lande rigtigt - thi husk på at det åndelige da tager over. *De effekter som altså kommer ud af en sådan handling hvor man skal miste fodfæstet for at kunne klare springet ville ikke ske hvis man på forhånd havde kunne regne konsekvensen ud, hvis man på forhånd havde vidst hvad der skulle ske og erkendt hensigtsmæssigheden i handlingen.* Hvis man på forhånd vidste hvad der skulle ske, da ville handlingen ikke mere være den samme slags hjertehandling og hele pointen i handlingen ville være tabt - og dermed også den gave som den kunne give dig. For "rigtige" hjerte handlinger er det derfor så vigtigt at man ikke med sikkerhed ved hvad konsekvensen bliver (hvilket livet nok skal sørge for) idet man i såfald ikke ville være istand til at miste fodfæstet. Kun når solar plexus udelukkes kan du miste fodfæstet, og kun når konsekvensen af en handling er ukendt kan solar plexus udelukkes - og tilbage står nu hjertet, og hjerte tilliden. Man mister solar plexus fodfæstet men styrker hjerte fodfæstet.

Vi må forstå at livet har en evne til at indrette sig efter vores behov (især dem vi ikke er klar over at vi har) og efter vores udviklingsniveau - i langt højere grad end vi er klar over. Vi har vores frie vilje som vi kan respondere med på livet, men det største samspil som vi har med livet, er et som vi ikke bevidst er klar over (involverende dele af os selv som vi ikke er bevidste om), og det er dette samspil som er den afgørende faktor i skabelsen af livet omkring os og de muligheder som dette liv giver os. I hjertehandlingen (modsat solar plexus handlingen) er det derfor snarere selve det at miste fodfæstet, end der hvor du lander, som er det vigtigste. Har du virkelig mistet fodfæstet da vil du have åbnet dig for dit hjerte og skabt muligheden for at blive styret af det åndelige - og dit hjerte og det åndelige er langt bedre til at styre retningen for dit liv end dit solar plexus (selvom der selvfølgelig også er handlinger som kræver solar plexus styring).

Nu skal man dog huske på at handlinger hvis udfald som man kender i forvejen godt kan udføres med hjertet. Man kan skelne mellem to hjertehandlinger :

1. De handlinger hvor motivationen helt, eller tildels, ligger inden for ens erfaringsområde i hjertet
2. De hjertehandlinger hvor motivationen ikke (eller kun i ringe grad) har et erfaringsmateriale (i hjertet) at trække på, og hvor tilliden, den "blinde" tillid, den rene hjerte tillid, må træde i stedet.

Den første hjerte handling går især ud på at udleve en hjertebevidsthed som man allerede er i besiddelse af, mens formålet med den anden hjerte handling går ud på at opnå en ny og højere form for hjertebevidsthed. Udlevelsen af en hjertebevidsthed som man allerede er i besiddelse af vil, som personlig effekt, medføre en større *forankring* af denne bevidsthed, snarere end at medføre opnåelsen af en ny og højere hjertebevidsthed. Denne forankringsproces er en naturlig (og ofte lang) del af vores udviklingsproces, en som vi alle vedvarende befinder os i.

De hjerte handlinger som jeg overvejende fokuserer på i dette skrift er dem som nævnes under punkt 2. Har livet sat dig over for en sådan hjertesituation, er der kun en ting at gøre og det er at handle efter bedste overbevisning og derpå foretage det spring som man mener er rigtigt for en. Jo mere denne overbevisning er farvet af hjertet, jo mere kan være sikker på at springet er det "rigtige" spring og jo mere tryghed vil man opleve i springet. *Man skal nemlig, som sagt, huske på at det er solar plexus og ikke hjertet som mister sit fodfæste.* Her spiller ens frie vilje en vigtig rolle, thi har man erkendt at det er en hjertesituation, da kan man indstille denne vilje til at fokusere på hjertet idet solar plexus, som sagt, intet har at tilbyde til den handling som en hjertesituation kræver. Den eneste måde at et solar plexus kan opmuntre dig til en hjerte handling er hvis det er selvdestruktivt og ønsker at miste fodfæstet for dybest set at opleve faldet og ikke for at komme videre. Her er det vigtigt at man formår at skelne mellem solar plexus og hjertet og disses roller i din overbevisning om springets rigtighed. Solar plexus's ønske om selvdestruktion kan maskere sig på et utal af måder, men som vores erfaringsmateriale om solar plexus og (især) hjertet forøges da vil vores skelneevne ligeledes forøges.

Solar plexus udviklingen leder naturligt til hjertet.

Vi ser altså at der er nogle afgørende forskelle mellem hjertet og solar plexus, mellem de grundenergier som disse chakraer besidder, deres formål og de metoder som de benytter for at opfylde disse formål.

Solar plexus handlinger er motiveret af en grundlæggende *utilfredshed* over hvor og hvad man er og et deraf affødt behov om at være mere (igennem en bekræftelse fra omgivelserne) for at dette kan *kompensere* for utilfredsheden, mens hjerte handlinger er motiveret af en *tilfredshed* over det man er og en *lyst* til at være mere. Utilfredshed afføder altså kompensation som motivation, mens tilfredshed afføder lyst som motivation.

Hjertet kan gøre brug af andre midler end solar plexus fordi deres formål er forskellige. Hjertet har identitetsfølelsen inden i sig. Det ved at det er en levende identitet (og individualitet) og forsøger nu at forbedre og udvikle denne identitet mens solar plexus kæmper for at tro på at det er en levende identitet. Hjertets midler er derfor angstprovokerende for solar plexus og solar plexus midlerne er ubrugelige for

hjertet idet de fører til en bekræftelse af en ydre identitet, som ikke længere er oplevelsesmæssig reel (og aktuel) for hjertet og derfor ikke dækker dets behov, der nu er på et langt højere niveau. Når vi udvikler os til hjertet er det afhængighedsforhold og den ensomhedsfølelse som kendetegner solar plexus, og som lå som en bevidsthedsmæssig afskærmning til hjertet, ikke længere aktuelle, og når hjertet således er blevet tilgængeligt for bevidstheden vil dets behov og handlemåde nu bære præg af dette.

Hjertetillid er udadrettet og har derfor ikke sig selv i centrum (fordi identitetsfølelsen er indeni hjertet) mens solar plexus tillid er indadrettet og har sig i centrum (fordi identitetsfølelsen er udenfor solar plexus). Hjertetillid er derfor at "opgive" sig selv (udfra en viden om sig selv) mens solar plexus tillid er at holde på sig selv (for at komme til at tro på sig selv). Hjerte tillid er at give los (velvillig afmagt - grundet mangel på indre afmagt) mens solar plexus tillid er at udøve kontrol (magt grundet den indre uophørlige afmagt) (Fig. 2)

Billedmæssigt kan man sige at udvikling gennem solar plexus er som når en gassky fortættes til en planet og på denne måde erfarer at den er en individualitet adskilt fra det omkring den og hjerteudviklingen er der hvor planeten forfiner sig selv og opdager at den ikke er en isoleret individualitet men en del af noget større, i første hånd det større væsen der udgør selve solsystemet. Udvikling i solar plexus leder altså til to ting :

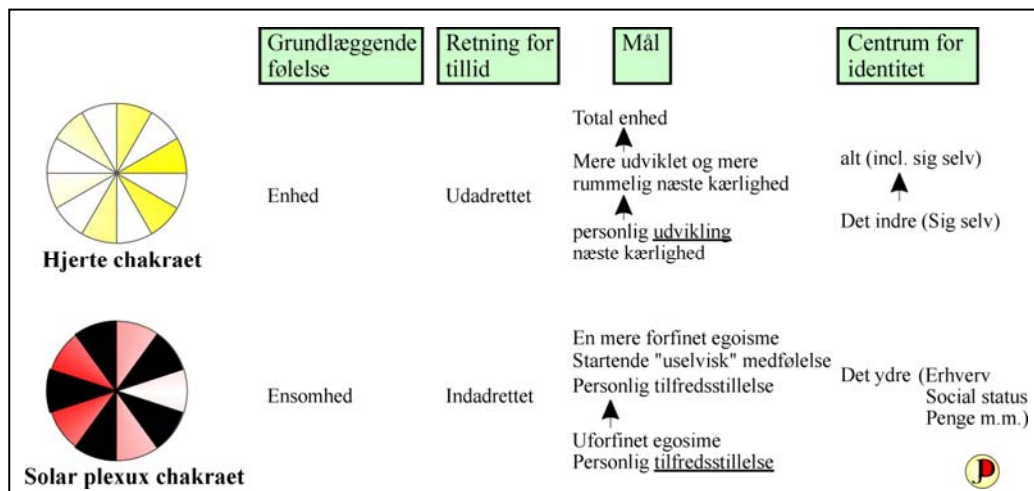
1. Man bliver en bevidst individualitet (bevidst om sin individualitet).
2. Man bliver adskilt fra den omverden i hvilken man lever hvilket afføder en grundliggende ensomhedsfølelse.

Adskillelsen er en nødvendig del i individualiseringsprocessen, men foruden individualiteten som konsekvens er konsekvensen også reaktionen på denne grundliggende følelse af adskilthed, en reaktion som udmønter sig i *en grundliggende ensomhedsfølelse*. Denne følelse er særlig dominerende i de lavere lag af solar plexus, men vil dog altid være mærkbar og mere eller mindre handlingsdominerende i alle lag af solar plexus. Grunden til at reaktionen udmønter sig i en ensomhedsfølelse af uforenelig karakter, er at oplevelsen af adskilthed er uforenelig med den grundliggende vibration af enhed, af ikke-adskilthed - som vores højeste Selv fylder os op med, det Selv som når alle dele af os og som derfor i bund og grund leder os på vores vej. Uden denne uforenelighed ville vi ikke motiveres til at flytte os, thi grundenergien som styrer solar plexus's handlinger kommer dybest set ud af denne uforenelighed, der altså har skabt den grundliggende ensomhedsfølelse og dermed forårsaget at solar plexus udviklingen går ud på at foretage handlinger hvis konsekvens det er at kompensere for ensomhedsfølelsen. Hvis ikke ensomhedsfølelsen oplevedes uforenelig, da var behovet for kompensationen der ikke og dermed heller ikke det som motiverer solar plexus til

at handle. Som vi udvikler os igennem solar plexus udvikles altså :

1. Vores bevidsthed om vores individualitet.
2. Vores behov efter enhed i stedet for ensomhed, efter at *vide* at vi lever i stedet for at *få at vide* at vi lever.

Adskiltheden er altså en nødvendig del i skabelsen af individualiteten og bevidstheden om denne, men fører uundgåeligt til *ensomhedsfølelsen* grundet uforeneligheden med Selvets vibration af enhed. Den grundlæggende ensomhedsfølelse tvinger solar plexus til *at forflytte sin identitetsfølelse* udefter (for udefra at få den bekræftelse som det ikke er i stand til at få indefra, hvor ensomhedsfølelsen jo fortæller at det er alene i verden og derfor ikke lever).



Figur 2. Grundlæggende egenskaber ved hjerte og solar plexus chakraerne.

Forflyttelsen af identitetsfølelsen bort fra individet fører uundgåeligt til *en sult efter det modsatte*, et behov om at forflytte den indefter medførende følelsen af individuel enhed og vished om at man er til. Forflyttelsen af identitetsfølelsen udefter er en naturlig del i dannelsen af individualiteten, thi det forårsager at solar plexus hele tiden bruger omverdenen til at bekræfte sig selv og derfor i stadig højere grad lærer at skelne sig selv fra omverdenen. Denne *skelnen* er en uundværlig del i *skabelsen af individualiteten*, der jo (blandt andet) netop handler om at kunne skelne sig selv fra omverdenen, om at kunne skelne mellem 'jeg' og 'ikke-jeg'.

De sidste effekter, som altså er en naturlig følge af lovmæssige konsekvenser er en sult efter enhed og skabelsen af, og bevidstheden om, ens individualitet. Disse sidste

effekter er netop det som udgør den nøgle som åbner døren til hjertet.

Hjerteudviklingen involverer et højere aspekt af kærligheden, men den kærlighed som eksisterer i hjertet og den enhedsoplevelse som hjertet gør tilgængeligt kræver (hvis den skal bevidstgøres) et væsen som er sin individualitet bevidst - og et (i væsenet iboende) behov for hjerteenergiene. Begge ting er noget som solar plexus udviklingen leder til og set på denne måde kan man sige at hjertet er svaret på den sult som affødes i solar plexus udviklingen, svaret på solar plexus's bønner, og endvidere en naturlig fortsættelse på udviklingsprocessen fra solar plexus.

Vores individualitet opretholdes af grænsen til det ubevidste, noget som solar plexus plejer og passer for os.

Hvis grænsen til det ubevidste var 100% ubrydelig og solar plexus havde 100% tillid til dette, da ville vi kunne gøre ALT, uden at møde den mindste modstand fra solar plexus (solar plexus-jeg'et).

Det ovenstående er ikke ment som en ideal tilstand, men som en illustration af et vigtigt punkt omkring solar plexus og grænsen til det ubevidste. Dette vil blandt andet blive behandlet i det efterfølgende.

Når vi snakker om solar plexus og dets omgivelser er der både de indre og de ydre omgivelser. Begge disse omgivelser står i tæt kontakt til hinanden og spiller vigtige roller i vores udvikling. Solar plexus er, som vi har set det, i en indre ufrivillig afmagt og kompenserer for dette ved at udøve astral/mental "magt" (i de lavere regioner endda fysisk magt) overfor de ydre omgivelser (for at få anerkendelse og bekræftelse). Ligeledes forsøger solar plexus jeg'et at udøve magt overfor de indre omgivelser, det ubevidste, som konstant presser sig på, for ikke at blive indhyllet af dette. *Jeg'et oplever altså sin individualitet gennem sin evne til at udøve magt over de ydre og indre omgivelser.* I denne proces opstår adskillelsen til disse ting. Denne adskillelse er altså nødvendig for individualiseringen men uforenelig med enhedsprincippet (fra selvet) og afføder derfor et stadig stigende behov om enhed med det ubevidste og det ydre. En del af bevidsthedsgørelsen er et solar plexus anliggende, men det er et arbejde som i stadig stigende grad vil involvere hjertet som en nødvendig del af arbejdet. Solar plexus jeg'et har derfor to store frygte : at falde i åbenlys afmagt overfor det ydre eller det indre (ubevidste) miljø (i virkeligheden to sider af samme sag som vi skal se senere). *Når man derfor foretager ændringer i sit liv og solar plexus reagerer med modstand derpå, da er det fordi en af de to store frygte vækkes af den forestående forandring* og dette vil altså medføre at jeg'ets position i forhold til enten den ydre eller den indre (ubevidste) verden vil ændre sig på en måde så at jeg'ets magt mindskes, med den konsekvens til følge, at det bliver mindre i stand til at skelne sig selv fra dette indre eller ydre. Derved mindskes jeg'ets

individuelle bevidsthed om sig selv (som et individuelt væsen) og afmagten og usikkerheden forøges tilsvarende (thi individuel bevidsthed er sikkerhed for solar plexus jeg'et og mangel på samme er usikkerhed). Med hensyn til at miste magten overfor de indre omgivelser (det ubevidste) kendes det fra psykologien fra de situationer hvor man bringes i affekt, hvor man oplever inflation fra det ubevidste, hvor et kompleks indhyller jeg'et ved at bevidsthedstærsklen for en periode undergår en tilsyneladende sænkning hvorved jeg'et altså i denne periode så at sige mere eller mindre mister sig selv til det ubevidste og komplekset tager over. I sådanne situationer ophører individualitetsfølelsen i samme grad som man indhyldes og en markant grænse mellem det ubevidste og jeg'ets bevidste sfære er derfor en absolut nødvendighed for udviklingen af individualiteten, den individualitet som er en absolut forudsætning for at individuation (der har med enhed og ikke adskillelse at gøre – og derfor hjertet). Jeg'et er derfor, mere end noget andet, påpasselig med hændelser som kan true denne grænse - selvom det i sin udvikling uundgåeligt vil forsøge at integrere denne ubevidste del i sig. Samme problematik gør sig gældende i forholdet til den ydre verden idet denne har indflydelse på den indre ubevidste del (og komplekserne i denne del) og dermed også på jeg'ets selvfølelse, der har en afgørende andel i hvorvidt jeg'et formår at modstå presset fra det ubevidste. Derfor har forholdet til den ydre verden, de ydre omgivelser, en vigtig rolle i hvorvidt jeg'et formår at opretholde den, for individualiteten, så altafgørende grænse. I virkeligheden er det derfor sådan at jeg'et har *en grundlæggende frygt* : at falde i afmagt overfor det ubevidste, at miste sig selv og sin individualitet til dette ubevidste, hvilket sker hvis grænsen til det ubevidste brydes. Derfor gælder det om modstanden fra solar plexus :

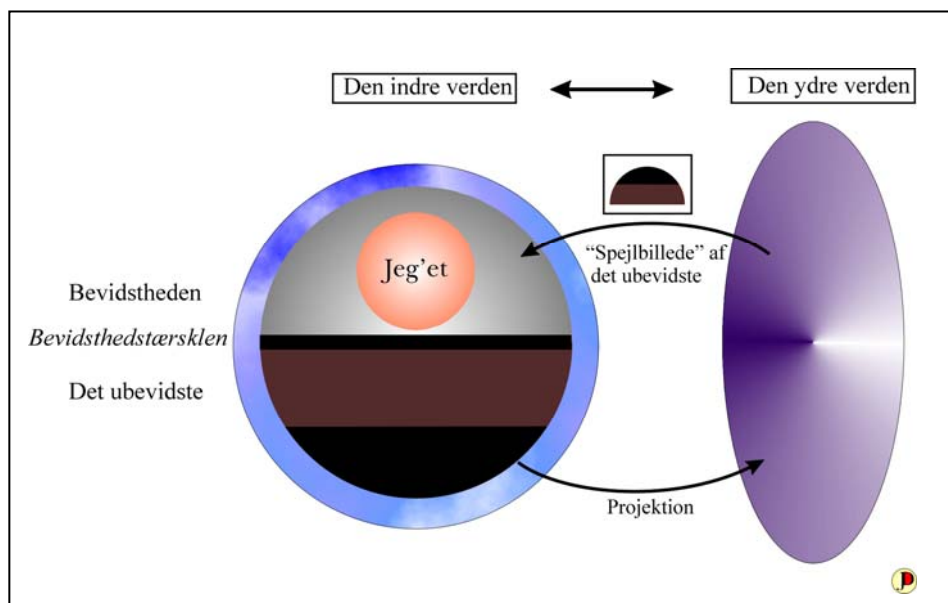
Når vi oplever modstand fra solar plexus mod en ændring i vores liv, da er det fordi solar plexus er af den opfattelse at den pågældende ændring vil have indflydelse på grænsen til det ubevidste.

Dette kan enten være fordi ændringen direkte påvirker det ubevidste til at ændre på grænsen (ved eventuelt at bryde den grundet kompleks aktivering, eller ved at sænke den ned i det ubevidste, hvorved jeg'et, i begge tilfælde, udsættes for inflation), eller indirekte ved at ændre forholdet til den ydre verden, ”dennes” syn (socialt, karrieremæssigt, m.m.) på dig, hvilket, som sagt, også kan påvirke det ubevidste og derved grænsen til dette.

En ting er at solar plexus udviklingen har individualiseringen som konsekvens, en anden ting er de faktorer som bevirker den evige fremadrettethed i denne udvikling. Disse faktorer skal findes i det ubevidste - både det underbevidste og det overbevidste. Man kan derfor sige at solar plexus jeg'et dikteres af det ubevidste til at spille sig selv ud i den ydre verden og bruger dennes tilbagemeldinger (det “spejlbillede” som denne

ydre verden viser af jeg'et) til at bygge sin identitet i denne verden, en identitet som er en afgørende faktor for jeg'ets individuelle bevidsthed og evne til at opretholde bevidsthedstærsklen (og derfor sig selv som et individuelt væsen) (Fig. 3).

Det er altså, som sagt, vigtigt at huske på at det dybest set for solar plexus jeg'et handler om at opretholde grænsen til ubevidste fordi uden denne grænse er der ingen individualitet og individualitet er målet for solar plexus udviklingen. Konsekvensen af at denne grænse opbygges og vedligeholdes er altså en adskillelse mellem jeg-bevidstheden og det ubevidste. *Tryghed for solar plexus jeg'et er at have tillid til at denne grænse holder*, thi uden denne grænse er solar plexus, som sagt, ude af stand til at erkende sig selv som et individuelt væsen. Konsekvensen af eksistensen af denne grænse er en adskillelse som på den ene side er altafgørende for skabelsen af individualitetsfølelsen (som er i overensstemmelse med solar plexus udviklingen), men som på den anden side er i modstrid med selvets enhedsprincip. Eftersom vi udvikler os i svøbet af selvet og derved undergår en udvikling, der dybest set dikteres af selvet, har denne adskillelse to effekter.

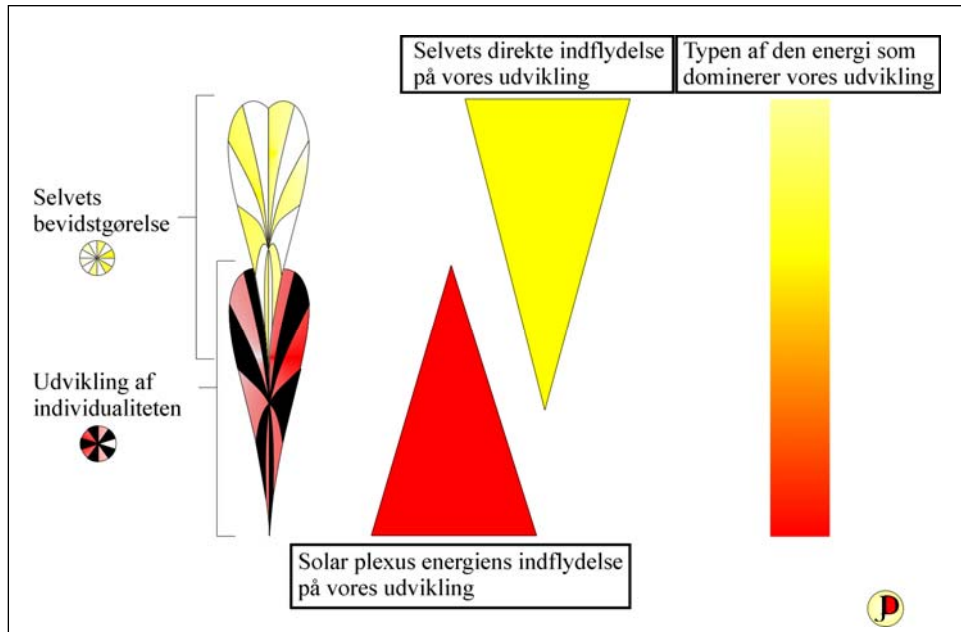


Figur 3. *Det ubevidste bruger omverdenen til at opnå bevidstgørelse*

Fra solar plexus's side får vi støtte til at skabe den, men fra selvets side dikteres vi, som sagt, til at bryde den fordi den er i modstrid med enhedsprincippet. Derfor kan man

sige at vi arbejder på to fronter på samme tid. Dels handler vores udvikling om at udbygge den til en ubrydelig barriere til det ubevidste (hvilket skabelsen af den individuelle bevidsthed er absolut afhængig af) og dels vil netop dette skabe en individualitet med et stadig stigende behov om at hente det ubevidste hjem til bevidstheden så vi igen kan forene os med denne del af vores væsen, som vi har været adskilt fra (et behov, som vi er istand til at blive bevidste om grundet den individuelle bevidsthed). I starten af solar plexus udviklingen er grænsen tynd og uholdbar og vores udvikling dikteres overvejende af solar plexus og vil derfor overvejende handle om at udbygge grænsen, men som vi udvikler os igennem solar plexus og udbygger denne grænse vil vi, mere og mere (i takt med skabelsen af den individuelle bevidsthed), blive modtagelig for selvets vibration der altså skaber et stigende behov om forening med det som grænsen har adskilt os fra. Dette har jeg forsøgt at anskueliggøre i figur 4. Umiddelbart kunne man tro, at der her var tale om to modstridende energier, men som vi ser i figur 4, er det sådan at selvets energier først vil få en dominerende rolle i din udvikling når der er en vis individuel bevidsthed tilstede. Indtil da er det solar plexus energierne som har domineret din udvikling, der altså har handlet om skabelsen af individualiteten. I samme takt som individualiteten skabes vil man blive mere tilgængelig for (og under indflydelse af) selvets energier, som derfor vil få mere direkte indflydelse på dit liv (på skabelsen af de situationer som du møder i dit liv og på dine handlinger i disse situationer).

Hele tiden skal vi dog huske på at vi, til alle tider, udvikler os i svøbet af selvet og derfor dybest set dikteres af dette. Formålet med selvets voksende rolle i vores liv er bevidstgørelsen af selvet. *Denne bevidstgørelse kræver en individualitet som bliver bevidst om dette selv, en individualitet gennem hvilken selvet kan manifestere sig bevidst, en individualitet hvis skabelse altså ligger forud for selvets bevidstgørelse.* Derfor har man, før bevidstgørelsen af selvet for alvor begynder, været underlagt energier som favoriserer skabelsen af denne individuelle bevidsthed. Disse energier er, som vi har set, solar plexus energier.



Figur 4. Energiernes indflydelse på vores udvikling.

I vores udvikling fra starten af solar plexus til hjertet går vi altså fra ubevidst enhed til bevidst enhed. I denne proces har vi (i solar plexus) adskilt os fra det som vi i starten ubevidst var et med. Dette har til formål at danne et jeg som er sin individualitet bevidst og som formår at skelne sig selv fra det omkring fordi det er adskilt fra dette. Men i hjerteudviklingen vil vi atter blive et med det som det har været adskilt fra, både i det indre og det ydre, og derved atter opleve enheden. Blot er der den vigtige forskel at denne sidstnævnte oplevelse er en bevidst enhedsoplevelse (hjertet) oplevelse i et selvbevidst individuelt væsen (solar plexus/hjertet).

Det primitive menneske besidder en let gennembrydelig grænse til det ubevidste og er derfor tildels underlagt dette. Han er modtagelig for de ubevidste størrelser, men eftersom han ikke besidder det som skal bevidstgøre disse ubevidste størrelser (jeg'et) da projiceres de ud i den ydre verden. Dette er blandt andet tydeligt i de primitive menneskers religioner. Ydermere vil manglen på jeg'et medføre en bevidsthed (om end lavt udviklet) hos det enkelte menneske som er gruppe baseret snarere end individuelt

baseret. I udviklingen i solar plexus udbygges grænsen til det ubevidste og det selvbevidste jeg dannes. Denne udbyggelse af grænsen til det ubevidste medfører at jeg'et bliver mindre tilgængelig for direkte kontakt til det ubevidste, mindre tilgængelig for direkte indhylning af ubevidste størrelser. Påvirkningen af jeg'et fra det ubevidste fortsætter dog stadig. Den direkte kontakt er, som sagt, mindre men til gengæld kan kontakten ske gennem det ydre liv. Dette foregår ved at de ubevidste størrelser projiceres ud i dette ydre liv eller udøver indflydelse på udformningen af dette. Derved møder jeg'et, så at sige, sit eget ubevidste spejlet i det ydre liv, dels fordi det ubevidste kan have indflydelse på de situationer som vi havner i og dels fordi at ubevidste størrelser kan overføres på ydre objekter hvorved jeg'et møder det ubevidste repræsenteret i objektet. Derfor er det sådan, at tiltrods for adskillelsen til det ubevidste (der, som sagt, er nødvendig for dannelsen af jeg'et) arbejdes der i vores udvikling uophørligt (og sideløbende med adskillelsesprocessen) med at forene os med det som vi adskiller os fra, gennem en stadig konfrontation med dette, især i det ydre liv. Denne konfrontation, dette møde, bliver alt mere bevidst som jeg'et (jeg-bevidstheden) dannes og alt mere et produkt af jeg'ets frie vilje. Viljen til bevidstgørelse af det ubevidste påvirkes af tre ting:

1. Det stigende behov, grundet adskillelsens uforenelighed med selvets enheds vibration, om at bevidstgøre det ubevidste (som det konstant konfronteres med, bevidst og ubevidst).
2. En frihed til at blive udlevet, som er tilvejebragt af en tillid til *grænsens ubrydelighed* og som derved er mere udtalt jo større denne tillid er.
3. De erfaringer som er opstået ud af bevidstgørelsen af ubevidste størrelser i bevidstheden. Den indflydelse som disse erfaringer har i denne forbindelse er jo selvfølgelig afhængig af bevidstgørelsens kvalitet, en kvalitet som kan variere meget, thi vi må huske på at en bevidstgørelse ofte er en proces med adskillige etaper, hvor bevidstgørelsen forfines mere og mere.

De tre kodeord vedrørende vores vilje til bevidstgørelse af det ubevidste er altså: behov, frihed og erfaringer. For at vi skal opnå en forøget bevidsthed om os selv på en optimal måde kræver det altså et behov og en fri vilje til at efterleve dette behov. Dannelsen af jeg'et og den individuelle bevidsthed (som jo er målet for vores udvikling i solar plexus) fører til begge disse ting. Adskillelsen, grænseopbygningen til det ubevidste, leder altså til flere ting som alle peger i samme retning og komplementære hinanden til at føre individet mod hjertet og mod større bevidsthed om selvet. Disse ting er :

1. Et jeg som er sin individualitet bevidst.
Dette krævede en adskillelse fra det ubevidste.
2. Et behov om forening med det som det er adskilt fra.
Dette behov opstår grundet to ting: 1. adskillelsens uforenelighed med selvets enhedsprincip og 2. skabelsen af jeg'et (den individuelle bevidsthed, se pkt. 1)
3. En fri vilje, en mulighed for at bruge sin vilje frit til at afstedkomme dette.
Denne opstår ud af en tillid til at grænsen til det ubevidste holder og dermed en tillid til at jeg'et beholder sin integritet (inflation fra det ubevidste er synonymt med afmagt og mangel på fri vilje og jeg-integritet).
Har man derfor tillid til grænsens ubrydelighed føler man sig tilsvarende fri til at udleve sin vilje.

Forankringsopgaver og Ny-bevidsthedsopgaver.

Livet sætter os altså over for to slags opgaver. Selvfølgelig vil næsten alle opgaver involvere både solar plexus og hjertet, men grunden til at jeg foretager denne adskillelse er dels for at gøre det mere forståeligt og fordi de opgaver som vi udsættes for oftest vil involvere hjertet mere end solar plexus eller omvendt. For de svære opgavers vedkommende er dette endnu mere udtalt. Det er derfor vigtigt at kunne indse hvad det er for en opgave som man står overfor, thi kan man dette da vil man samtidig vide hvor man skal hente sin styrke til at gennemføre den. En af de situationer som ofte fører til fortvivlelse hos mennesker, er dem hvor de bliver udsat for hjerteopgaver og forsøger at hente deres styrke til at gennemføre dem hos solar plexus. Dette kan ikke lade sig gøre og leder til usikkerhed og frustration. Det eneste sted hvorfra man kan hente trykthed til hjerteopgaver er i hjertet, men før man fokusere på hjertet, med dette som formål, da skal man være istand til at skelne imellem sine livsopgaver og dermed være i stand til at afgøre om (eller i hvilken grad) en opgave er en hjerteopgave. Dette er noget vi alle skal øve os på, men først og fremmest skal vi nå dertil hvor vi indser rigtigheden i at begynde at øve os på det. Der er groft sagt to slags opgaver (både for solar plexus og for hjertet):

1. *Forankrings* opgaver, som er opgaver som skal forankre en bevidsthed som vi allerede har opnået således at dennes integration i vores væsen forøges.
2. *Ny-Bevidstheds* opgaver, hvis formål det er at lede til en forøgelse af vores bevidsthed, og altså til at vi skal komme en ny bevidsthed i hænde.

Begge disse typer af opgaver er gældende for både solar plexus og hjertet og selvom der er en forskel mellem dem, m.h.t. inddragelsen af ny bevidsthed, da vil de begge medføre en forøgelse af vores *udvikling*, og de er begge uundværlige dele af vores

udvikling. Kun få mennesker på denne planet er færdige med solar plexus og vi må derfor regne med at vi fortsat udsættes for begge typer af opgaver, omhandlende begge chakraer. På billedform kan man altså sige at der er to slags hovedopgaver : *Hjerteopgaver* og *solar plexus opgaver* og inden for hver af disse typer af opgaver er der igen to slags undertyper af opgaver : *nybevidsthedsopgaver* og *forankringsopgaver*. Nybevidsthedsopgaver er der hvor vandløbet skal krydses. Forankringsopgaver handler ikke om at krydse et vandløb (og derved nå til et nyt landområde), men om at tage skridt på det land som du allerede står på. For de fleste mennesker ligger det største erfaringsområde i solar plexus og derfor er det naturligt at når hjertet begynder at åbne sig, vil oplevelsen på den ene side være en lettelse og nydelse hævet over alle ord, og på den anden side være en oplevelse af angst fra solar plexus's side over disse nye og ukendte energier. Livet omkring os vil svare igen (som det jo altid gør) på denne åbning til hjertet og de udfordringer, som vi nu udsættes for, vil ændre karakter og således hjælpe os til at fortsætte den vej vi er på.

De sværeste af de udfordringer som vi kan møde er *Ny-bevidsthedsopgaver*. Disse kan altså både være af solar plexus eller hjerte karakter. Hvis opgaven omhandler solar plexus da vil den have en styrkelse af individualiteten som personlig konsekvens og hvis opgaven omhandler hjertet da vil den have en styrkelse af den indre identitetsfølelse som konsekvens - og i de højere lag i hjertet vil konsekvensen være en udvidelse af denne identitetsfølelse så den i endnu højere grad kommer til at indeholde mere end det enkelte individ (det er vigtigt at skelne disse opgaver fra *forankringsopgaver* der i de højere lag af hjertet primært vil have at gøre med at *udleve*, gennem næstekærlighed, hjertebevidstheden og enhedsoplevelsen, som er en stadig voksende del af identitetsfølelsen). Er der tale om en *Ny-Bevidstheds opgave* i solar plexus, da bliver man nød til at bruge solar plexus tilliden og hvis det handler om hjertet da bliver man nød til at bruge hjerte tilliden. Men her er det vigtigt at forstå at hjertet også kan bruges når det handler om *Ny-Bevidstheds opgaver* i solar plexus. Hjertet kan derfor altid bruges (med mindre det handler om *Ny-Bevidstheds opgaver* i et chakra som er højere end hjertet, hvilket vi kun sjældent behøver at bekymre os om). Og det er netop hvad vores udvikling handler om : at lære at bruge hjertet i alle livets situationer. Den tillid, som vi oplever i hjertet, vil altså kunne bruges i alle situationer som vi kommer ud for, modsat den tillid vi oplever i solar plexus, der kun er brugbar for solar plexus handlinger (og nedefter).

Hjerte tilliden formår at sætte solar plexus handlinger i et større lys, nemlig i lyset af vores personlige udvikling - i stedet for blot i lyset af vores personlige tilfredsstillelse. Set i dette lys, som altså både vibrationsmæssigt og tidsmæssigt langt overstiger det lys som solar plexus formår at kaste fra sig, da vil handlingerne antage en anden karakter og kunne gennemføres med en langt større portion vilje og beslutsomhed idet de foretages med vores personlige udvikling for øje og viljen til denne, en vilje som sidder

i hjertet og som langt overstiger den vilje som vi besidder i solar plexus. Man skal dog være opmærksom på at det at bruge hjertet i solar plexus arbejde er noget som man skal øve sig i. En forudsætning er selvfølgelig en åbning til hjertet, men når man står midt i solar plexus smerten og afstedkommer åbningen til hjertet, da er opgaven at trække hjerteenergiene ned i solar plexus istedet for at trække sig selv op i hjertet – og dermed væk fra solar plexus. Denne sidstnævnte proces vil afstedkomme en pause (nogle gange velfortjent!) hvori man kan opleve den nærhed og kærlighed som man savnede i solar plexus og ydermere se ens problem i et større perspektiv og derigennem komme til at forstå det og acceptere det. Dette er godt og undertiden nødvendigt, men selvom man i denne tilstand ikke mere føler smerten må man ikke narre sig til at tro at problemet ikke mere er til.

Hjertets indre fodfæste findes i en lavere udtryksform i solar plexus.

Det er vigtigt at pointere at *hjerterehandlinger kan foretages uanset om man har hjertebevidsthed eller ej*. Man vil blot i sidste tilfælde være utryg i handlingen og opleve at solar plexus modsætter sig af samme grund og undertiden så meget at man ikke kan foretage sig handlingen. Men det er ikke kun hjertet forundt at foretage spring hvor fodfæstet mistes. Man kan sige at dette er hjertets speciale, men solar plexus kan ikke desto mindre også komme til at foretage sådanne spring, om end i langt mindre grad. Dette nævner jeg først nu idet det, som jeg har ville fokusere på i dette skrift, i forhold til handlinger hvor fodfæstet skal mistes, er dem hvor det kræver hjerteenergi for at opnå tryghed i handlingen, fordi der i hjertet er netop *det slags* indre fodfæste som skal til. Men det universelle princip *som i det store så også i det små* gælder selvfølgelig også når vi snakker om hjertet og solar plexus. Det indre fodfæste som eksisterer i hjertet eksisterer faktisk også i solar plexus (særligt i de øvre lag), om end i en lavere vibration. Det varierer selvfølgelig fra menneske til menneske afhængigt af det pågældende menneskes udviklingsniveau og egenart, men alle vil (og skal) før eller siden opleve det. Når dette fodfæste er tilstede i solar plexus kan solar plexus, ved brug af sine egne energier, foretage handlinger som kræver at fodfæstet mistes (fordi det har *et indre fodfæste*, en svag afskygning af hjertets indre fodfæste), selvfølgelig svarende til i hvilken grad det indre fodfæste er til stede. Det er dog sådan at hovedparten af de solar plexus spring hvor fodfæstet mistes er spring fra en bred til en anden bred som kan ses og med øjet undersøges inden springet foretages. Spring hvor den modsatte bred ikke kan ses er oftest forbeholdt hjertet. Det indre solar plexus fodfæste har med grænsen til det ubevidste at gøre og styrken af denne grænse. Når ens bevidstheds-centrum forflytter sig mod hjertet vil det ske side om side med en mindskelse af solar plexus angstens indflydelse på dit jeg. Dette er grundet solar plexus's tillid til at grænsen holder til det ubevidste og jeg'ets efterhånden mange erfaringer med det ubevidste. Når ens bevidstheds-centrum derfor befinder sig på grænsen mellem det øverste lag i

solar plexus (som jo har dig selv i centrum) og det nederste lag i hjertet (som er det sted i hjertet hvor du selv allermest er i centrum) vil solar plexus tilliden være på sit højeste. Og eftersom dit bevidstheds-centrum altså påvirkes stærkest af disse to energier (det højeste solar plexus-lag og det laveste hjerte-lag), der altså i stor grad har *dig selv* i centrum, manifesterer det sig blandt andet i at man har en stor tillid til sig selv (tillid til at grænsen holder til det ubevidste uanset hvilken situation man befinder sig i). Når dette er tilfældet er solar plexus så tæt så muligt på at kunne foretage hjertehandlinger uden at gøre decideret brug af hjerteenergi, og faktisk kan solar plexus i denne situation til en vis grad miste fodfæstet uden også at miste trygheden. Men også før dette udviklingsniveau nås kan dette forekomme (om end i mindre udtalt grad), thi ikke bare i de øverste lag af solar plexus kan man have udbygget grænsen til det ubevidste til en så stærk grænse at man derfor virker som et menneske der tror på sig selv, hvor altså troen på sig selv i virkeligheden er en tro på grænsens ubrydelighed, en tro der, som sagt, blandt andet manifesterer sig i at solar plexus kan foretage spring hvor fodfæstet mistes uden at trygheden tillige mistes. Man skal nemlig huske på at der er to måder hvorpå solar plexus kan have tillid til at grænsen holder :

1. Ved at gøre grænsen så stor og stærk at den bliver “ubrydelig”
2. Ved at “fjerne” det som bag grænsen ville kunne forårsage en brydning af den.

Begge metoder er nogle som vi nødvendigvis må gøre brug af, og som er gensidigt afhængige af hinanden, men også her gælder regelen om *den gyldne middelvej*. Den første metode anvendes i alle lag af solar plexus, mens den anden metode anvendes i de øvre lag af solar plexus - sammen med den første metode. Den første metode har med den egentlige dannelsen af individualiteten at gøre, mens den anden metode handler om at bevidstgøre de “truende” ubevidste strukturer (og dermed fjerne deres trussel idet de nu ikke længere kan aktiveres og derved bryde grænsen eftersom at de ikke længere befinder sig i det ubevidste, men derimod i det bevidste område). *Det er, som sagt, vigtigt at slå fast at begge arbejdsformer er nogle som vi skal arbejde med*, dels fordi kun få er færdige med den egentlige skabelse af solar plexus individualiteten og dels fordi arbejdet med at bevidstgøre de ubevidste størrelser let kan føre til en underminering af bevidsthedstærsklen med efterfølgende inflation til følge. I det sidste tilfælde, hvor man dykker ned i det ubevidste for at bevidstgøre dette, vil en evne til at “reparere” og styrke grænsen komme en til gode, og mange gange være en uundværlig evne - fordi denne neddykning, som sagt, øger inflationsfaren. Det er helt sikkert at vi i mange tilfælde, grundet neddykningen, vil udsættes for inflation.

Vedrørende de to måder hvorpå solar plexus kan have tillid til at grænsen til det ubevidste holder er det sådan at de fleste mennesker fokuserer mest på det sidste

punkt der fortæller at denne tillid afstedlømmes ved at “fjerne” det som bag grænsen ville kunne forårsage en brydning af den. Denne fokusering er selvfølgelig ikke tilfældig idet vi udviklingsmæssigt er der hvor vi er optaget af at udvikle bevidstheden i individualiteten, snarere end at skabe individualiteten (hvilket især har med det første punkt at gøre). Gennem psykologien og åndsvidenskaben er det blevet os muligt at dykke ned i de ubevidste sider af os selv, ned under grænsen, og der komme i kontakt med nye sider af os selv – og mærke effekten af dette – bevidsthedsudvikling, forøget selvfølelse og frem for alt en reduktion af den indre afmagt. Dette er en forholdsvis ny måde at udforske os selv på og hos mange er der derfor tendens til overfokusering på dette område og på mange måder minder det om forelskelsesfasen. Tilsvarende bliver derfor bliver det første punkt, omhandlende vigtigheden af grænsens ubrydelighed, tildelt en ofte lille opmærksomhed hos mange mennesker. Mange ser endda denne grænse som en fjende, som det der fraholder dem fra at være i kontakt til dem selv, og ser det derfor som deres opgave at nedbryde den. Det er derfor vigtigt at huske på at uden denne grænse var den individuelle bevidsthed aldrig opstået. Uden denne opdeling af det bevidste og det ubevidste var vi aldrig fremstået som de væsener vi er. Vi har altså til stadighed brug for denne grænse for at opretholde vores individualitet, for ikke igen at blive en ufortøttet gassky, men samtidig har vi brug for at være i bevidst kontakt med vores personlige ubevidste. Disse ting udelukker ikke hinanden. Grænsen muliggør at vi kan søge kontakt med det ubevidste når vi har lyst, og det som vi skal øve os på er derfor ikke at nedbryde grænsen men at overtræde den når vi har lyst. Deri ligger en vigtig forskel. *Vores lyst til at nedbryde den er oftest en projektion af vores frustration over vores manglende evne til at overtræde den – to vidt forskellige ting.* Øv dig derfor i at overtræde den snarere end i at nedbryde den - og når ikke dig selv med at sige at jo mindre grænsen er jo nemmere er den at overtræde. Grænsen nemlig er affødt ud af dit eget væsen og en overtrædelse af den og bevidstgørelse at det som er bag den vil derfor have en effekt på grænsen selv – i nogle tilfælde i dens forsvinden... Men, som nævnt, visse grænser forsvinder ikke – og skal heller ikke forsvinde, ihvertilfælde ikke i den udviklingsfase som vi er i nu og som vil fortsætte i lang tid... Angående fodfæstet er der altså et indre fodfæste i hjertet og en afskygning af dette i solar plexus. Det indre fodfæste i hjertet handler blandt andet om at hjertet har :

en viden om at det er en individualitet uanset de ydre hændelser og en viden om at det ikke vil opleve ensomhed.

og dette findes altså i solar plexus i en lavere vibration når solar plexus har tillid til grænsens ubrydelighed for i dette tilfælde har solar plexus et indre fodfæste der er:

en tro på at det vedbliver med at være en individualitet uanset de ydre hændelser

og en tro at det ikke vil opleve den totale ensomhed det er at miste sig selv til det ubevidste.

Dette sidste fodfæste er altså en lavere udtryksform af hjertets indre fodfæste. Det er altså et fodfæste som kan opnås ved forskellige metoder. Begge metoderne er nødvendige midler, som vi skal beherske, og fodfæstet i sig selv er nødvendigt for at hjertet og hjerte-fodfæstet skal kunne bebo vores aktuelle bevidsthed.

Når livet kræver forandring.

Igen og igen vil vi komme i situationer hvor livet sætter os på prøver hvis formål det er at forandre os og dermed vores bevidsthed. Denne "livets tale" er livets måde at respondere på vores væsen og dets behov og man kan derfor sige at "livets tale" er vores væsens måde at kommunikere sig selv til os selv - gennem livet omkring os. Den mest udtalte måde hvorpå dette kan ske er via situationer som jeg har betegnet som "hertesituationer". Jeg vil i det følgende beskrive nogle af de ting som kan ske i sådanne situationer inden i os. Det vil ikke være en praktisk løsningsmodel, men snarere nogle tanker som man kan huske på når man selv står i situationen og som man derpå selv kan passe ind i sin egen løsningsmodel.

Netop når vi udsættes for hertesituationer (især "de rene" hertesituationer, der hvor den modsatte bred ikke kan ses) vækkes solar plexus angsten allermost, thi netop i disse situationer slår solar plexus mindst til. Dette medfører at i sådanne situationer er solar plexus afmagten allerstørst og da en sådan afmagt, som vi har set det, er centrum for den grundlæggende frygt i solar plexus, da er inflationsfaren altså på sit allerhøjeste med affekt-tilstande til følge. Dette leder til at vi indhylles af det aktiverede solar plexus (og dets frygt) og til en mere eller mindre midlertidig *afskærmning fra hjertet*. Denne afskærmning til hjertet medfører tab af perspektiv og tillid, blandt andet til at der er en højere mening med den situation som man står i. Tabet af tillid og fremfor alt enhed, følges af en stærkt forøget oplevelse af *ensomhed* (solar plexus kontrasten til hjertets *enbed*, se også figur 2) og mistillid (til meningen, udviklingsmuligheden og retfærdigheden i at situationen optræder i vores liv). Man befinder sig i en smertefuld og tilsyneladende håbløs situation - af ovennævnte grunde og fordi man er ladet alene med netop det som ikke er tilstrækkeligt til at klare (give tryghed i) denne situation - solar plexus. Sagt på en anden måde så medfører en afskærmning til hjertet at man er ladet alene med solar plexus tilliden, der jo handler om at solar plexus kun har tillid til sig selv, til det som jo per definition ikke er tilstrækkeligt til at klare situationen. Hvis dette er centrum for ens tillid, så er det ikke underligt at der ud af dette opstår en mistillid til hele situationen - og en følelse af smertefuld håbløshed.

En oplevelse af en livssituation som et problem et det direkte manifest af en indhylning i solar plexus energier (særlig de lavere energier).

Problem-oplevelsen opstår som den direkte følge af den brudte forbindelse til hjertet og er vores reaktion på denne isolation.

Som følge af denne afskærmning er vi bevidsthedsmæssigt i solar-plexus-jeg'ets domæne og dette føler sig i bund og grund alene og har det ikke inden for sine muligheder at opleve sig som andet end alene. I virkeligheden er det derfor oplevelsen af at være alene (at være isoleret) som er vores grundlæggende (og eneste) problem i denne tilstand.

I al vores åndelighed er det vigtigt at forstå at i vores bevidsthedsrum er der en kerne hvor vi er stærkest repræsenteret. Denne kerne som vi kan kalde vores 'aktuelle bevidsthed' bevæger sig indenfor dette bevidsthedsrum. Når denne aktuelle bevidsthed er på nogle af de lavere underplaner i astral planet, da vil vi ikke tro på at der er andet end det som vi oplever på disse planer. Vi vil i denne situation ikke tro på at der findes et hjertecenter, et halscenter, osv. Vi vil ikke tro på at der findes en åndelig verden. Vi vil ikke tro på at der findes andet end det som vi oplever - hvilket er solar plexus selv. Dette underplan er et som vi alle har i os, og det er derfor vigtigt at erkende - i denne åndelige tid - at når vi er på dette plan da tror vi faktisk ikke på det åndelige. Dette sker fordi forbindelsen mellem dette astrale underplan og planet med hjerteenergiene er så svag så den ganske blegner i forhold til de stærke solar plexus energier, som vi udsættes for på dette plan.

Enhver udtalelse om åndelighed er *på dette plan* sagt med intellektet og er ej oplevelsesbetonet, men intellektet kan have en så stærk energi bag sine udtalelser at vi ikke kan skelne dette fra vores *inderste* overbevisning, der jo er farvet af det niveau som vores aktuelle bevidsthed befinder sig på, og som i de lavere solar plexus lag, som nævnt, ikke tror på åndeligheden og ikke har bevidst kontakt med hjertet. Denne mangel på tro - og oplevelse - har alvorlige konsekvenser, thi den involverer også en mangel på tro omkring den højere mening med vores liv og den eventuelle smerte og frustration som vi oplever (på dette plan). Erkender vi først dette (og det gør kun de færreste - blandt andet fordi det naturligvis ikke er rart at indrømme en mangel på en tro, som er en væsentlig bestanddel af ens livsfundament), da vil vi have en chance for at opdage vores grundlæggende problem på dette plan - nemlig at vi oplever os selv som alene, at vi bevidsthedsmæssigt er afskåret fra hjertet. Denne alene-oplevelse gør, som sagt, at vi må skabe vores identitet i den ydre verden. Den ydre verden må nødvendigvis involvere andre mennesker, samfundet, m.m., og igennem disse ting og deres syn på os forsøger vi nu at skabe os en identitet der kan kompensere for vores indre alene-følelse. I denne proces kommer afhængigheden ind. Vi bliver afhængige af det som vi bruger til at skabe vores identitet. Vi kommer derfor i en situation hvor vi konstant må kæmpe for at bevare vores identitet og hvor vi konstant må leve i frygten

for at miste den og hver eneste gang vi frygter for at miste den da oplever vi at vi har et problem. Og jo mere vi frygter, jo større opleves problemet, et problem der (uanset hvilket) ikke ville være tilstede hvis vores identitet var baseret på den indre verden i stedet for på den ydre. Dette kan dog kun lade sig gøre hvis vi i denne indre verden ikke føler os alene, hvilket altså ikke er solar plexus forundt, men derimod er tilfældet i hjertet (det må lige bemærkes at en identitet som er baseret på den indre verden ikke udelukker den ydre verden og dens nødvendighed for vores udvikling).

Isolationen fra hjerteenergi grundet at man (den aktuelle bevidsthed) befinder sig på et lavere astralt underplan (og derfor ikke længere tror på eksistensen af hjerteenergi og des-lignende) giver altså ophav til oplevelsen af at være alene hvilket danner grobunden for brugen af den ydre verden til skabelsen af vores identitet (*behovet* for hvilken er en yderligere reaktion på alene-følelsen), hvilket igen danner grobunden for frygten for at miste den. Dette leder, som sagt, uvilkårligt til afhængighed, afmagt og oplevelsen af det vi kalder problemer.

Er en fortvivlelse dyb og bliver man i den, da er det et tydeligt tegn på at to kræfter arbejder imod hinanden. En dyb fortvivlelse burde selvfølgelig omgående føre til at man fjerner sig fra den for hvem ønsker en dyb fortvivlelse. Er dette ikke tilfældet, da er det et bevis for at en lige så stor kraft arbejder imod at man flytter sig og denne kraft fortjener derfor vores opmærksomhed. Man kan være sikker på at den kraft som arbejder imod at man flytter sig oftest kommer fra solar plexus og i henhold til det ovenfor skrevne kan man tage følgende indgangsvinkel : eftersom mod-energien kommer fra solar plexus må man som en del af frigørelsesprocessen finde kernen til denne modenergi. Solar plexus er angstprovokeret siden det modsætter sig at man flytter sig. Denne angst er virkelig (for solar plexus) og man bør derfor tage den alvorligt. Man kan da starte med at spørge det (sig selv) hvad det risikerer ved at man flytter sig og få dette så klart så muligt defineret. I denne proces skal man huske på at solar plexus til enhver tid er på din side og når det modsætter sig at du flytter dig så er det ikke fordi det er imod dig, men fordi det er angst for hvad det kan afstedkomme, angst for at grænsen vil brydes. Derfor er det vigtigt at man nærmer sig solar plexus med kærlige hensigter (så meget som man formår dette) og ikke opfatter det som ens kamp mod solar plexus. Solar plexus er på din side og når du arbejder med det bør du bestræbe dig på at være på dets side og vitterlig prøve at *forstå* dets reaktioner. Når man kender den angst der ligger bag dets modstand da vil man have noget at arbejde med og selve processen hvor man kommer solar plexus angsten nærmere kan foregå som en direkte kommunikationsproces hvor man så at sige får solar plexus i tale og altså på denne måde lærer at forstå dets angst. På samme side kan man i den proces hvor solar plexus bringes i tale bruge hjertet. Der er især to ting som man kan bruge det til : 1. til at omslutte processen i en atmosfære af kærlighed og 2. til at forhindre at man indhylls i de ting som eventuelt bliver vækket til live i solar plexus. En atmosfære af

hertekærlighed gør det også knap så svært at eksempelvis forklare solar plexus at der ikke er behov for dets modstand idet det er hensigtsmæssigt - også for solar plexus - at den nuværende situation ændres. I løbet af denne proces bliver man bedre i stand til at afgøre i hvilken grad handlingen, som skal føre til fortvivlelsens ophør, er en hjertehandling og i hvilken grad den er en solar plexus handling. Derved bliver man altså i bedre stand til at fokusere på det sted hvor energien nødvendigvis skal komme fra.

En ting som man altså altid skal være opmærksom på, er at uanset hvilken slags handling der er tale om, da kan hjertet altid bruges (selv om solar plexus handlinger, som sagt, også kræver solar plexus tillid). En anden ting som man også altid bør huske, er at det som du med sikkerhed bliver konfronteret med i dit arbejde med solar plexus er dit eget forhold til det. Har du dybest set modstand på at arbejde med solar plexus, da vil du møde modstand fra solar plexus i dit arbejde med det. Er du fjendtligt indstillet overfor solar plexus, da vil du konfronteres med dette i arbejdet med solar plexus. Man møder altså sin egen *indstilling* og desværre bruger mange dette som en retfærdiggørelse for ikke at arbejde med solar plexus. De giver så at sige solar plexus skylden for den modstand de oplever og smider dermed ansvaret fra sig. Men modstanden stammer fra deres egen indstilling og eftersom det kun er solar plexus som kan føle fjendskab og modstand overfor solar plexus, da bærer en sådan indstilling vidne om at solar plexus virker i dig, er aktivt i dig, danner din indstilling, og at det ikke er adskilt fra dig - det er dig og du er det... Også her er hjertet brugbart, thi ved at have hjertet med som en mærkbar del af arbejdet da mindskes denne modstand, idet hjertet aldrig vil have modstand, eller føle et fjendskab, overfor solar plexus.

Når solar plexus yder modstand overfor en forandring, da er det fordi det frygter at grænsen til det ubevidste vil brydes og altså fordi det føler sin identitet truet. Det er, som nævnt, en identitet som er afhængig af den ydre bekræftelse på det sociale, karrieremæssige, m.m. område. Det er ganske sandsynligt at det er en af disse ting som solar plexus oplever er truet. Hvis en af disse ydre identiteter bryder sammen vil det virke tilbage på ubevidste størrelser der derpå tilføres energi. Denne energi tilvækst kan forårsage at de bliver stærke nok til at bryde bevidsthedstærsklen med inflation til følge. Har man fået solar plexus til at fortælle hvilken del, som det føler er truet af den forestående forandring, da kan man i dialogen med solar plexus fortælle det 1. hvorfor dets identitet ikke tager skade af ændringen, 2. hvad det kan vinde ved forandringen, 3. hvorfor det snarere er uhensigtsmæssigt at man bliver i den situation som man er i og 4. kontakte hjertet med henblik på at mærke sin identitet i hjertet for på den måde at kompensere for den truede solar plexus identitet og endvidere for at bringe hele situationen i et større perspektiv.

Solar plexus kan give os de største glæder, men er et chakra med mange lag, hvoraf nogle bevidsthedsmæssigt ligger i mørke. I skabelsen af vores individualitet har en

adskillelse fundet sted. Dette har været en nødvendighed for bevidsthedsgørelsen af solar plexus og for vores individualisering. Men nu er vi nået dertil hvor vi er påbegyndt en bevidsthedsgørelse af det næste chakra - hjerte chakraet. Det er en glidende overgang og slutresultatet af denne udviklingsfase er når vi bevidsthedsmæssig rummer *både* solar plexus og hjerte chakraet. Behovet for bevidsthedsgørelsen af dette nye chakra - hjertet - har blandt andet manifesteret sig i smerte. Denne smerte er den nye måde hvorpå vi reagerer på adskillelsen. I samme grad som vi er individualiseret vil vi reagerer på adskillelsen med smerte og dette er, som sagt, fordi vi mere og mere oplever uforeneligheden af denne adskillelse med selvets princip om enhed, som er det princip der har hovedrollen i den udviklingsfase der handler om hjertets bevidstgørelse. Denne nye udviklingsfase vil frigøre os fra smerten og vil atter føre os sammen med dele af os selv som skabelsen af vores individualitet krævede at vi adskilte os fra. En del af arbejdet vil involvere solar plexus - både som det der udforskes, men også som motivator og drivende kraft, og dette er atter en god grund til at det nye manifest af adskillelsen er smerte. Smerte er nemlig en af de bedste motivatorer for solar plexus til at begynde at arbejde.

Forandringsprocessen er sin egen herre.

Du skal ikke forandre dig selv! Det har du livet til. Din opgave er at tillade livet at forandre dig. I denne tilladelse indgår din frie vilje.

Vi har nu set at vi er i en udviklingsfase hvor vi udsættes for både solar plexus og hjerte energier. Vores frie vilje kommer ind når vi skal reagerer på disse energier. Ved at ændre vores handlingsmønster kan vi åbne op for nye energier og via disse nye energier vil vi forøge vores bevidsthed og dermed forandre os som væsner. Det er i denne sammenhæng vigtigt at forstå at vi med vores frie vilje har indflydelse på at disse nye energier når os men ikke på hvad de gør med os. Husk på at når vi reagerer på dem, da reagerer vi på det som de allerede har gjort ved os. Selve forandringsprocessen, grundet energiernes integration i vores væsen, har vi ingen indflydelse på, og i forhold til den kan vi kun gøre en ting : opdage at den *har* fundet sted.

Vi skal derfor ikke selv forandre os, men tillade at noget forandrer os. Vi skal lade os forandre. Vi skal gøre det muligt at forandres. Det er der vores frie vilje spiller ind.

Med vores frie vilje kan vi muliggøre at vi forandres. Forandringsprocessen er sin egen herre og foregår efter sin egen lov, og er som vores bankende hjerte - det holder os i

live, men banker af egen kraft. Når vi derfor dykker ned i solar plexus for at opdage nye sider af os selv, for at se disse sider i bevidsthedens lys, da vil der frigøres en energi som vil forandre os, hvilket vi altså opdager efter forandringen har fundet sted. Og når vi gør os modtagelige for hjertet - ved f.eks. at udleve tilliden, da vil energien forandre os og vores bevidsthed, men altså på en måde hvor vi ingen indflydelse har på denne proces. Vi er altså i total afmagt i forhold til selve forandringsprocessen, men har derimod noget at skulle have sagt i at lægge grunden til forandringsprocessen og i at opdage den når den har fundet sted. Vi er altså tildels herre over hvornår vi forandres men ikke hvordan vi forandres.

Netop det faktum at vi ikke er herre over selve forandringsprocessen gør at vi alle bevæger os i samme retning.

Tænk blot over hvis vi virkelig kunne bestemme hvordan vi skulle forandres. Hvordan havde det da ikke gået da vi i vores udvikling var domineret af lav-solar-plexus eller rod-chakra energier. Hvis vi der kunne bestemme hvordan vi skulle forandres var vi vist ikke nået længere i vores udvikling. Selve forandringsprocessen, hvor vi som væsen forandrer os og dermed ændrer vores handlingsmønstre, vores higen, vores behov, vores tankemåde, osv., er styret af energier og lovmæssigheder som ganske er uden for vores rækkevidde og herredømme. Vi er helt og aldeles underlagt disse lovmæssigheder, og må acceptere dette. Vi lever altså vores liv, og udvikler os, i svøbet af noget som er større end os selv, som omslutter os, og som i bund og grund sætter *retningen* for vores udvikling. Dette gælder for alle levende væsner og sikrer at vi alle bevæger os i samme retning, at vi alle forandrer os i samme retning. Dette ville, som sagt, ikke kunne finde sted hvis vi havde afgørende indflydelse på retningen. På samme måde har vi, med vores fri vilje, nogen indflydelse på den karma som vil ramme os, men absolut ingen indflydelse på *om* den vil nå os. Det vil den for det er en naturlov. Og på samme måde har vi heller ikke indflydelse på formålet med karma. *Så lad være med selv at forandre dig, thi det er dig ikke forundt.* Tillad derimod at du forandres ved at opsøge nye sider af dig selv, ved at lukke nye energier ind, ved at ændre dit handlingsmønster, ved at udleve nye dele af dig selv, ved at udleve en ny tillid. Dit ansvar er at lægge grunden for forandringen og din opgave er tillige at opdage forandringen. Lær at se denne forandring - i dig selv. Øv dig i at se den - for det er en evne som kan opøves. Ved at få øje på den forøges din tillid til den og i samme grad vil du bedre kunne se hensigtsmæssigheden i den og derved bedre kunne overgive dig til den. Overgivelse i tillid og kærlighed er kodeordet...

Langsomt, men sikkert, udvikler vi os derhen hvor vi, med hjertet, kan se omridset af en forandring inden den har fundet sted og trygt kaste os ind i den - i tillid og uden at vige fra kærligheden i hjertet. Og når forandringsprocessen er ovre vil vi, med hjertet,

nu ikke bare se, men også indse at den vitterlig var hensigtsmæssig og at den faktisk førte os videre på vores vej.

3. Afsluttende bemærkninger.

I hvert eneste af vores liv går vi igennem forskellige faser. Overordnet set gennemlever vi først en instinkt fase, som efterfølges af individualitetsfasen hvori bevidstheden om vores individualitet udvikles. Sluttelig følger en individuationsfase hvori vi forsøger at integrere et endnu højere princip af vores væsen i vores aktuelle bevidsthed og dermed i vores liv. Særlig i de to første faser vil vi repitere tidligere liv, mens den sidste fase introducerer en særlig grad af nyoplevelse. Eftersom vi er en del af en større helhed, menneskeheden, da er vi i vores liv påvirket af det udviklingsniveau som menneskeheden befinder sig på. Dette udviklingsniveau vil nemlig tiltrække de energier som kan stimulere til videre udvikling og for det enkelte menneske vil det focus som er på de enkelte udviklingsfaser være afhængigt af de energier som menneskeheden tiltrækker sig. I den udviklingsfase som menneskeheden nu befinder sig i er den i særlig grad udsat for hjerteenergi, idet disse vil stimulere og hjælpe til at overgangsfasen fra en tidsalder til en ny ikke bliver sværere end nødvendigt. Hjerteenergien sætter focus på menneskehedens individuationsfasen og derfor også på samme fase for det enkelte menneske. I tiltagende grad (og modsat tidligere) vil vi altså opleve at netop denne fase får en alt mere central rolle i vores liv. Disse nye hjerte energier er i kontrast til solar plexus energierne og derfor er der også focus på solar plexus. Denne focus grunder sig i to ting : 1. i en tilført solar plexus energi som stadig foregår (der overvejende er af en vibration svarende til de øverste solar plexus lag) og 2. i en kontrast-oplevelse (i solar plexus) grundet de nye hjerte energier eller sagt på en anden måde: grundet individualitetens (solar plexus jeg'et) reaktion på individuationfasens forstærkede krav. Det er altså en fase hvor både solar plexus og hjertet er i focus. Vedrørende solar plexus er det særligt de lavere dele som reagerer kraftigt i denne tid idet kontrasten til de nye energier er størst der. De nye hjerte energier har derfor sat ekstra fart på udrensningen af i overvejende grad de lavere solar plexus energier. Hvad angår de højere solar plexus lag er det derimod meningen at disse, sammen med hjertet, skal få en styrende rolle i den nye udviklingsfase som vi går ind i. Det er derfor en tid for udrensning og en tid hvor de nye energier, hjerteenergiene, skal have en central plads i vores liv og *sammen med* solar plexus energierne, en central plads i vores bevidsthedsliv. Ofte er det sådan at vi i vores aktuelle bevidsthed er domineret af enten solar plexus energier eller hjerteenergi (hvilket ikke forekommer så ofte som det første). Vores opgave ligger altså i at integrere hjerte energierne i vores liv, *men i særlig grad at lade vores bevidsthed fyldes op af solar plexus og hjerte energier – på samme tid*. Det sidste vil efterhånden vise sig at være det sværeste. Tilførslen og integreringen af hjerte energier til vores bevidsthed sker som følge af en bevidsthedsudvikling og vil ydermere (når de integreres) stimulere yderligere udvikling. Igennem udlevelsen af os selv, af stadig højere principper af os selv, gør vi os dermed alt mere modtagelige for de nye energier

og lægger altså grunden til yderligere udvikling. Vores udlevelse af os selv, vores handlinger, og dermed vores eget udviklingsstadium er derfor altafgørende for i hvilken grad de nye energier kan bebo vores væsen. Eftersom energierne er nye kræver deres integrering i vores væsen derfor en ændret – og ny - måde at leve vores liv på – og netop dette bliver vi stimuleret til på grund af det ekstra fokus som der nu er på individuationsfasen. Dette ekstra fokus vil nemlig forårsage, at det ikke mere er tilfredsstillende for os at leve vores liv som vi har gjort det tidligere og vil derved forårsage, at vi i stadig større grad *med vores egen vilje* siger ja til at leve vores liv i overensstemmelse med de principper som den nye tidsalder står for – og at dette ja er et direkte udtryk for en personlig bevidsthedsudvikling.

Den ekstra fokus på individuationsfasen vil altså vække nye sider af os selv som det er op til os at forholde os til. Aktiveringen af disse nye sider af vores væsen vil ikke forandre os eller forflytte vores bevidsthedscentrum. Det vil derimod deres integrering i vores bevidsthedsliv hvilket for det meste sker når de får en konkret plads i vores liv gennem udlevelse. Vores egen vilje kommer ind når vi skal forholde os til dem, når vi skal integrere dem i vores liv, når vi skal udleve dem, hvilket for alvor vil åbne os for nye energier og forandre os. Disse nye energier vil styrke os i vores forandringsfase og vil motivere os til videre forandring. Dvs at det første skridt som vi tager er et produkt af vores egen vilje, men så snart det er taget så vil vi via nye energier styrkes og støttes i det skridt som vi har taget. At hændelsesforløbet er netop sådan er vigtigt, thi kun på denne måde kan en sand og personlig bevidsthedsudvikling foregå. Det vil være en stor hjælp for mange mennesker at erkende netop dette hændelsesforløb, idet der ud af denne erkendelse kan danne sig en tillid til de energier og den støtte, som man vil få *efter* at skridtet er taget. Tit er det nemlig sådan at et menneske ikke vil tage et skridt før det har mærket disse energier og denne støtte – og i så fald kan man jo vente for evigt. Dermed ikke sagt at man ikke kan få støtte før skridtet er taget. Det kan man selvfølgelig, men ikke den støtte og energi der skal fastholde dig der hvor du er *efter* at skridtet er taget og således, så at sige, gøre dig fortrolig og tryk med dit forandrede væsen. Den hjælp man som oftest kan få før skridtet er taget er netop tillid. Tillid til den støtte som man vil få efter at skridtet er taget, tillid til at man kan tage det. Denne tillid er, som vi har set, et direkte udtryk for graden af inflationsfare i solar plexus og i hvor høj grad hjerte energierne bebor din bevidsthed, i særdeleshed din aktuelle bevidsthed, eller sagt på en anden måde: et udtryk for din nærhed til dig selv og til den åndelige verden som omgiver dig og som rummer al den hjælp du kan forestille dig – og mere til. Dette tillids begreb og betydningen af dette for vores liv og hvordan vi lever vores liv er noget som vi vil blive alt mere klar over i tiden fremover.

Individuationen er at blive et med sig selv og samtidig med menneskebeden, som man jo også er. Er den enkeltes beståen således sikret, så er der garanti for, at den organiserede ophobning af de enkelte i staten – også i den stat der er udstyret med største autoritet – ret beset ikke længere fører til dannelsen af en anonym masse, men til et bevidst fællesskab. Men en ufravigelig forudsætning herfor er det bevidste og frie valg og den individuelle afgørelse. Uden denne frihed og selvstændighed for den enkelte findes der intet ægte fællesskab, og - som vi må sige – uden et sådant fællesskab kan heller ikke det i sig selv beroende og selvstændige individ trives i længden.

Jung, 16.227

Da individet ikke kun er et enkeltvæsen, men også forudsætter et kollektivt forhold til sin eksistens, så fører individuationsprocessen ikke til isolering, men ind i en mere intensiv og almen kollektiv sammenhæng.

Jung, 6.825