

# Forord til bogen ”Hjertet og Solar Plexus”

© Jes Dietrich



*Dette er et lille udsnit fra min bog ”Hjertet og Solar Plexus”. Er du interesseret i bogen er du velkommen til at kontakte mig på [mail@heart-gallery.dk](mailto:mail@heart-gallery.dk). Du kan også købe den via min hjemmeside [www.heart-gallery.dk](http://www.heart-gallery.dk).*

## 2.1 Hjertet, Solar Plexus og Esoterisk psykologi.

’Hjertet’ og ’Solar Plexus’ er termer som særligt bruges inden for den esoteriske psykologi, ikke at forveksle med den traditionelle psykologi. Kort fortalt repræsenterer Solar plexus chakraet i den esoteriske psykologi vores jeg’s udtryksform og er derved sædet for personligheden og den del af dig der formidler kontakten til dine følelser, bevidste som ubevidste. Hjerte chakraet (eller Hjertecentret) repræsenterer et højere aspekt af vores væsen. Det er her de højere kærlighedsfølelser ’bor’, den virkelig uselviske kærlighed. Det er her vi føler dyb tillid, (selv)accept, og fred. Hjertet repræsenterer også vores evne til at rumme medfølelse, overbærenhed og tilgivelse - for andre, og over for os selv. Men Hjertet rækker også ud over os selv, så at sige. Det er nemlig gennem Hjerte chakraet vi kan komme i forbindelse med den guddommelige gnist i os selv og derigennem for alvor kommer til at opleve at vi er en del af noget større end os selv.

Der er mange ligheder mellem den esoteriske definition på Solar Plexus og de traditionelle

psykologiske termer ’egoet’ og ’jeg’et’. Ligeledes er der mange ligheder mellem ’Hjertet’ eller Hjerte-bevidsthed og sådan som den analytiske psykologi (særligt formuleret af C. G. Jung) beskriver ’Selvet’ og bevidstgørelsen af Selvet (’Individuations processen’). Og disse ligheder er naturligvis ikke tilfældige! Jeg kan anbefale dig at læse hvad jeg har skrevet om definitionen på Hjertet og Solar plexus i appendix 3 (set ud fra et esoterisk syn), eller om egoet/selvet (set ud fra en psykologisk indgangsvinkel) i appendix 1 og 2 bagerst i bogen. Og ydermere vil du finde en beskrivelse af Individuations processen i appendix 2.

Ligesom den analytiske psykologi stræber efter et harmonisk jeg og en kontakt til Selvet, fokuserer den esoteriske psykologi på at vi skal opnå et harmonisk Solar Plexus og en kontakt til Hjertet. Men til trods for disse ligheder er der dog afgørende forskelle mellem den traditionelle og esoteriske psykologi. Hvor den traditionelle psykologi overvejende har fokus på psyken, og har den holdning at alle oplevelser er opstået i psyken, skildrer den esoterisk psykologi de menneskelige bevidsthedsfunktioner og metoderne til

personlig og åndelig udvikling. Der er altså en åndelig overbygning, som sætter de forskellige bevidsthedsfunktioner i perspektiv – og som søger at forklare *formålet* med dem, og deres rolle i vores udvikling. Her er det vigtigt at forstå at den esoteriske psykologi betragter denne åndelige overbygning som ganske virkelig, og opnåelig, og altså ikke som noget der dybest set er *affødt ud af psyken*. Hvor mange psykologiske grene nemlig betragter det 'åndelige' som et dybest set psykisk fænomen, der (sammen med andre psykiske fænomener) skal hjælpe til en realisering af psyken, så betragter den esoteriske psykologi psykens bevidsthedsfunktioner som dele af vores personlighed hvis formål er givet fra den åndelige dimension, og som derfor har til formål at føre os mod denne dimension (af tilværelsen og os selv), og til en realisering af denne.

Kun i den esoteriske psykologi finder vi denne realisering af den åndelige dimension af tilværelsen/os selv, og kun i den esoteriske psykologi tjener psyken med dens bevidsthedsfunktioner et formål der rækker ud over dem selv.

Mit eget verdenssyn er blandt andet inspireret af både den traditionelle og esoteriske psykologi, hvilket bogen bærer præg af. Men mine egne erfaringer og oplevelser fortæller mig at der *er* en overbygning til den traditionelle

psykologi og livsanskuelse, og jeg finder at sådan som Hjertet og Solar Plexus er beskrevet i den esoteriske psykologi og filosofi passer godt med mine egne oplevelser og livsanskuelser, og derfor bruger jeg disse termer.

Derved er det også mit håb at denne bog kan tjene til at bygge bro mellem det rent psykologiske og det rent esoteriske livssyn – og derigennem føre til et mere holistisk livssyn hos læseren – et livssyn som vil have Hjertet som en fast 'ingrediens'.

Jeg vil i bogen beskrive hvordan netop et sådant livssyn vil kunne føre til større livsglæde, og tillige er altafgørende for skabelsen af en 'ny' psykologi, der har Hjertet og jeg'et (Solar Plexus) som *ligeværdig* partnere, en psykologi som allerede er ved at vinde indpas i vores bevidsthed.

## **2.2. Indledende bemærkninger om bogen**

Dette er en bog som beskriver hvorledes Solar plexus og Hjertet virker i dit liv, snarere end at være en bog som viser dig et utal af metoder til at åbne op for disse sider af din person. Det er en bog hvori jeg vil forsøge at vise dig hvordan livet kontinuertligt forsøger at udfordre dig til at bruge dit Solar plexus og Hjerte på bedst mulige måde, en måde der vil udvikle din individualitet samt din evne til at vågne op til dit Hjerte. Det er således en bog som forsøger at hjælpe dig til, gennem en forøget indsigt i dit eget Solar plexus og Hjerte, at åbne op for en

ny virkelighed!

I bogen vil jeg også fortælle om 'Solar Plexus og Hjerte opgaverne' og hvor vigtigt der er at øve sig i at kunne skelne mellem disse. Du lever jo hver eneste dag af dit liv i svøbet af Solar plexus og Hjerte energier, og hver eneste gang du står overfor en beslutning, da vil du påvirkes af Solar plexus og Hjerte energier - og ofte vil disse energier trække dig i hver sin retning. I nogle opgaver, eller livsudfordringer, er det meningen, at du skal lytte til og bruge Solar plexus, men for andre opgaver har Solar plexus intet at tilbyde - og der skal du lære at bruge Hjertet istedet. Livet udsætter dig for begge opgaver. Det er derfor vigtigt at du formår at kunne skelne mellem disse 'Solar plexus opgaver' og 'Hjerte opgaver' (og tro mig - de er meget forskellige, som du vil se senere). Dette er særligt udpræget når du udsættes for 'Hjerte opgaver', for som vi skal se - mange af vores problemer og kriser sker faktisk når vi forsøger at bruge Solar plexus til at klare udfordringer, som kræver brug af Hjertet, og altså når vi udsættes for 'Hjerte opgaver' og forsøger at løse dem med Solar plexus. Et af målene for denne bog er således at hjælpe dig til at kunne bruge Hjertet endnu mere i dit liv, og til at kunne indse hvilke af dit livs udfordringer, som kræver brug af Hjertet.

Et andet vigtigt budskab ved bogen er, at selvom dine problemer og bekymringer overvejende hidrører fra Solar plexus, da

fungerer Solar plexus lige præcis som det skal, og ved at virke som det gør, da er det faktisk dette chackra, denne del af dig, som lægger grunden til, og er en forudsætning for, at Hjertet kan virke i dit liv, og blive en del af dit bevidsthedsliv. Der er derfor absolut ingen grund til at føle fjenskab overfor dit Solar plexus bare fordi din smerte overvejende hører hjemme der, og ved at arbejde med Solar plexus vil du ikke bare styrke din individualitet; du vil også – uundgåeligt – forøge Hjertets rolle i dit liv. En af de ting som jeg derfor gør en del ud af i bogen er at vise dig hvordan Solar plexus, *fordi* det virker som det gør, fører dig helt naturligt og direkte mod Hjertet!

Lad mig her fra starten af slå en ting fast. Jeg ikke mener at Solar plexus og Hjertet er to, fra dig, separate 'størrelser' i dit liv. Ofte omtaler jeg dem som om de var det, men det er blot fordi det er nemmere at beskrive dem sådan. Du som person, din bevidsthed, er gjort op af energier hidrørende fra både Solar plexus og Hjertet (samt andre dele af dig selv), og det ville være mere præcist at beskrive dem som sider af dig selv, eller aspekter af dig selv. Nogle af disse aspekter (særligt Hjertet) ligger på et niveau, som er hævet over dit bevidsthedsplan, og formålet med denne bog kan hjælpe dig til at åbne op for dem.

Prøv derfor når du læser bogen at finde/mærke/opleve det som Solar Plexus og Hjertet *repræsenterer* i dig selv, snarere end at fokusere på at opdage et Solar plexus eller Hjerte

chakra i dig selv. Ligesom du skal 'kende træet på dets frugter', da skal du opdage disse sider af din person ved at *opleve* dem i dig selv. Og hvis du istedet for "Solar plexus" og "Hjertet" bedre kan forholde dig til de psykologiske termer "egoet/jeg'et" og "selvet", da er det helt fint, eftersom de som sagt i stor grad udtrykker det samme. På samme måde kunne jeg istedet for at skrive "chakra" have skrevet "side, eller aspekt, eller del, af dig selv" (hvilket jeg også gør ofte). Og jeg kunne såmænd nemt have skrevet hele denne bog uden at bruge ordet Solar plexus, Hjertet og chakra en eneste gang, og stadig fået det samme budskab igennem! Så lad være med at gå for meget op i hvilke termer jeg bruger, men fokuser istedet på at de beskriver nogle ganske *virkelige* sider af din person som altid har virket i dig, og som virker i dig i dette øjeblik! Disse sider af dig selv har påvirket, og vil altid påvirke, *hele din indgang til livet*, og i denne bog forsøger jeg dels at beskrive disse sider (*hvordan* de virker i dit liv og *hvorfor* du har dem), samt hvordan du kan bringe dem begge til at fungere *sammen* på en måde der vil udvikle dig og gøre dig til et mere lykkeligt menneske.

Fokus for denne bog er Solar plexus og Hjertet, og nogle vil måske mene at der er da mere til mennesket end disse 'sider' af os selv. Og naturligvis er der det, og det kan desuden meget vel være at jeg en gang imellem beskriver egenskaber som delvist, eller helt, burde tillægges andre sider af os. Men dette ændrer ikke på budskabet i bogen, og i langt de fleste

tilfælde falder det jeg beskriver ind under disse sider af vores person. Og under alle omstændigheder er en ting helt sikkert: netop Hjertet og Solar plexus er vor tids – og dermed din – største udfordring. Og at få 'dem' til at arbejde bedst muligt sammen i dit eget liv, samt at opnå større bevidsthed om disse aspekter af din person, er *uden tvivl* den vigtigste udfordring som du vil møde i dit liv. Og dette er hvad bogen handler om.

Og lad os så ellers komme igang!

