

# Sjel og ego

- evige fiender?  
- eller to sider av  
samme sak?

illustrasjonsfoto: Colourbox.no



Av Per Henrik Gullfoss  
gullfoss@hebb.no

*Å ha et integrert jeg er essensielt for både helse og vår åndelige vekst. Det er jeget, det lavere selv, personligheten (uansett hva du velger å kalle denne delen av oss) som er fundamentet resten av vår væren er forankret i. Sjelen er det essensielle, intelligente og inkluderende kjærlighetsprinsippet som når det forenes og sammensmeltes med selvet, gjør at vi fremstår som en helhetlige person, en som definitivt er mye større enn summen av deler han/hun består av.*

- Alan Oken

**En av de mest forvirrende og vanskeligste utfordringene med å gå den åndelige vei, er å forholde seg til forholdet mellom sjelen og lengselen etter enhet på den ene siden og jeget og behovet for individualitet og det unike på den andre.**

I mange religioner, spesielt Østens, har jeget og egoet en tendens til å bli sett på som det som står i veien for en åndelig utvikling. Å bli opplyst sies å være en opplevelse av å være ett med alt, men hvem er det som opplever denne enheten, hvis man allerede er alt?

August Strindberg, som var en ivrig mystiker og alkymist ved siden av å være en stor dramatiker, skrev en gang om menns forhold til kvinner: At de verken kan leve med eller uten. Strindberg var ellers kjent for å være en vanskelig mann når det gjaldt romantikk og følelser. Men denne artikkelen handler verken om Strindberg, eller om forholdet mellom menn og kvinner, men om forholdet mellom egoet og sjelen. Dette forholdet kan på mange måter beskrives som det egentlige og dypeste kjærlighetsforholdet som utspiller seg i et menneske! Mange som sysler med åndelighet hevder for eksempel at det

meste, om ikke alt, av det som kalles forelskelse er en projeksjon. Hvor den du er forelsket i representerer din ideelle drøm, altså din egen indre fantasi, fremkalt av din lengsel etter perfekt enhet og kjærlighet... som jo kan sies å være den egentlige åndelige lengsel. Sett fra dette perspektivet, så kan vi si at enhver forelskelse alltid også er et symbol for din egen forelskelse i deg selv og din glede over å finne din egen indre skjønnhet. Vi forstår jo at det er lett å bli litt småskuffet som tiden går, siden den du utvikler et varig kjærlighetsforhold med jo slett ikke er din egen indre drømmepartner, men et virkelig menneske, med et eget ego. Mens det forelskede egoet kan sies å drømme om møtet med en sjel... i dypeste forstand sin egen sjel... så skjer de fleste møter som kjent mellom to egoer. At forhold kan utvikle reell og dyp kjærlighet vet jeg med absolutt sikkerhet. Men det kan virke som om den virkelige kjærlighet først fremtrer på det menneskelige plan, når det finnes en viss balanse mellom sjel og jeg.

Så utvikling av åndelighet og kjærlighet er kanskje ikke å utslette individualiteten og jeget, men å skape en ubrytelig kjærlighetsallianse mellom sjelen og jeget. Det er kanskje dette som er den virkelige meningen med ideen om at man må elske seg selv før

man virkelig kan elske andre. Ens sjel-  
lig energi må oppleve kjærlighet til det  
jeget man vandrer rundt her i jordelivet  
sammen med... og jeget må oppleve  
kjærlighet og tilhørighet til sjelen. Så,  
kanskje er en av menneskets tragedier

kelig skal elske et annet menneske, så  
må man elske det mennesket man har  
foran seg... ikke sin egen drøm eller sitt  
eget ønske om hvordan dette mennesket  
skal være. Man elsker ikke det man al-  
ler helst vil forandre. Men det man el-

bedre menneske enn man er. Men, man  
blir kanskje et helere, mer kjærlighets-  
fullt og lysende menneske av å elske  
seg selv slik man er... akkurat her og  
nå... akkurat i dag... akkurat mens du  
leser disse ordene. Og da... er ikke len-

*”Så utvikling av åndelighet og kjærlighet er kanskje ikke å utsette individualiteten og jeget,  
men å skape en ubrytelig kjærlighetsallianse mellom sjelen og jeget.”*

illusjonen om at jeget og sjelen er at-  
skilt? Eller kanskje det at de fleste i vår  
kultur enten lærer at jeget er alene og  
atskilt og ikke har noen sjel (ateisme).  
Eller at sjelen blir stengt ute, kverket og  
mishandlet av jeget, og derfor er alvor-  
lig lengtende og ser jordelivet som en  
lidelse (de fleste offisielle religioner).

En av beskrivelsene jeg har  
sett på tarotkort nummer seks, som he-  
ter Elskerne er:

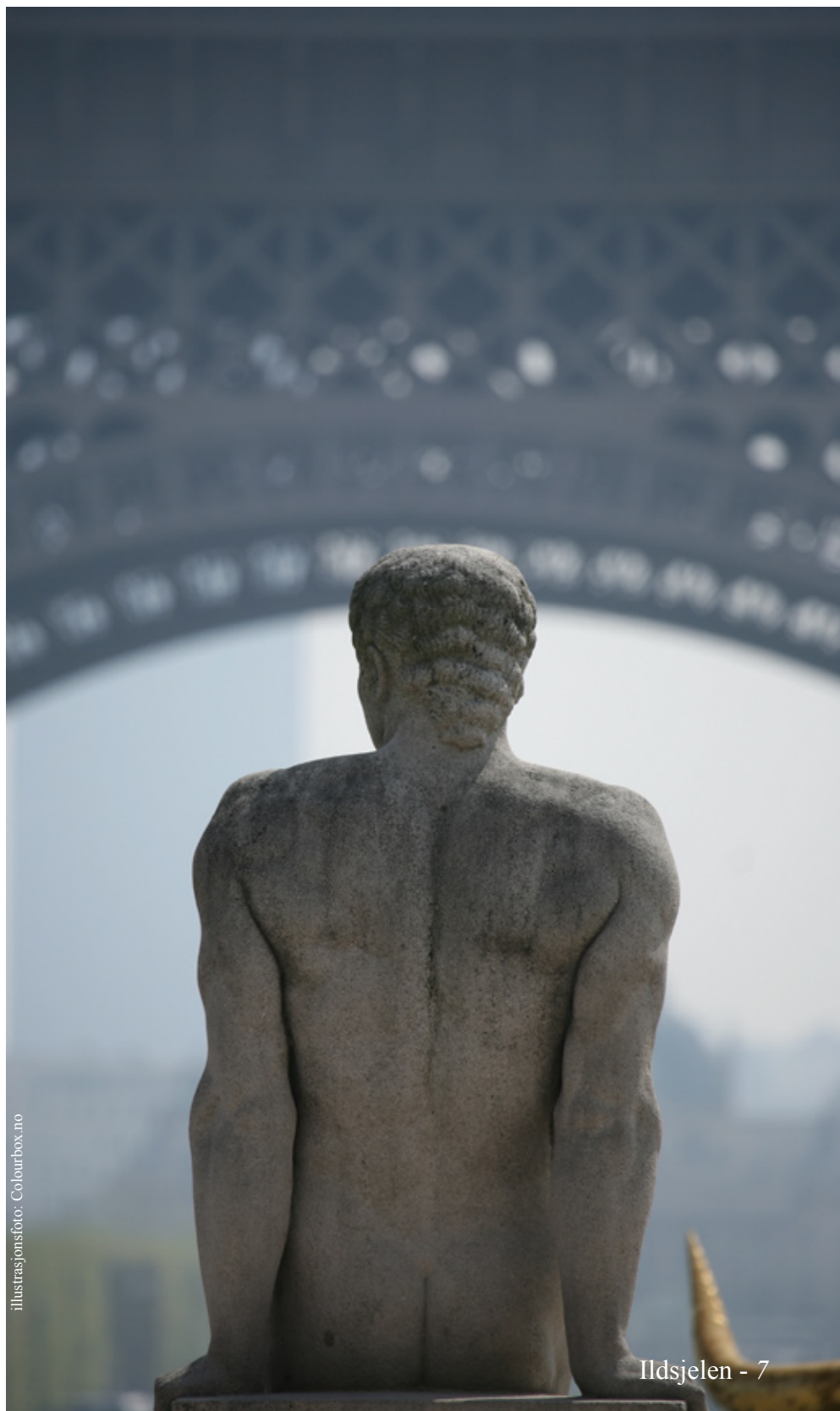
Enhet og atskillelse (unity and separa-  
tion). For meg er kanskje de to ordene  
og bildet av de elskende den beste for-  
klaringen jeg har sett, på kjærlighetens  
natur slik den arter seg her nede på jor-  
den. (En annen fin variant er det hawaii-  
anske Aloha, som betyr gleden over å  
være sammen med.) Enhet og atskillel-  
se rommer sjelens opplevelse av å være  
en del av altet og tilhøre det hele, og  
individets(jegets) opplevelse av å være  
atskilt og enestående.

En av de tingene som gjør våre  
liv så smertefulle er at vi allerede som  
barn stort sett oppdras til å utvikle et  
separat jeg, som ikke har kontakt med  
sjel og enhet. Galskapen og lidelsen på  
vår lille planet kan på noen måter sies å  
utelukkende komme fra dette ene fak-  
tum, at vi har utviklet identiteter som  
har mistet sin opplevelse av enhet og  
tilhørighet til verden og det åndelige,  
og som dermed føler seg ensomme,  
engstelige og livredde for å ikke være  
flinke, sterke eller verdifulle nok.

Atskillelse og enhet. Det høres  
så enkelt ut, og kanskje det er den en-  
kleste oppskriften på et vellykket kjær-  
lighetsforhold, mellom sjel og jeg, eller  
mellom to eller flere mennesker. Hva  
vil det så si at man både har atskillelse  
og enhet? Og ikke minst hvordan kom-  
mer man seg dit.? Her er utfordringene  
mange og veiene til tider kronglete.  
Men allikevel er svaret så velsignet en-  
kelt. Man er rett og slett ikke avhengig  
av det man elsker! Man er villig til å  
akseptere det man elsker fullt og helt  
slik det er. Hvis man virkelig skal elske  
seg selv, så må man elske den identi-  
tet og det jeget man er og har. Og man  
må også elske den sjelen som strømmer  
gjennom en. Akkurat som hvis man vir-

sker blir kanskje helbredet og forandret  
når man elsker det uten forbehold. Så  
man blir ikke et bedre menneske av å  
fordømme sitt eget ego og/eller prøve  
å tvinge og true seg selv til å være et

gre sjel og jeg atskilt fiender eller en  
stor graut hvor ingen er hjemme.  
Da er de både enhet og atskillelse.  
Da er man både ett med alt som er og  
helt seg selv. •



illustrasjonsfoto: Colourbox.no