Het Ego omarmen als onze vriend

Je ego is de identiteit die je hebt aangenomen. Het is het beeld dat je van jezelf hebt gevormd door wat andere mensen ooit over je hebben gezegd of door ervaringen die je in je leven hebt meegemaakt. Het is je waarheid geworden, je bent er mee geïdentificeerd en er naar gaan leven.
Bewust of onbewust zegt je ego 'dit ben ik': je lichaam, je functie en de rollen die je hebt in je dagelijkse leven. Je ego stelt eisen en voorwaarden hoe je leven eruit moet zien, want dan zal je je gelukkig voelen: een mooi gezin stichten, die droombaan krijgen of net even iets slanker worden. Als dit…, dan dat… Na hard werken en veel moeite lukt het soms om je doelen te bereiken, maar vroeger of later ebt het verkregen gevoel van voldoening langzaam weg. Je ego wilt toch weer iets anders.
Je leest in allerlei zelfhulpboeken dat je juist moet proberen om van je ego af te komen. Pas dan is de ervaring van *blijvend* geluk en innerlijke rust mogelijk. Dus ga je váker mediteren, nóg meer cursussen volgen, probeer je nóg gezonder te gaan eten en ren je nóg dat ene rondje extra. Het ego is zijn spel op een andere manier met je gaan spelen en het lijkt alsof hoe harder je er vanaf probeert te komen, hoe sterker je ego wordt.

De omarming van het Ego

Wat als je nu in plaats van te proberen van je ego af te komen deze juist omarmt? Wat als je rustig de tijd neemt om te luisteren naar je gedachten en deze benadert zoals je kijkt naar kinderen? Wanneer je ruimte geeft aan je ego en ermee in gesprek gaat, voelt het zich gezien. Het geeft je de mogelijkheid om je gedachten op te schrijven en te onderzoeken. Ze kunnen als kleine kinderen schreeuwen om de aandacht. Alsof ze willen zeggen:"Kijk naar mij, kijk naar mij! Wanneer ze één voor één worden gehoord en serieus worden genomen, ontstaat er iets bijzonders. Langzaamaan gaan de 'kinderen' erop vertrouwen dat ze allemaal aan de beurt komen. De strijd in ons hoofd stopt. Het ego krijgt kan verstillen door het vertrouwen wat is ontstaan. Er onstaat meer en meer ruimte voor onze innerlijke wijsheid. Dit is precies wat de methode The Work van Byron Katie inhoudt.

The Work

Het is een instrument voor zelfonderzoek, waarbij we onze stressvolle gedachten identificeren en onderzoeken. Het is een simpele en krachtige methode en bestaat uit 4 vragen en 3 omkeringen:

1. Is het waar?
2. Kun je absoluut weten dat het waar is?
3. Hoe reageer je, wat gebeurt er wanneer je die gedachte gelooft?
4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Vervolgens keer je de gedachte om en probeer je 3 oprechte voorbeelden te vinden waarom dit net zo, of nog méér waar is.

Bijvoorbeeld de originele gedachte is: hij vindt me niet belangrijk.

-naar jezelf (ik vind mezelf niet belangrijk)
-naar de ander (ik vind hem niet belangrijk)
-naar het tegenovergestelde (hij vindt me wel belangrijk)

Door the Work kun je ontdekken en ervaren dat het niet de situatie of de mensen om je heen de oorzaak zijn wanneer je een vervelend gevoel ervaart, maar dat het je gedachten óver de situatie zijn die je uit balans brengen. Je projecteert je overtuigingen en emoties op de buitenwereld, waardoor je ze voor jezelf kunt ontkennen, verbergen of verdringen. Op het moment dat ik jou als egoïstisch zie, ben ik zelf egoïstisch (door uit te maken hoe jij zou moeten zijn). Het laat mijn aandeel zien en geeft me dus ook de mogelijkheid om te leren mezelf te geven wat ik eigenlijk bij de ander heb neergelegd. Zo vormen de projecties van je ego de opening naar je innerlijke waarheid. De mensen en/of omstandigheden waarvan je dacht dat ze de oorzaak waren van je grote probleem worden je grootste leraren.

The Work: je kunt nooit meer terug als je je Waarheid ontdekt
Wanneer je, zoals in een meditatie, verstilt en de vragen van The Work echt overweegt en naar binnen keert, komen er antwoorden naar boven die nieuw voor je zijn. Je maakt verbinding met wat werkelijk waar is. Je kunt de eerste twee vragen vergelijken met het moment dat je een goocheltruc doorziet. Je kunt vanaf dát moment de truc nooit meer als dezelfde aanschouwen en hetzelfde gevoel ervaren als de eerste keer dat je hem zag. De omkeringen die je gebruikt in The Work kunnen je meerdere perspectieven tonen. Je mind opent zich en er ontstaan meer mogelijkheden en daardoor kun je je meer ontspannen. De ontspanning zorgt ervoor dat je je hart kunt openen en een diepe verbondenheid voelt met je innerlijk bewustzijn. Er ontstaat meer compassie, ruimte voor een helder weten en rust. Door The Work ontdek je dat je niet van je ego af hoeft te komen, omdat je inziet dat je niet je gedachten en niet je ego ***bent.***

Ben je in voor een experiment?
Ik nodig je uit om minstens drie leuke dingen op een willekeurige dag voor iemand anders te doen, zonder dat ze erachter komen. Wanneer dit wel het geval is, begin je overnieuw. Je kunt bijvoorbeeld een bloemetje plukken en in het postvakje van je collega leggen. Je ego komt waarschijnlijk iedere keer naar boven omdat het met de eer wilt strijken. Verleg je aandacht naar je hart en voel hoe het voelt om simpelweg vanuit liefde te geven. Als je het vaker doet, zul je uiteindelijk doorgaan met geven als een natuurlijke manier van leven, zonder dat je wilt dat de ander iets voor je terugdoet. Het wordt zo'n deel van je leven dat het geven het overneemt. Het wordt een geven aan jezelf door het liefdevolle te voelen.

info@livingturnaround.nl
www.livingturnaround.nl
Danielle van Ameijde-.