



Ego en ik...

Er zijn van die momenten die je best wel eens over zou willen doen. Sommige momenten werden heel bewust beleefd, terwijl in andere momenten je onbewuste een rol speelde.

Eén van de meest herkenbare situaties is als een ander tegen je zegt: 'Je lijkt nu precies op je vader.' Terwijl je zelf niets vermoedend een uitspraak doet, of een bepaalde beweging maakt. Dat zijn de momenten dat het onbewuste bewust wordt gemaakt.

Vervelender wordt het als je voor een keus wordt gesteld waarin je hart zegt: Links, terwijl je het liefst naar rechts wilt gaan. Dat zijn die momenten van strijd, waarin het beter lijkt geen keus te maken. Helaas worden we ons pijnlijk bewust dat dit juist de momenten zijn waarin we juist voor die keus gesteld worden.

Ons ego (zoals ik wil zijn) en ik (die wie ik ben) voeren een strijd om de boventoon. Ons ik, dat verbonden is met ons hart, weet wat goed voor ons is. Het is gecreëerd naar de blauwdruk van ons leven. Het weet dus uitstekend wat goed voor ons is en wat niet. Daarnaast hebben we ons ego. Dit is gevormd door het leven en heeft ontdekt wat het leven het meest aangenaam maakt voor onszelf zonder rekening te houden met een ander.

Je kan je voorstellen wat een innerlijke strijd dat soms kan opleveren...

Aangezien wij een vrije wil hebben, zijn wij vrij te kiezen naar welk gevoel we willen luisteren. Zolang we ons niet bewust zijn of ons 'ego' of ons 'ik' spreekt, kunnen we zorgeloos ons 'gevoel' nalopen. En voelen we ons zeker van bepaalde keuzes. Totdat we ons bewust worden van ons 'ik'.

Ons 'ik' kiest niet altijd de makkelijkste weg, maar wel de weg die ons het meeste oplevert. Het 'ik' heeft respect voor jezelf en voor de ander. Het leert je onderdeel te zijn van het grote geheel. Zo leert het ook keuzes te maken die op het eerste gezicht nadelig voor ons 'ego' zijn. Vaak zien we pas op termijn dat die moeilijke keuzes ons leven het meest hebben verrijkt.

Leer jezelf dan ook af te stemmen op je 'ik'. Het gevoel dat diep van binnen zit. Het gevoel dat bij de één 'geweten' heet en bij de ander 'gut feeling' en weer een ander 'beking'. Allemaal heeft het ten doel voorbij te gaan aan je 'ego'. Het 'ego' dat gericht is op jezelf en respektloos is naar je omgeving.

Om af te stemmen op dat diepe gevoel heb je niet veel nodig. Het enige is om gefocust te zijn en geconcentreerd op jezelf. Of je dat nou bereikt met meditatie, yoga of bidden, dat doet er niet toe: zolang je maar als doel hebt dichter bij jezelf te komen en zo dicht bij God.

Marko van der Beek
Leef je Wens