

# ILLUSIES VAN HET EGO

Jan van Rouwendal



Deel 1 van de serie **Bevlogen Meesterschap**

Eerste druk, 15 juni 2013

Bevlogen Meesterschap Deel 1 : Illusies van het ego

Auteur : Jan van Rouwendal © 2013

Boek: © 2013 ISBN : 9789491439308<sup>L</sup><sub>SEP</sub>NUR : 728

Dit is een uitgave van: Uitgeverij Groei!: KvK 04084850 [info@allesgroeit.nl](mailto:info@allesgroeit.nl)  
[www.allesgroeit.nl](http://www.allesgroeit.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopiëren, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the author.



## **DEEL 1 - ILLUSIES VAN HET EGO**

Wil je niet overgeleverd zijn aan de grilligheid en afhankelijkheid van anderen. Vind je het belangrijk om grip te krijgen over jouw gevoelens en reacties. Dan geeft dit boek inzicht in het doolhof van overweldigende en vaak onbegrepen emoties en gedrag. Hoe je je kunt bevrijden van de belemmerende gedachten, zodat je meer bevlogen kunt zijn. Bevlogenheid is een ervaring waarbij je iets doet dat uiterst prettig en leuk is en waar je helemaal in op gaat. Je doet dit met volledige toewijding en focus, waarbij je volledig jezelf kan zijn. Dit zijn momenten dat je vanuit je gevoel handelt en dat alles vanzelf lijkt te gaan. Je hebt geen besef van tijd. Kortom het is een fijne ervaring, waarvan er meer mogen zijn. Bevlogenheid mag groeien in je leven.



## Inleiding

Bevlogenheid is een ervaring waarbij je iets doet dat uiterst prettig en leuk is en waar je helemaal in op gaat. Je doet dit met volledige toewijding en focus, waarbij je volledig jezelf kan zijn. Dit zijn momenten dat je vanuit je gevoel handelt en dat alles vanzelf lijkt te gaan. Je hebt geen besef van tijd. Als je met anderen iets doet vanuit bevlogenheid, zullen zij veel energie in jouw aanwezigheid ervaren. Deze aanwezigheid is aanstekelijk en laat anderen participeren. Ze zullen je als authentiek ervaren en willen ook in deze flow stappen. Veelal manifesteer je dan een creatie, die voor jou bijzonder is en waar je voldoening van hebt. Kortom het is een fijne ervaring, waarvan er meer mogen zijn. Bevlogenheid mag groeien in je leven.

We herkennen deze bevlogenheid allemaal en kunnen het overal hebben. In ons werk, privé, hobby, sport, etc. Het is niet voorbehouden aan een situatie. Als je het op je werk hebt, zal je productiever zijn en betere resultaten halen. Ook zal je energie juist toenemen en niet afnemen als je deze bevlogenheid meemaakt. Als je mensen vraagt wanneer ze deze bevlogenheid het laatst hebben ervaren, is dat veelal in een privé situatie. Dat is wel bijzonder omdat we veelal meer tijd aan het werk zijn dan dat we privé doorbrengen. Het zou dan ook mooi zijn als je deze bevlogenheid even vaak in privé als in werk situaties kan beleven.

De boekenreeks Bevlogen Meesterschap gaat over bevlogenheid en geeft zelfkennis hoe je dichterbij jouw bevlogenheid kan komen. Hoe kan jij je bevlogenheid laten groeien? Het zijn geen boeken met instructies en vaardigheden. Dat werkt namelijk niet. Je kan bevlogenheid niet opwekken, opdragen of afdwingen. Wat wel mogelijk is om er achter te komen wanneer je in bevlogenheid komt en wanneer je eruit stapt. We werken met deze bewustwording.

Als mens bestaan we uit een bewust en onbewust verstand. Ons onderbewustzijn is lange tijd zwaar ondergewaardeerd, maar blijkt zeer slim te zijn en vormt veel van onze beslissingen en gedachten. Ons verstand neemt echter de hoofdrol op zich en doet alsof ze alles bewust regelt. De boeken maken gebruik van de mogelijkheid om jouw onderbewustzijn zichtbaar te maken. Je gaat je zaken herinneren, ze komen weer in je bewuste waardoor je er over na gaat denken. Uiteindelijk zakt dit weer af naar je onderbewustzijn en val je weer terug in het dagelijkse leven. Er lijkt niets veranderd, maar je zal ervaren dat je wel anders in het leven gaat staan en meer bevlogen momenten creëert. Dit kun je niet afdwingen maar wel ervaren. Een ervaring die de moeite waard is.

We starten in dit boek Illusies van het ego met het mechanisme dat ons vaak uit bevrologenheid haalt. Het heeft met ons zelfbeeld te maken en we noemen het onze ego. Anderen hebben een ego, maar jij natuurlijk niet! Na het lezen van het boek zal je hier anders tegen aan gaan kijken en jouw patronen herkennen, die je uit je bevrologenheid halen. In het volgende boek ontdek je hoe talenten werken en ga je jouw talenten meer serieus nemen. Door bewust te worden van je talenten en deze in te zetten rol je automatisch in een bevrologenheid. Als je daarin bent, zal je veel op gevoel doen en daar gaat het derde boek over. Je gaat beter begrijpen wat gevoel is en hoe het werkt. Het vierde boek brengt je bij jouw energie en wat dit met jouw aanwezigheid doet. Vanuit bevrologenheid ervaren anderen aantrekkingskracht en willen hier in meedoen. Wat is dat precies en hoe werkt het. Het vijfde boek van de reeks gaat over het manifesteren van jouw dromen. Vanuit bevrologenheid manifesteer je een persoonlijke creatie, waarbij je gebruik maakt van je verbeeldingskracht en je ervaringen uit je leven. Je krijgt inzicht in deze nieuwe wijze van creëren.

Het ontdekken van je ego in combinatie met het bewust worden van je talenten, zal je meer bevrologenheid brengen. Bevrologenheid die je bij jouw gevoel brengt en waarbij je jouw unieke energie ervaart. Vanuit deze energie en met jouw verbeeldingskracht zal je meer plezier ervaren in jouw creaties. De boekenreeks levert je inzicht en bewustwording op in deze gebieden van je eigen "ik". Bewustwording waardoor je anders naar jezelf gaat kijken en realiseert dat je meer bent dan wat je nu denkt te kunnen. Dit zal je dichterbij brengen bij bevrologen meesterschap.

De boekenreeks Bevrologen Meesterschap is ontstaan uit de kennis en informatie opgedaan bij de bijeenkomsten Bevrologen Meesterschap, wat staat voor "Groeien in bevrologenheid", omdat bevrologenheid een dynamische staat is waar je verder in zal groeien. Het hele leven bestaat uit groei, doordat we elke keer weer nieuwe ervaringen opdoen. De boekenreeks staat daar ook symbool voor en zal ook gaan groeien. We beginnen met het eerste deel Illusies van het ego.

Het is mijn persoonlijke bevrologenheid veel mensen te begeleiden om meer in hun kracht te gaan staan. Ik ben er achter gekomen dat ik dit eigenlijk mijn hele leven al aan het doen ben. Hoe kan ik mensen laten groeien en hoe komen we in bevrologenheid? Dit zegt natuurlijk veel over mij en mijn talenten die ik daarbij inzet. Groei ik zelf wel? Ben ik wel bevrologen? Sinds 2009 ben ik dieper naar mezelf gaan kijken en heb ik mijn eigen pad van groei en bevrologenheid opgezocht en gevonden. Dit pad volg ik nog steeds en wordt steeds rijker met bijzondere ervaringen. Door zelf in mijn pad van eigen kracht en bevrologenheid te stappen kan ik nog meer voor anderen betekenen en ook andersom natuurlijk.

Deze boeken zijn ontstaan vanuit mijn verbazing hoe weinig mensen inzicht in zichzelf hebben en mijn waarneming dat als dit toeneemt, men meer groeit en bevrologen wordt. Het is dan ook een voorrecht om deze kennis te delen en te verspreiden.

Jan van Rouwendal, 26 mei 2013, Meppel



## 1. Het nut en ontstaan van ego

### Kind jaren

Als kind is onze behoefte voor voedsel, veiligheid en liefde primair aanwezig en breidt zich uit met de basis behoefte van de mens. Het is de basis behoefte naar zelfstandigheid, sociale contacten en groei. Je wilt zelf bepalen wat je eet, wanneer je slaapt, wat je leert, met wie je speelt, etc. Onze manieren om deze basis behoefte te bereiken, werken met overtuigingen die we vanaf onze kindtijd opbouwen. Deze overtuigingen ontstaan door het beeld wat we van ons zelf hebben. Dit is het beeld hoe wij “denken” met onze behoeftes moeten omgaan. Hoe krijg ik wat ik wil en wat doe ik als ik het niet krijg! Dit beeld van ons zelf noemen we ons zelfbeeld en ego. Ons ego vormt zich al vroeg en groeit naarmate we meer ervaren in ons leven. De basis wordt gelegd in onze kind jaren.

Als kind komen we er snel achter dat als we iets ten gunste voor onze ouders doen, we er iets voor terug krijgen. Als we lief of braaf zijn, krijgen we een ijsje of gaan ze met ons spelen. Je krijgt iets fysiek of in de vorm van aandacht terug. Dan ontstaat de overtuiging bij het kind “als ik dit doe, krijg ik dat van jou”. Je komt ze in alle varianten tegen. Als je geen ruzie maakt met je broertje, krijg je een compliment. Als je het vertikt om je bord leeg te eten, moet je gelijk naar bed. Allemaal vormen van hetzelfde mechanisme waarbij de ouders duidelijk de beloning of straf aangeven. Als kind leer je op deze wijze wat je moet doen of laten om iets te bereiken ten gunste van jezelf. Zonder de beloning of straf is het maar de vraag of je het zou doen. We noemen het mechanisme dan ook uitvoeren. Je voert iets uit ten gunste van jouw behoeftes.

Wat ook prima werkt voor een kind is zeuren, klagen of zielig doen. Je komt er dan al snel achter dat een ouder daar uiteindelijk voor zwicht. Ook het huilen wat je als baby gebruikte, is nog steeds een goede manier je zin te krijgen. Kinderen kunnen je op deze manier het bloed onder je nagels vandaan halen om hun behoeftes te bereiken. Dit noemen we afdwingen waarbij we de ander bewegen om iets te gaan doen; “als jij dit doet, krijg ik dat van jou”. Krijgt je als kind je zin, dan gebruik je het vaker en word je er beter in.

Als kind komt het regelmatig voor dat uitvoeren of afdwingen niet werkt om behoeftes te bereiken. Ouders helpen dit vaak een handje door duidelijk te stellen dat iets wat je wilt niet door gaat. Uiteindelijk geeft het kind het op en blijft achter met de overtuiging “ik krijg niet wat ik wil”. Er zit niets anders op dan jouw wil te onderdrukken. Je gaat bijvoorbeeld stil en zielig in een hoekje zitten. Je drukt de behoefte naar onderen, zodat je het verbergt. Binnenvetten, opzouten of verdringen

zijn er synoniemen voor.

Kinderen leren al snel wanneer, hoe en in welke volgorde uitvoeren, afdwingen en onderdrukken het beste werkt. In elke situatie wanneer je iets wilt kies je de manier die het beste werkt en vormt het ego gedrag. Kinderen experimenteren ermee in nieuwe situaties. Ze combineren de mogelijkheden en vormen ook een voorkeur voor een bepaalde manier. Per kind vormt het ego zich verschillend en uniek. In bepaalde gezinnen werkt de ene manier beter dan de ander, omdat ze beloond worden of juist geen effect hebben. Daarnaast heeft elke cultuur ook voorkeuren welke manieren gewenst zijn voor een kind in de opvoeding. In deze sociale omgeving wordt jouw voedingsbodem gelegd om het ego verder te verfijnen in je leven.

## Verfijnen

In de loop der tijd gaan we de mogelijkheden van ons ego om onze zin te bereiken verfijnen. Bij uitvoeren zien we drie mechanismen ontstaan. Bij de eerste vorm verricht je iets voor de ander, waarbij er een beloning of het voorkomen van straf in het verschiet ligt. Als de beloning of voorkoming van straf je meer oplevert dan je verrichting kost dan zal je het succesvol herhalen. Je kan ook dingen laten. Dit zijn dan zaken die je eigenlijk wel wilt doen maar door het niet te doen, krijg je een beloning of voorkom je straf. Wat ook goed werkt is het overtuigen van de ander. Door de actie overtuigen gaat de ander uit vrije wil iets voor jou doen of laten. Dit lijkt minder op uitvoeren, maar het vraagt wel een 'actie' om je behoefte te bereiken.

Het afdwingen van iets bij een ander, kun je doen door jezelf op te dringen. Door iemand lastig te vallen is de kans groot dat ze dan doen wat jij wilt om er van af te zijn. Ook kun je goed worden in opdragen. Opdragen is een verzoek aan de ander om iets te doen. Mensen zwichten er voor om iemand ter wille te zijn of er is een dreiging dat je anders ruzie krijgt. Een andere mogelijkheid van je ego is het verdraaien van de werkelijkheid, zodat de ander iets gaat doen of laten. Veelal herken je het niet als afdwingen. Het ligt op het vlak van misleiden, verleiden of afleiden. Je ego krijgt haar zin door de ander een beperkt beeld te geven.

Als alle bovenstaande manieren bij uitvoeren en afdwingen niet werken, blijft er niets anders over dan je behoeftes te onderdrukken. Een vorm daarvan is het ontkennen van je behoefte. We nemen de beslissing dat we de behoefte niet nodig hebben. In feite bouwen we er een nieuw kader omheen, zodat je er in de toekomst geen last meer van hebt. Je kan het ook oplossen door minderwaardig over jezelf te gaan denken. Je bent dan ervan overtuigd dat je het niet verdient om je wil te bereiken. Je ego neemt een zelfbeeld aan dat je niet deugt. De meest verrassende mogelijkheid is dat je in staat bent net te doen alsof het voorval niet heeft plaats gevonden. Je maakt een illusie aan dat het heel anders in elkaar zit, hetgeen jezelf gelooft.

De verfijningen die jouw ego zichzelf meester heeft gemaakt ga je vaker toepassen. Je wordt er onbewust bekwaam in.



## 2. De werking van ons onderbewustzijn

### Onbewuste intelligentie

Iedereen heeft een intelligentie om een actie die goed voor ons ‘werkt’, te kunnen herhalen. Ook jouw ego maakt daar dankbaar gebruik van. Het leuke van deze intelligentie is dat hoe vaker we een actie herhalen, het vanzelf een automatisme wordt. De eerste paar keer zijn we ons dan bewust hoe het werkt en uiteindelijk verhuist de actie naar ons onderbewustzijn. Het slimme van deze onbewuste intelligentie is dat we er niet meer over na hoeven te denken om deze actie te verrichten. Op deze wijze kunnen we van alles automatisch doen. We gebruiken het bij lopen, praten, fietsen, lezen, schrijven, zwemmen, tikken, etc. Je staat bijvoorbeeld niet meer stil bij het bewegen van de trappers als je fietst. Het gebeurt gewoon, zonder dat je er zelf bewust opdrachten voor geeft.

De actie is niet het enige wat afzakt naar de onbewuste intelligentie. De bijbehorende situatie wordt er ook bij opgeslagen zonder dat we dit bewust zijn. Bij fietsen hoort dan de situatie van de fiets. Nu lijkt dat heel simpel, maar we registreren ook zeer complexe bijbehorende situaties. Denk maar eens aan auto rijden, waarbij we situaties hebben voor richting aangeven, schakelen, spiegel kijken, remmen, gas geven, koppeling, vooruit kijken, etc. Al deze situaties worden in het onderbewustzijn opgeslagen met de bijbehorende acties. Mensen die veel rijden worden er steeds beter in. Ze kunnen een kwartier op de snelweg rijden, zonder dat ze zich bewust ervan waren, dat ze hebben ingehaald, geschakeld, geremd en gestuurd. Alles is vanzelf gebeurd, terwijl ze nadachten of aan het praten waren.

Onze onbewuste intelligentie is zo slim dat het de meest passende actie selecteert. Deze wordt automatisch als een pakketje actie klaar gezet om uit te voeren. Bij auto rijden kun je dan ook snel bijsturen bij gevaar, voordat je er over nadenkt. Dan bemerk je dat het klaar zetten van het bijsturen sneller is dan je denken. De actie bijsturen wordt automatisch uitgevoerd door jouw onbewuste intelligentie. Hierbij herken je ook dat je onderbewustzijn eerder de situatie van gevaar herkent dan je verstand. Deze automatismen worden ook gebruikt bij alledaagse gewone situaties, zoals omkijken, lachen, iets zeggen, oppakken, tekenen, tikken, etc. Ze worden zonder bewuste opdracht automatisch uitgevoerd. Je onbewuste intelligentie zorgt er voor dat eerder opgedane succesvolle handelingen automatisch toegepast worden in de juiste situatie.

Door deze automatismen hebben we meer tijd voor ons denken en hoeven we ons niet te bekommeren over terugkerende succesvolle acties. Het ego maakt dankbaar gebruik van deze automatismen, waardoor er patronen in je leven ontstaan.

## Patronen

De mechanismen van het ego om onze zin te krijgen of onze behoefte te onderdrukken worden ook automatismen. Als het uitvoeren, afdwingen of onderdrukken succesvol voor je is, ga je ze namelijk herhalen. Daardoor zakken ze uiteindelijk af naar ons onderbewustzijn en worden het ook automatismen. De bijbehorende situatie wordt daarbij vastgelegd. Elke keer als we een situatie tegen komen die er op lijkt, wordt het 'beste' pakketje, bijvoorbeeld opdringen of verdraaien, klaar gezet en uitgevoerd. De intelligentie van jouw onderbewustzijn is daarbij zeer slim en helpt het ego om te gaan met de verschillende situaties in je leven.

Deze automatismen van onze ego bouwen we al op vanaf onze jongste kind tijd en dit gaat ons hele leven door. Veelal zijn situaties terug te voeren op een situatie met een persoon. Je ziet dan dat mensen voorspelbaar op dezelfde situatie met personen reageren. Er zit een patroon in, waarbij we elke keer dezelfde mogelijkheid gebruiken om onze behoefte te bereiken of te onderdrukken. Dit is de reden dat automatismen gevormd door ons ego patronen heten. Zo kan het zijn dat jouw dominante baas binnen komt en vertelt wat jij moet doen. Voordat je het "bewust" bent stop je waar je mee bezig bent en ga je zonder na te denken doen wat hij opdroeg. Als je inziet dat dit vaker gebeurt, herken je het uitvoeren patroon van jouw ego.

Wat we veelal niet meer weten is dat onze patronen van uitvoeren, afdwingen en onderdrukken ooit bij volle bewustzijn zijn ontstaan. We zijn er ooit bewust succesvol in geweest en hebben het zelf herhaald. Hierdoor zijn deze succesvolle acties naar onze onbewuste intelligentie afgezakt. Veelal herinneren we ons dit niet omdat de basis voor gedrag is ontstaan in onze jongste kind jaren. Je denkt dan dat je gedrag altijd zo is geweest. Patronen versmelten daardoor met onze persoonlijkheid. We zeggen "zo ben ik nu eenmaal", "daar kan ik niks aan doen", "dat is mijn karakter", etc. Op dat moment krijgen jouw patronen de hoofdrol in het leven en is het jouw ego die de dienst uit maakt. Dit is niet het enige waar je gebruik van maakt. Emotie speelt een belangrijke rol in het in stand houden van je patronen.

## Emotie

Stel dat je een overtuiging hebt "door hard werken krijg je een beloning". Nu gebeurt het dat je deze beloning niet krijgt. Je wordt boos en vindt het niet eerlijk. Deze boosheid zal je helpen om een 'actie' in werking te zetten om de juistheid van je overtuiging te bewijzen. Je gaat protesteren, mails schrijven, klagen, medestanders zoeken, etc. De emotie 'boosheid' is dan functioneel omdat het je helpt om je overtuiging "waar" te maken en te laten 'werken'. Emoties worden door het ego gebruikt om een actie kracht bij te zetten. Hoe meer emotie, des te meer actie.

Patronen zijn ook onbewuste overtuigingen in de vorm van "als ik dit doe, krijg ik dat van jou", "als jij dit doet, krijg ik dat van jou" of "ik krijg niet wat ik wil". Emoties helpen het onderbewustzijn deze patronen kracht bij te zetten. Als je baas dominant

opdrachten verstrekt tegen je zin in, zal de emotie ‘boosheid’ het onderbewustzijn helpen om versneld het patroon ‘overtuigen’ op te starten of als dat niet lukt voor een patroon ‘weglopen’ te kiezen. Zo kan in dezelfde situatie de emotie ‘angst’ je helpen om snel te doen wat hij zegt. Emoties helpen om patronen van je ego versneld op te starten in herkenbare situaties. Het ego kan ook meerdere patronen opstarten, als ze op dat moment niet gelijk succesvol zijn.

Wat wij als lastig ervaren is dat we weinig controle hebben over de emoties gekoppeld aan onze patronen, aangezien deze uit ons onderbewustzijn komen en daar worden opgestart. Emoties hebben ruimte nodig voor het opstarten van de acties. Hierdoor wordt je verstand op een laag pitje gezet, waardoor je nog meer bent overgeleverd aan je patronen. Nu voelen we vaak vooraf wel een soort “irritatie” opkomen. Op dat moment kunnen we nog vanuit ons “verstand” de opkomende emotie de baas. We kunnen dan de situatie ontwijken of alles weg redeneren. Veelal gaat dit moeizaam en neemt je emotie wel de overhand.



### 3. De zichtbare schaduwzijde

#### Vervormingen

Stel dat je thuis als kleuter een patroon hebt ontwikkeld, waarbij je direct een opdracht uitvoert van je vader. De beloning was dat hij ‘aardig tegen je doet’ en dat was je behoefte. Later komen we andere ‘vader’ figuren tegen, zoals bijvoorbeeld een vriend, waarbij je automatisch ook zijn opdrachten uitvoert. Maar stel dat deze persoon een grillig nors gedrag vertoont, dan kan je wanhopig worden. Je gaat overdreven de opdrachten uitvoeren, waarbij je steeds hoopt dat hij ‘aardig’ gaat doen. Dit kan dan zo ver gaan, dat je volledig voor zo’n persoon gaat zorgen en blijft hopen op een sprankje ‘aardig’. Op deze wijze vervormt je patroon ‘uitvoeren’, doordat je te veel van het goede doet. De vervorming van je ego is dan dat je ongevraagd gaat zorgen voor de ander.

Ook kan het voorkomen dat je thuis altijd je zin kreeg. Als je iets opdroeg aan je moeder, deed ze dat direct voor jou. Je kreeg dan je ‘zin’ wat aandacht was. Op school kom je andere moederfiguren tegen zoals je juf. Die geven niet je ‘zin’ zoals thuis. Je wordt boos en je gaat te veel afdwingen om je zin te krijgen. Je gaat schreeuwen en uiteindelijk zelfs slaan om jouw doel te bereiken. Het afdwingen patroon vervormt zich naar de macht van vechten wat zowel verbaal als fysiek verschijningsvormen van het ego zijn.

Bij onderdrukken herkennen we het volgende voorbeeld. Er was thuis veel ruzie en je wilde met ‘rust’ gelaten worden. Jouw ego onderdrukt deze behoefte voor je. Maar je wordt ook gepest op school en het ego bemerkt dat onderdrukken niet meer voor je werkt. Je wordt verdrietig en gaat dan teveel onderdrukken, zodat je wegloopt. Dan vervormt je onderdrukken naar vluchten. Je ego gaat elke situatie uit de weg, waarbij je onderbewustzijn inschat dat er een risico is dat je lastig gevallen kan worden. Zo zorg jouw ego er voor dat je ‘rust’ krijgt.

Vervormingen zijn patronen die ontstaan in een situatie, waarbij je patronen niet meer voldoende werken. Je overtuiging werkt niet meer goed en er komt emotie los. Het ego gaat dan geholpen door de emotie teveel doen van het patroon. Grote kans dat dit wel weer werkt. Deze vervorming wordt dan ook weer een automatisme. Doordat het oorspronkelijke patroon al bestaat in je onderbewustzijn, is de vervorming een uitbreiding van dit patroon. Op deze wijze kan jouw ego automatisch in zorgen, vechten of vluchten schieten, zonder dat je het bewust door hebt. De oorspronkelijke logica en reden eronder blijft hetzelfde.

We herkennen vervormingen van het ego eenvoudig, doordat het schade aan de persoon zelf of aan anderen geeft. We geven een aantal voorbeelden uit de praktijk met daarachter de vervorming. Het overdreven zorgen en ongevraagd alles voor een ander doen (verrichten). Continu maar blijven door praten (overtuigen). Bij het minste of geringste fel worden en de stem verheffen (opdragen). Het saboteren of ondermijnen bij tegenslag (opdringen). Het oplichten of belazeren om er beter van te worden (verdraaien). Liegen dat alles goed met je is om er van af te zijn (ontkennen). Jezelf de schuld geven, voor wat je niet gedaan hebt (minderwaardig). Leven in je eigen droom wereld (illusie).

Vervormingen zijn soms heel verfijnd en intelligent verpakt, maar je herkent ze door de 'irritatie' of 'gespannenheid' van jezelf of de ander. Dit is de aankondiging van de onderliggende emotie. Deze irritatie kan ook een voorbode zijn voor een allergie waarbij het ego ervaart dat je overtuigingen in gevaar komen.

## Allergie

In je leven kom je situaties tegen dat anderen jouw onbewuste behoefte achter je patroon in gevaar brengen. Stel het ego heeft een patroon met als doel om 'waardering' te krijgen met jouw team. De overtuiging is dat je dit bereikt door hard te werken. Je krijgt vervolgens iemand in je team die jij lui vindt. Onbewust krijg je direct irritatie bij dit persoon, omdat jouw doel van 'waardering' instort. Deze irritatie is een allergische reactie op zijn gedrag. Deze emotie zorgt voor acties om deze persoon te pushen hard te gaan werken.

Omgekeerd kan het gebeuren dat een ander dezelfde behoefte bereikt, maar op een andere wijze. Stel dat je van je baas 'respect' krijgt door precies uit te voeren wat er gevraagd wordt. De ander krijgt ook 'respect' maar voert niet alles precies uit zoals gevraagd. Dit wekt een allergie op voor het ego omdat je onbewust overtuigd bent dat jouw manier de enige weg is naar respect. Jouw ego vormt zich als ware een monopoly op de overtuiging en bevecht elke andere wijze. Je onbewuste overtuiging moet kloppen, anders loopt je methodiek om je behoefte te bereiken in gevaar.

We worden ook allergisch voor personen die niet passen in ons patroon. Stel dat we willen zorgen voor iemand, om aardig gevonden te worden. Nu zal dat bij een zeer zelfstandig persoon niet echt lukken. Die wil niet verzorgd worden en daar werkt het patroon niet. Al snel kan het ego dan een allergie vormen op zeer zelfstandige mensen. Vanuit ons verstand hebben we er snel een mening over in de vorm dat ze niet sociaal zijn. Onbewust heb je er last van dat ze niet de beloning 'aardig zijn' geven op jouw ongevraagd zorgen.

Geld lijkt een schaars middel en vertegenwoordigt veel behoeftes van onze ego. Veel patronen zijn dan ook gericht op geld. Daarom zie je in de strijd om geld, ook zoveel emotie ontstaan vanuit ons onderbewustzijn. We zijn snel allergisch voor iemand die meer geld verdient of het niet op een eerlijke wijze verdient. Als we de patronen waarmee we zelf geld verdienen niet succesvol vinden, is er snel een allergie op een

ander die op een andere wijze wel succesvol is. Je ego merkt dat jouw patronen niet voldoende jouw behoefte bereiken en roept emotie op om in actie te komen. Je ego heeft ook nog een andere verschijningsvorm, waaronder een lichte emotie schuil gaat. Ze zal de neiging hebben om jouw succesvolle patronen overal rond te strooien om jouw behoefte te behalen.

## Rondstrooien

Zo kan het ego ook voorkeur hebben om overal jouw mening en zin door te drukken. Je bent meesters in het afdwingen wat er moet gebeuren en staat vooraan om dat aan te sturen. Deze voorkeur ontstaat bijvoorbeeld bij mensen die thuis hun zin kregen. Dominante ouders kunnen de inspiratie bron vormen voor hun kinderen die later succesvol het voorbeeld gaan volgen. Dit patroon van afdwingen kan het ego toepassen in allerlei soorten van verbaal geweld, manipulatie en strijd. Als dit veel wordt rondgestrooid, noemen we dit 'ego gedrag' en iemand is dan snel een 'mannelijke' of een 'kenau'. Met deze patronen zal je niet veel waardering hebben voor onzekere mensen, die niet voor zichzelf opkomen.

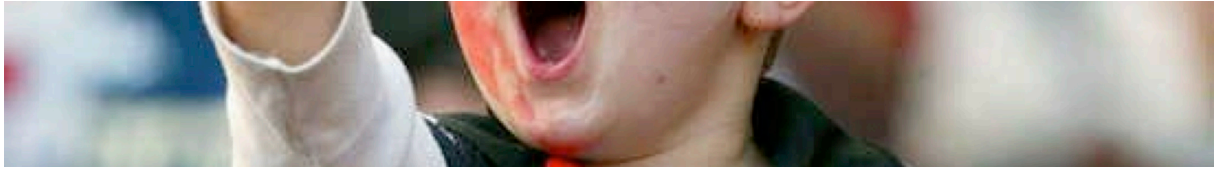
We komen ook voorkeuren tegen waarbij het ego alles voor anderen wilt doen. Je noemt het 'helpen', maar als je er geen waardering voor terug krijgt, vindt je ego het niet leuk. We kennen allemaal de personen die je met van alles vrijwillig en ongevraagd willen helpen. Ze laten je dan ook niet meer met rust en je herkent dat de hulp niet onvoorwaardelijk is. Deze vorm van het ego is net zoals hard werken maatschappelijk geaccepteerd en noemen we dan ook veelal geen ego. Van mensen die op zichzelf zijn en geen behoefte hebben aan je hulp, zul je met zo'n zorg patroon minder respect hebben.

Als je een voorkeur patroon hebt ontwikkeld voor onderdrukken, kan dit leiden tot vlucht en vermijdingsgedrag. Je ego vindt alles best en je hebt geen mening of je wordt passief en hebt nergens zin in. Bij dit voorkeur patroon loop je veelal weg voor elke vermeende confrontatie. Het ego van mensen kan daar heel slim en geslepen in worden. Ze hebben altijd wel een excuus om iets te laten. Mensen die jou willen veranderen of iets bij je willen afdwingen, zal je bij dit voorkeurspatroon uiteraard vermijden.

Als we voorkeur hebben voor bepaalde patronen, zullen deze ook succesvoller en eenzijdiger worden. We hebben uiteraard ook andere patronen die we goed kunnen toepassen, maar je voorkeurspatronen springen er uit. Andere personen wijzen dit rondstrooien van je voorkeurspatronen vaak af, omdat het niet in alle situaties effectief is. Het kan zelfs als hinderlijk ego gedrag gezien worden. Je zal onbewust echter willen bewijzen dat je patronen kloppen en de emotie zal je er mee helpen. Doordat anderen veelal het rondstrooien afwijzen, zal de kans op emotie met bijbehorende vervormingen en allergieën toenemen.

Mensen kunnen door vervormingen, allergieën en rondstrooien van hun patronen volledig opgesloten zitten en zichzelf en anderen schade berokkenen. Bewust willen

mensen dit niet, maar het ego heeft sterke automatismen.



## 4. De blindheid voor gedrag

### Verklaren

Vrijwel iedereen heeft in meerdere en mindere mate last van vervormingen, allergieën en het rondstrooien van patronen. Zelf ben je er veelal van overtuigd dat je er geen last van hebt. Bij anderen herken je ze des te beter. Dit is een merkwaardige blindheid voor onze eigen ego, die door ons verstand in stand wordt gehouden.

Als de actie van een patroon is afgezakt naar het onderbewustzijn is de logica en de reden niet meer van belang. Het automatisme werkt en wordt beloond. Dat is voldoende om het onbewust te gaan toepassen en herhalen. De logica en reden achter ons gedrag van patronen zijn we niet meer bewust. De oorsprong en het doel van onze patronen begrijpen we niet meer. Als mens willen we echter wel alles begrijpen. Als we iets niet begrijpen bedenken we onbewust onze eigen werkelijkheid of doen we alsof het voorval niet bestaat. Dit zorgt er voor dat veel patronen vanuit ons ego worden goed gepraat of ontkent. De optie om te zeggen “Dat is een inderdaad een patroon van mij en ik begrijp niet waar mijn ego vandaan komt” is geen aantrekkelijk antwoord.

Wat het nog moeilijker maakt, is dat veel patronen juist zijn ontstaan vanuit een kinderlijke beleving. Vanuit een volwassen beleving zijn acties van kinderen egocentrisch. Als kind had je daar geen last van en was het succesvol. Hierdoor lopen veel mensen nog rond met patronen die een ‘kinderlijke’ achtergrond hebben. Dit herken je bij anderen als de emoties hoog op lopen. Als zo’n patroon je gedrag bepaalt, ervaar je zelf deze “kinderlijke” emotie niet. Je vindt dat je niet kinderlijk reageert en herkent jouw eigen ego niet. Je weet immers dat je niet kiest voor dit gedrag bij volle bewustzijn. Je verstand helpt je dan om je ‘kinderlijke’ gedrag zo uit te leggen dat het ‘volwassen’ is. Anderen zullen wel je emotionele kinderlijke reactie van het ego ervaren, maar daar ben je zelf minder ontvankelijk voor.

Veelal denken we dat ons ego gedrag uit patronen hetzelfde is als ons karakter. Je hebt als persoon wel voorkeuren voor bepaalde patronen. Ook zal je succesvolle patronen van anderen. Deze voorkeur hoort wel bij jou, maar niet het patroon op zich. Omdat patronen al zijn ontstaan vanuit onze jongste kind jaren, lijken ze ‘je persoonlijkheid’. Doordat patronen ook worden overgedragen via je ouders en grootouders, worden ze vaak verward met erfelijkheid. Als je een overtuiging hebt dat deze patronen erfelijk zijn of bij je persoonlijkheid horen, zul je ook geen initiatief nemen om ze op te ruimen als je er last van hebt. Als onze patronen niet meer goed werken, krijgen we er last van. Ze zijn als ware uitgewerkt en we dragen ze als een last mee. Dit kan ontstaan

doordat wij veranderd zijn, nieuwe inzichten hebben of in een nieuwe tijd of omgeving leven.

### Uitgewerkte patronen

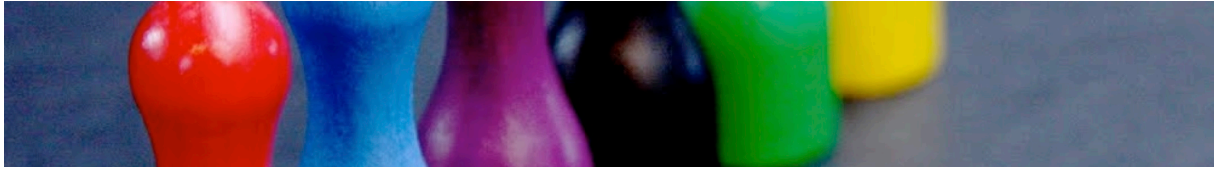
Ons ego is zeer functioneel, want onze patronen helpen ons in het dagelijkse leven problemen en uitdagingen op te lossen op een succesvolle wijze. Patronen helpen je om in het levensonderhoud te voorzien, iets voor jezelf te bevechten, waardering of status te verkrijgen of te voorkomen dat je beschadigd wordt. Zonder patronen van het ego overleef je het niet in onze maatschappij. Eens zal je echter ervaren dat patronen ook valkuilen voor je kunnen worden. Ze werken niet meer in jouw fase of omgeving van het leven. Het vele harde werken kan je gaan opbreken of het zorgzame patroon wordt misbruikt door anderen. Ook kan je strijd om te bereiken wat je wilt niet meer passend zijn. Als je zaken ontloopt en jouw mening voor je houdt kan je passief worden. Kortom het ego houdt patronen in stand die niet meer werken voor je. Je doet jezelf of anderen tekort.

Hoe weet je dat een patroon niet meer werkt? Loop je emoties eens na. Waar word je boos, verdrietig, kwaad, teleurgesteld, gefrustreerd van. Ongetwijfeld kom je dan een vervorming of allergie van een patroon tegen, waar je niet meer zo gelukkig mee bent. Je emotie is namelijk de graadmeter. Het gedrag uit de patronen werkt niet meer goed en het ego nodigt je uit om in actie te komen. Om er achter te komen waar je patronen aan het rond strooien bent, kun je eenvoudig aan anderen vragen. Dierbaren in jouw omgeving kunnen haarfijn vertellen welk gedrag je te pas en te onpas gebruikt. Dit zijn de zaken waarvan anderen je vragen om je gedrag te veranderen of juist iets los te laten. Bij het onderdrukken van behoeftes is het minder eenvoudig. Je bent juist passief geworden en vindt dit ook prima. Je zal merken dat dierbaren je aansporen om duidelijker te zijn in wat je wilt of om meer in actie te komen.

Er bestaan een aantal methoden om het gedrag en de emotie ontstaan vanuit je patronen de baas te kunnen. Veel management trainingen zijn gericht op het herkaderen van je gedrag. Op deze wijze installeer je een nieuwe overtuiging op hoe je wilt, mag of kunt zijn. Door jezelf te vertellen dat je iets kunt doen of laten en dit sterk te geloven, zal je dit uiteindelijk ook doen. Een andere manier is om opkomende emoties, of aangekondigd gedrag, weg te redeneren door logica. Vooral mensen met een hoge ratio intelligentie zijn er bedreven in. Ze onderdrukken de emotie en het gedrag en stellen de actie uit. Daarna redeneren ze hem weg met hun gedachten. Nog een wijze is om de situatie die een bepaalde emotie of gedrag oproept te veranderen. Het patroon wordt dan niet meer opgestart. Een voorbeeld is dat je wegloopt van een situatie of dat je snel van onderwerp verandert op het moment dat je de emotie en gedrag voelt opkomen.

Bovenstaande drie methodes zorgen er voor dat je patronen gaat wegdrücken of vermijden. Sommige mensen kunnen dit hun hele leven volhouden, maar velen zullen ervaren dat het maar een korte periode werkt of veel energie vraagt. Gedragsveranderingen werken namelijk niet omdat het gedrag wordt opgestart door de

onderliggende overtuigingen. Je kunt dus beter de overtuiging veranderen, je gedrag verandert dan automatisch mee. Problematiek is echter dat overtuigingen afgezakt zijn naar het onderbewustzijn en je die zelf vaak niet meer bewust bent.



## 5. Het herkennen van patronen

### Irritatie

Als je uitgewerkte patronen wilt opruimen, ga je op zoek naar je irritaties. Veelal zijn dit gebeurtenissen, waarbij je in contact bent met anderen. Die anderen doen jou dan iets aan, wat je niet leuk vindt. Op het moment dat je in zo'n situatie komt, borrelt in je binnenste al een soort onrust op. Je wordt gespannen en het is een aankondiging van opkomende emotie. Irritatie is namelijk een aankondiging van een patroon dat aan het opstarten is. De emotie loopt op en het gedrag wordt onbewust al klaar gezet. Je kan er voor kiezen om dan weg te lopen of te gaan weg redeneren. Het lijkt het alsof je de irritatie onder controle hebt, maar je komt vroeg of laat weer een gebeurtenis tegen die je niet kan ontwijken en dan is de irritatie er weer.

Voor iedereen is zo'n gebeurtenis verschillend. Het kunnen mensen zijn die iets hebben dat jouw irritatie opwekt. Ze kunnen kletsen, zeuren, staren, onrustig zijn, jou in de weg zitten, vechten, lui zijn, betweterig zijn, regels niet naleven, niet luisteren, eigenwijs zijn, fluiten, boeren laten, lachen, etc. Je kan het zo gek niet bedenken of mensen kunnen er geïrriteerd over zijn. De cruciale vraag aan jezelf is of je gelukkig bent met deze irritatie. Als je achteraf ongelukkig bent met de emotie en dan met name met jouw eigen gedrag wat erop volgde, dan heb je met een patroon te maken dat uitgewerkt is. Vaak zeg je dan dingen die je niet zo bedoelt of je kan jezelf niet meer beheersen.

Als je een irritatie onderdrukt of er voor weg loopt, is deze minder eenvoudig te vinden. Je gaat dan situaties ontwijken die jou kunnen irriteren. Ook kun je jouw irritatie weg redeneren in de vorm van een afzwakking of relativisering. Een andere mogelijkheid is om jezelf de gebeurtenis te verwijten. Je bent dan de irritatie aan het onderdrukken. Dit ontwijken of onderdrukken is een teken dat je afscheid wil nemen van je patroon dat uitgewerkt is. Het patroon lijkt weg te zijn, maar vroeg of laat komt de irritatie weer boven water. Je komt er achter door eens na te gaan wat je in je leven ontwijkt of ontloopt. Bedenk dan eens wat er kan gebeuren als je dat niet doet en je hebt een grote kans een irritatie tegen te komen.

Als je een irritatie onderzoekt, is het vaak eenvoudig om te herleiden wat voor drang je hebt om te doen. Je kan schieten in uitvoeren, afdwingen of onderdrukken. Als de emoties beginnen op te spelen kan het gedrag zelfs vervormen naar vechten, zorgen of vluchten. Dit zijn vaak de gedragingen, waar je niet al te trots meer op bent en graag onder controle wenst te krijgen. Hier wil je graag mee stoppen of het gewoon loslaten. Probleem is echter dat het patroon en het bijbehorend automatisme nog aanwezig is in

het onderbewustzijn en ieder moment door je irritatie weer kan worden opgestart. Als je van een irritatie en het bijbehorend gedrag afscheid wil nemen, dien je als eerste de situaties waar je irritatie optreedt te gaan herkennen.

## Herkennen

Herkenning start door het gedrag van de ander wat ons irriteert helder te hebben. Wat dient een ander te doen om jou op de kast te krijgen of er voor te zorgen dat je het bijltje er bij neerlegt. Je kan natuurlijk de verstandigste zijn, maar dan is er geen sprake van irritatie of emotie. Als je de verstandigste bent, nadat je geïrriteerd of emotioneel bent geweest is er wel degelijk nog een niet werkend patroon aan het werk. Het kan ook groepsgedrag zijn wat je irriteert. Zoek dan uit wie uit die groep je het meeste irriteert. Is het de leider die de groep meeneemt of de meelopers die volgen. Is er een stereotype persoon met gedrag in de groep die je raakt. Dan is het dit stereotype gedrag dat je irriteert.

Wanneer je het gedrag scherp hebt, stel dan de vraag of je iedereen met dat gedrag irritant vindt. Dit is namelijk vaak niet het geval. Je zal ervaren dat bepaalde personen er een schepje boven op kunnen doen. Deze personen werken op je allergie en je voelt bij zo'n persoon dat het gedrag wat je irriteert er aan gaat komen. Zo kan je iets van je partner wel irritant vinden, maar van je beste vriend of vriendin niet. Je dient dan te kijken wat voor rol zo'n iemand inneemt voor jou of wat voor uitstraling hij of zij heeft. Zo kan je geïrriteerd zijn over een specifiek gedrag bij een macho man, dominante vrouw, slordig kind, glatte prater, bazig iemand, extraverte persoon, arrogante man, in zichzelf gekeerd iemand, lui persoon, etc.

Een derde herkenning ligt in de omgeving. In welke omgeving is het irritant voor je. Het kan overal zijn, maar er is vaak een omgeving die bepalend is. Jij speelt een rol of wilt iets in die omgeving. Zo kan het op je werk zijn, thuis, vergadering, feest, bij vrienden, etc. Ook kan het bij een fysieke omgeving horen, zoals op straat, in de winkel, tuin, trein, bus, reis, camping, boot, parkeren, etc. Zo kan je je op vakantie helemaal niet druk maken over een wachtrij, maar als je op het werk bent en moet wachten voor de koffie automaat wel. Je kan je op een feest druk maken over een chagrijnig iemand, maar in de trein er geen last van hebben. Verwar hier de omgeving niet met je eigen gemoedstoestand. Als je niet goed in je vel zit, heb je uiteraard minder controle op irritaties, maar dat bedoelen we niet met de omgeving.

Herkennen van een gebeurtenis vraagt dus om een onderzoek over wanneer en bij wie jouw irritatie nu precies wordt opgewekt. Wat is het gedrag van de ander, bij welk soort persoon en in welke omgeving. We noemen deze gebeurtenis ook wel een angel, omdat de gebeurtenis emotie opwekt en pijn doet. Je kan deze toetsen door een gebeurtenis voor te stellen dat je dit overkomt. Je stelt je dan het meest irritante persoon voor met dit irritante gedrag in een omgeving die jou het meest aangrijpt. Als je dit daadwerkelijk kan verbeelden, kan je bijna de irritatie op voelen komen. Je kan dit ook doen door een situatie uit het verleden voor te stellen en deze in gedachte te

verergeren. Op het moment dat je de spanning, onrust of ongemak voelt, weet je dat je een angel gevonden hebt die je irritatie en het bijbehorend patroon in werking zet.



## 6. Het opruimen van illusies

### Opzoeken

Het opzoeken van de angel is eenvoudig als er een duidelijke terugkerende gebeurtenis is waar je geïrriteerd over bent. Je bent dan voorbereid en je hoeft alleen te wachten totdat de gebeurtenis zich weer aandient. Een andere mogelijkheid is een situatie op te zoeken. Je kunt juist afstappen op mensen die snel op jouw irritatie zitten. Juist een afspraak maken met die dominante vrouw of man, advies vragen aan je vader, met een vrouw gaan winkelen, even een uurtje niks doen thuis, je man boodschappen laten doen, je kinderen niet achter de broek zitten, etc. Op het moment dat je de angel opzoekt, weet je dat de irritatie gaat opkomen. Kortom wees bedacht op het irritante gedrag, persoon of omgeving, die de irritatie gaat opwekken.

In de situatie dat je jouw irritatie voelt opborrelen, weet je dat emoties gaan toenemen en je onderbewust een patroon van uitvoeren, afdwingen of onderdrukken gaat klaarzetten. Ook weet je dat zodra de emotie toeneemt het gedrag kan vervormen naar vechten, zorgen of vluchten. Om dit gedrag te gaan herkennen is het essentieel dat je ervaart dat die drang komt en dat je ervan bewust bent dat de emoties die na de irritatie komen, dit gedrag nog meer gaan aanjagen. En nu komt het moeilijkste: niks doen.

Je hebt als mens namelijk een veto recht op je patroon. Zodra je de irritatie voelt opborrelen is het mogelijk om niets te doen. Je zal dan ervaren dat je emotie opkomt en de drang van het ego om in een gedrag te schieten zal toenemen. Het grootste gevaar is nu dat je weg wilt gaan of in een ander compenserend gedrag wilt schieten. Dit moet je voorkomen. Als er een gebeurtenis is waarbij er wel iets van je verwacht wordt, wees dan voorbereid dat je wat tijd moet kopen. Bijvoorbeeld door te zeggen dat je even moet nadenken of iets opschrijven. Intussen zullen de emoties beginnen en toenemen.

De kunst is deze emoties te doorvoelen, zonder iets te doen. Niet bewegen, blijf staan en vooral voelen. Voel je boosheid, teleurstelling, frustratie, verbazing, onrust, kwaadheid, jaloezie, ongeluk, verdriet, etc. Dit is niet eenvoudig want het ego zal er alles aan doen om je in beweging te krijgen. De emotie is als ware een katalysator die je aanspoort tot gedrag om jouw gelijk te laten halen. Belangrijk onderscheid is dat je je emoties niet wegdrukt of wegdenkt, maar ze er laat zijn. Hou je het niet vol? Zorg dan dat je even weggaat. Maar hou het zo lang mogelijk vol zonder iets te doen.

Het voelen van emotie doet pijn en het ego wil je daar zo snel mogelijk weg hebben. Het voelen van deze pijn kan echter helemaal geen kwaad. Het is geen fysieke pijn,

maar zo zal het wel aanvoelen. Voor je gevoel duurt dit lang, maar in de praktijk is het heel kort. Je kunt jezelf helpen door de vraag te stellen, wat voor emotie voel ik nu. Op dat moment kan je de emotie doorleven. Het kan gebeuren dat je een klomp in je buik krijgt. Op dat moment is jouw verstand aan het voorkomen dat je de emotie kunt te voelen. Je bent er als ware bang voor, wat niet nodig is. Dit kan je op dat moment niet oplossen, maar weet dan dat er een emotie onder ligt die je patroon in stand houdt.

Als je jouw angel opzoekt en na de irritatie de emotie hebt doorleeft, is de volgende stap je patroon bewust te gaan maken. Dit doe je door de gebeurtenis opnieuw te gaan beleven.

## Verergeren

Als je een angel hebt ervaren, waarbij de irritatie is gegroeid naar emotie, heb je alle ingrediënten om je patroon op te ruimen. Zelfs als je wel in je gedragspatroon bent gestapt, kun je het nog opruimen. Belangrijk daarbij is dat je de onderliggende emotie hebt ervaren. Het opruimen kan nu geschieden door het vermogen van ieder mens om zich een gebeurtenis in gedachte voor te stellen. Je kan je ogen te sluiten en de gebeurtenis terug halen en weer doorvoelen. Je zal dan ook de emotie voelen die daarbij hoort. Hiermee herken je ook dat deze emotie gecreëerd wordt door het ego, want laten we wel wezen, de gebeurtenis heeft al lang plaats gevonden.

Nadat de werkelijke gebeurtenis heeft plaats gevonden, zonder je jezelf af in een veilige omgeving, waar niemand je kan storen. Je sluit de ogen en stelt je de gehele gebeurtenis voor waar je irritatie over krijgt. Nu ga je zelf de gebeurtenis nog erger maken. Je stelt je voor dat het gedrag van de ander nog vervelender wordt, dat de persoon nog irritanter is en dat de omgeving ook nog slechter is. Op dat moment voel je de irritatie veranderen naar emotie. Dit is dezelfde emotie als toen de gebeurtenis plaatsvond.

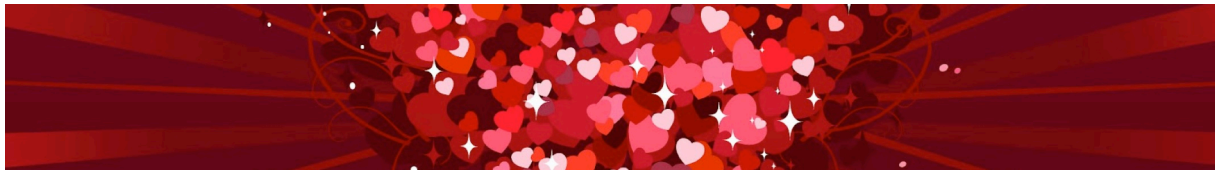
Je herhaalt nu de vraag “hoe kan de situatie nog erger worden” en je stelt je dat ook voor. Op dat moment doorvoel je de emotie. Deze doet pijn, maar het gebeurt niet werkelijk, zodat je deze emotie weer rustig kan doorvoelen. Na het doorvoelen van de emotie stel je jezelf de vraag “wat heb ik zelf nodig”. Natuurlijk zal je snel iets bedenken, wat de ander niet meer moet doen of wat hij anders moet doen. Dat is echter niet wat je zelf nodig hebt. Dit is namelijk iets wat je van de ander verwacht, zodat je de irritatie of emotie niet meer hebt. Als je de vraag stelt “wat heb ik zelf nodig”, gaat het er om wat in je opkomt wat jij zelf nodig hebt op dat moment.

Antwoorden kunnen divers zijn zoals rust, respect, waardering, serieus genomen worden, erkent worden, samenwerken, harmonie, gezien worden, je eigen ding kunnen doen, stilte, vrijheid, avontuur, geaccepteerd zijn etc. Nu kan jouw verstand dit zelf ook wel bedenken, echter dat gaat niet werken. In dat geval blijft het patroon bestaan, doordat je niet door de emotie heen gaat. Het is dus essentieel om de drie stappen continu te doorlopen. Je verergert de gebeurtenis, je doorvoelt de emotie en je laat in je opkomen wat je nodig hebt. Door dit te herhalen, breng je jouw patroon naar het

bewustzijn.

Je zult nu merken, dat als je dit herhaalt, de irritatie en emotie verandert en wat je nodig hebt steeds duidelijker wordt. De emotie kan bijvoorbeeld veranderen van het voelen van verraad, naar boosheid, gevolgd door verdriet. Zo kan weerzin overgaan in boosheid en daarna in leegte. De soorten emoties die je voelt zijn divers zoals machteloosheid, woede, boosheid, strijdbaarheid, onrust, spanning, onmacht, onheus bejegend, genegeerd, onmacht, eenzaamheid, miskennis, teleurstelling, respectloosheid, etc. Deze emoties zijn eigenlijk niet te benoemen en heel persoonlijk. Je kan ze ook niet uitwisselen, ze zijn van jouw ego. Door te herhalen en meer te voelen, zal uiteindelijk de emotie afnemen en “op” zijn.

Het patroon verhuist dan naar het bewustzijn, wat je kan toetsen. Door opnieuw de angel gebeurtenis voor te stellen, is de irritatie en emotie veel minder geworden. Ook als zo'n angel gebeurtenis weer in werkelijkheid ontstaat, zal je merken dat je de irritatie en emotie minder is. Het is nooit helemaal gelijk uitgewerkt, zodat het goed is om na zo'n nieuwe gebeurtenis dezelfde stappen te doorlopen. Ook zal je ervaren dat de angel gebeurtenissen in werkelijkheid ook erger moeten worden om je te raken. Na zo'n nieuwe ergere gebeurtenis, kan je op dezelfde wijze door de emotie gaan. Dit is de wijze om het patroon van het ego op te ruimen, maar de irritatie en emotie waren er niet voor niets. Deze emotie zorgde voor gedrag, om te krijgen wat je nodig had. Wat je nodig hebt kan vele vormen hebben, zoals respect, waardering, rust, erkenning etc. Dit is een behoefte van jezelf wat nu ook boven water is gekomen.



## 7. Het onbekende verlangen

### Verlangen

Wat je nodig hebt noemen we jouw verlangens. Deze zijn zeer persoonlijk en liggen op het vlak van ‘wie je wilt zijn’ en ‘wat je wilt ervaren’. Als je door de emotie van je patronen gaat, kom je uiteindelijk uit bij deze verlangens. Deze zijn heel divers en kunnen liggen op het vlak van rust, erkenning, serieus genomen worden, vrijheid, avontuur, waardering, respect, mogen zijn, gezien worden, geaccepteerd zijn, samenwerking, liefde geven, goed genoeg zijn, zelfstandigheid, zeggenschap, het niet weten, er mogen zijn, deel van iets zijn, verbonden zijn, begrip hebben, betrokkenheid, etc. Dit zijn persoonlijke verlangens over wat je wilt ervaren in het leven.

Jouw ego heeft allemaal overtuigingen gecreëerd boven op deze persoonlijke verlangens. Je herkent het als ego overtuigingen, omdat ze gericht zijn op de ander(en). Kijk maar naar de patronen ‘als ik dit doe, krijg ik dat van jou’ of ‘als jij dit doet, krijg ik dat van jou’. Ook ‘Ik krijg niet wat ik wil’ kan je aanvullen met ‘van jou’. Het ego heeft dus jouw eigen persoonlijke verlangens, omgebogen naar anderen. Je hebt dan overtuigingen dat anderen jou rust moeten geven of jou moeten waarderen. Ook kan je ego overtuigingen gecreëerd hebben dat anderen jouw verlangen niet mogelijk maken. Ze weerhouden jou van de vrijheid, avontuur, liefde, etc.

Als je bij het vragen “wat heb ik zelf nodig” steeds het antwoord geeft dat “anderen” iets moeten doen of laten, ben je nog bij de overtuigingen van het ego. Deze overtuigingen starten ook jouw gedrag op. Door bij jouw verlangens te komen “wat jezelf nodig hebt”, maak je bij jezelf bewust dat de ego overtuigingen niet meer werken en een dieper verlangen verbergen, die van jezelf is. Dit verlangen kan een ander niet voor je invullen of je voor verantwoordelijk houden. Jouw ego met haar overtuigingen denkt dat wel en wil dat graag in stand houden. Door emoties te doorleven kom je bij jouw ego overtuigingen die op anderen zijn gericht.

Als je niet je emoties doorvoelt en je niet bij je verlangens komt, zullen deze ego overtuigingen en bijbehorende emoties en uiteindelijk gedrag in het onderbewustzijn in stand blijven. Je ruimt ze dan niet op en ze komen elke keer weer terug, tenzij je ze ontloopt of onderdrukt. Het ego is slim en hardnekkig en zal je verstand gebruiken om dit verhaal zogenaamd te begrijpen. Je verstand zal zeggen “ik weet wat mijn verlangen is”, dus dat kan ik gelijk gaan verwezenlijken. Op dat moment bouw je een nieuwe overtuiging op en wil jouw ego voorkomen om bij de pijn van de emoties te komen. Je zal dan ervaren dat irritaties en emoties blijven bestaan en je wederom door het ego tot gedrag wordt aangezet. Op dat moment zijn je overtuigingen in je

onderbewustzijn nog actief en het ego weerhoudt je om bij je verlangens te komen.

Als je bij je verlangens komt, zal je ervaren dat deze niet status, ego of geld gedreven zijn, maar meer gericht zijn op wat je op dat moment van je leven wenst te ervaren. In het woord verlangen is ‘ver’ en ‘lang’ opgenomen en geeft dus ook de duur en bereik aan. Sommigen doen er hun hele leven over om het te bereiken. Het kunnen meerdere verlangens zijn, maar er zijn ook personen die van één verlangen hun levenswerk maken. Als je met jouw verlangens aan de slag gaat, kom je ook stemmetjes tegen die het je niet makkelijk maken.

## Stemmetjes

Uit je irritaties en emoties komt wat je zelf nodig hebt. Dit is jouw verlangen en dat wordt niet vervuld. Je irritatie en emotie waren er niet voor niets! Blijkbaar lukt het nog niet om dit verlangen te realiseren. Mensen die ver af staan van hun verlangen, kunnen daardoor ook gefrustreerd worden en patronen ontwikkelen met heftige emoties en gedrag. Het bijzondere van verlangen is dat het ego denkt dat je er iemand anders voor nodig hebt om het te bereiken. Ook denkt het ego dat je er veel voor dient te doen om het te behalen. De realiteit is echter dat je het bij jezelf dient te vinden! Veel patronen zijn ontstaan uit onmacht vanuit de jeugdijaren, waarbij je inderdaad anderen nodig had om te overleven. Nu je volwassen bent, heb je die patronen niet meer nodig. Je kan het stuur in eigen hand nemen en gaan werken aan je eigen verlangens. Ze mogen ver weg zijn en lang duren, echter de sleutel ligt altijd bij jezelf. Je kan pas wat van een ander verwachten als je zelf het voorbeeld geeft en ook met liefde, compassie, waardering, respect en acceptatie naar jezelf kan kijken. Ook kan je je afvragen of je al die bevestigingen van anderen nodig hebt. Iedereen loopt rond met zijn eigen verlangens en ego. Anderen hebben geen levenstaak om jouw verlangen in te vullen. Het begint bij jezelf.

Als je rust wilt, neem je toch rust. Wie weerhoudt je ervan om dat te doen? Misschien zijn er stemmetjes die zeggen dat dat niet mag of kan of hoort. Dat zijn de stemmetjes van jouw ego en haar overtuigingen. Als je respect wilt, kan je jezelf eens afvragen of je met respect naar jezelf kan kijken. Je zal ervaren dat er stemmetjes zijn waarbij je vindt dat je niet voldoet. Kijk daar eens naar, want als jouw ego vindt dat je ‘niet goed (genoeg) bent’ straal je dat ook uit naar de buitenwereld. Pas als jij vindt dat je helemaal goed bent zoals je bent en mag zijn zoals je bent, kijk je met respect naar jezelf. Je ego zal dit niet fijn vinden en je met stemmetjes lastig vallen van “ja maar, dat en dat kan ik niet, wil ik niet of heb ik verkeerd gedaan”. Die stemmetjes tasten je eigen acceptatie aan.

Zo werkt het ook met erkenning, serieus genomen worden, waardering, mogen zijn, gezien worden, geaccepteerd zijn, etc. Je verwacht het van anderen, maar kijk eens naar jezelf. Accepteer je jezelf helemaal hoe je bent? Wat zijn de stemmetjes die zeggen dat je een slechte kant hebt, dat je dingen doet die niet goed zijn of dat je juist iets niet kan. Dat zijn stemmetjes die je zelfbeeld aantasten en waarbij jouw ego zegt “jij deugt niet”. Diep in deze verlangens zal je herkennen dat het een roep van je ‘hart’

is dat je zelf met liefde naar jezelf kijkt en er helemaal mag zijn zoals je bent. Precies zoals je bent, met alles erop en eraan, goed en slecht. Op dat moment kan je ook je eigen vrijheid, avontuur of samenwerking creëren en heb je geen last meer van je stemmetjes.

Jouw stemmetjes komen vanuit het ego, die allemaal overtuigingen heeft gecreëerd boven op de verlangens om jezelf te zijn. Stemmetjes die, als je ze gaat onderzoeken altijd te maken hebben met anderen, waar je jezelf afhankelijk van maakt. Stemmetjes van het ego die overtuigingen dragen dat anderen bepalen voor jou wat je krijgt of niet krijgt. Ego stemmetjes die zeggen wat hoort of wat niet hoort, wat je kan of wat je niet kan. Eronder zit altijd de gedachte 'wat anderen er niet van zullen zeggen of vinden'. Stemmetjes die er voor zorgen dat je jezelf niet accepteert zoals je bent.

Ook zijn er stemmetjes die zich zorgen voor je gaan maken en zorgen dat je iets van anderen dient af te dwingen. Stemmetjes die om controle, beheersing en zekerheid vragen. Het is jouw ego die tegen je zegt dat je dit nodig hebt om jezelf te kunnen zijn. Het zijn bijna onmogelijke opgaven waardoor je jezelf en je omgeving niet accepteert zoals het is.



## 8. De gevangenschap van jezelf

### Accepteren

Het bijzondere is dat mensen die accepteren dat ze helemaal goed zijn zoals ze zijn, dit ook uitstralen en juist respect en waardering krijgen en gezien worden. Het zijn mensen die alles wat op hun pad komt accepteren en ermee omgaan en niets nodig hebben van anderen om zichzelf te zijn. We noemen ze dan authentiek en ze zijn zichzelf. Dit zijn ook mensen met weinig patronen als vechten, zorgen en vluchten. Ze mogen er gewoon zijn van zichzelf en hebben hun ego mechanismen van zich afgeworpen. Dit vraagt om veel moed en lef om dit te doen en je wordt niet zo geboren. Iedereen bouwt een ego op en zal zich er van dienen te bevrijden.

Als je start met jezelf te accepteren zoals je bent en je de stemmetjes van je ego naast je neer kunt leggen, zal je jouw eigen patronen van het ego gaan ontdekken. Omdat je uit het keurslijf stapt, kom je juist weer meer irritaties en emoties tegen die je eigenlijk aan het ontlopen was. Als je accepteert dat je helemaal goed bent, precies zoals je bent, loop je ook tegen meer ego patronen van anderen aan. Die zullen door hun irritatie en emoties jou op nieuw gedrag trakteren. Dit zal bij jou ook weer irritatie en emoties oproepen. Weet dan dat dit een kans is om jouw ego patronen op te ruimen.

Door ook deze nieuwe emoties te doorvoelen en naar onderliggende verlangens toe te gaan, ruim je de ego patronen op. Je zal ervaren welke verlangens er nog meer spelen en wat je dus eigenlijk niet aan jezelf accepteert. Je zal ook weer jouw stemmetjes tegen komen die het ego in stand probeert te houden. Zie het als een kans om je ego op te ruimen en naar je eigen acceptatie toe te gaan. Je zult ervaren dat er veel mogelijkheden op je pad komen om aan jezelf te werken. Het leven brengt je namelijk altijd op een plek om weer nieuwe irritaties en emoties te ervaren, die de richtingaanwijzer zijn voor je eigen acceptatie.

Het ridicule is dat we het moeilijk vinden om goed over ons zelf na te denken en onszelf te accepteren zoals we zijn, doordat we ego hebben die gedrag opstart. We zijn vaak niet trots op dit ego gedrag en we willen er ook vanaf. Zo houden we als mensen onszelf bezig om onszelf niet te accepteren en uit dit niet accepteren ontstaat juist gedrag waardoor we onszelf niet accepteren. Wil je uit deze vicieuze cirkel stappen waar jouw ego je in gevangen houdt, dien je door je emoties te gaan en via jouw verlangens er achter te komen, waar je jezelf nog niet accepteert.

Je ego maakt het je uiteraard niet makkelijk, want door de emoties heen gaan doet pijn.

Realiseer je dan dat deze pijn niet echt is, maar aangemaakt wordt door het ego. Het is dus pijnlijk om jezelf te worden.

## Jezelf zijn

Jezelf zijn is dus volledig accepteren dat je goed bent en daarbij anderen ook niet meer nodig te hebt. Jezelf zijn is dus niet jezelf overgeven aan stemmetjes wat anderen er wel niet van vinden of in gedrag schieten vanuit je irritatie en emoties. Jezelf zijn is wel deze emoties te doorvoelen en via het verlangen te komen naar acceptatie van jezelf. Jezelf zijn is dus ook niet jezelf kwalijk nemen dat je naar je stemmetjes hebt geluisterd of dat je vanuit je emotie wel in je gedrag bent gestapt van het ego. Op dat moment accepteer je namelijk niet dat jouw ego nog een deel van jezelf is, dat je kan opruimen.

Je kan jezelf zijn door als een waarnemer naar je stemmetjes en ego gedrag te gaan kijken. Je ziet het vaak achteraf en dat geeft niet. Als je het ziet en herkent weet je dat je nog een deel ego met je mee draagt. Dit deel ego was er niet voor niets in het leven. Het heeft je geholpen om te overleven in de maatschappij. De maatschappij vraagt om te overleven en houdt het ego ook in stand. Als je besluit na waarneming om de stemmetjes naast je neer te leggen en door de emotie heen te gaan naar zelfacceptatie, realiseer je dan dat dit deel van het ego je geholpen heeft, maar nu niet meer effectief en nodig is. Weet dan dat dit deel wat je tegen bent gekomen, je weerhoudt om jezelf te zijn.

Jezelf zijn is niet makkelijk, want je zal ervaren dat iedereen wat van je wil. Je zal dan ook meer ego patronen van anderen tegen gaan komen. Deze anderen zullen jou graag in jouw ego houden. Dat was vertrouwd en bekend en ze konden daar vanuit hun eigen ego mee omgaan. Als jij bepaalde ego patronen niet meer doet, zal je een onbalans in jouw relaties creëren. Mensen zullen je verwijten dat je egoïstisch bent of niet meer verantwoordelijk voelt voor anderen. Op deze wijze houdt hun ego jouw ego in stand. Ze willen voorkomen dat jij jezelf wordt, want dan werken hun 'dan krijg ik van jou' patronen niet meer. Ze worden dan zelf met irritatie en emoties geconfronteerd, die ze zelf mogen aangaan. Velen zullen hier niet aan willen en schieten dan in hun zorgen, vechten of vluchten naar jou toe. Het gevaar is dat je daar verantwoordelijk voor gaat voelen en dan kom je je eigen ego weer tegen.

Jezelf zijn is niet eenvoudig, echter het is een natuurlijke drang in de mens. Je bouwt eerst het ego op zodat je niet jezelf bent, zodat je daarna kan ervaren dat je 'jezelf bent'. Jezelf zijn is een heerlijke ervaring en we kennen het allemaal. We noemen het vrijheid, rust, ruimte en leegte. Het is je hart volgen, in flow zijn, bij jezelf zijn, etc. Het is een gevoel dat je ook kan ervaren als je op je motor zit, in het bos loopt, aan het zeilen bent, op strand loopt, met je kinderen speelt, etc. Ook als je ontroert bent ben je bij jezelf. Dit gevoel is het moeilijkst te realiseren als je met anderen bent, omdat dan de ego patronen en stemmetjes er weer zijn en het 'jezelf' in gevangenschap wordt gehouden door het ego.

Er zijn methodes om meer dit gevoel te ervaren. Het ego wordt namelijk ook voor een deel uitgeschakeld door verslavingen zoals drank, roken of andere drugs. Maar ook momenten waarbij je opgaat in de natuur, intensief sport, verliefd bent, intensief beweegt of mediteert brengen je bij 'jezelf'. Zo kunnen we allemaal ervaren wat het is om jezelf te zijn. Er zijn geen stemmetjes, irritaties en emoties. Realiseer je dat het een gevoel is waarin we niet eeuwig in kunnen verblijven. Het echte gevoel om jezelf te zijn realiseer je door in het dagelijks leven jouw ego af te bouwen en op te ruimen.



## 9. Het pad met de struikelblokken

### Maatschappij

Jouw ego overtuigingen zeggen dan dat je anderen nodig hebt. Onze maatschappij is opgebouwd uit ego patronen en stemmetjes. De ego patronen zijn duidelijk zichtbaar in de verwachting dat we iets moeten uitvoeren om iets te verkrijgen. De verwachting dat we bij mensen iets moeten afdwingen omdat ze het anders niet doen. Ook de verwachting dat je maar moet vluchten als je niet krijgt wat je wil. Kortom we houden in de maatschappij onze ego's in stand en sterker nog we belonen het.

Stemmetjes komen we veel tegen in de vorm van 'zo hoort het', 'zo moet het', 'dat kan je niet', 'dat mag je niet'. Ze zijn verworpen tot normen en waarden waar we elkaar aan moeten houden. Lukt dat niet dan maken we wel regels en procedures waar we elkaar aan moeten houden. Deze regels en procedures worden gedragen door overtuigingen van de collectieve ego's, wat als vanzelfsprekend wordt ervaren. Als je jezelf bent en regels ter discussie stelt, zal je veelal irritaties en emoties oproepen bij anderen, aangezien hun ego's deze regels in stand wil houden. Andersom is ook het geval dat regels veel irritaties of emoties bij jezelf oproepen of je er nu wel of niet mee eens bent. Jouw ego overtuigingen zeggen dan dat je anderen nodig hebt om de regels te veranderen.

We zijn met onze ego's in de maatschappij ver gekomen. We hebben ermee een maakbare, beheersbare en controleerbare wereld geschapen. Alle waarden, normen, regels en procedures houden alle ego's keurig in stand doordat het 'stemmetjes' zijn die we moeten navolgen. Als je deze stemmetjes uitvoert, dan krijg je zekerheid, beheersing en controle. Dit zijn behoeftes van onze ego en we krijgen emoties als deze zekerheid, beheersing of controle weg valt. Emoties zorgen weer voor het opstarten van patronen van vechten, zorgen en vluchten, die we overal tegen komen.

Het mechanisme geld wakkert onze ego patronen verder aan, aangezien je met geld (bijna) alles kunt krijgen wat je wilt. Er ontstaat dus een soort algeheel verlangen naar geld in de vorm van 'als ik dit doe, krijg ik geld van jou', 'als jij dat doet, krijg ik geld van jou' of 'ik krijg geen geld van jou'. Geld is dus een geweldig mechanisme om het ego in stand te houden. Als je namelijk geld hebt kan je alles kopen wat het ego wenst. We denken dat we er rust, erkenning, waardering, acceptatie, etc. mee kunnen kopen. Dit zijn de overtuigingen die het ego op onze verlangens heeft gezet. Het bijzondere is dat mensen die ineens veel geld hebben, niet ineens hun ego patronen kwijt zijn of zichzelf kunnen zijn. Dan zie je dat het een illusie is dat je door geld 'jezelf' kan zijn.

Omdat we in een maatschappij leven die gebaseerd is op ego patronen, valt het niet mee om jezelf te zijn. Je zal wel willen leven en om dat te realiseren heb je geld nodig. Geld verdien je veelal door mee te gaan in uitvoeren, afdwingen of onderdrukken. Ook zal je dan zaken die zo 'horen' of 'moeten' dienen na te leven. Doe je iets buiten deze gebaande paden dan is het onzeker of je wel geld krijgt. Verder hebben we een huis, kinderen of andere verplichtingen die om geld vragen en welke niet eenvoudig los te laten zijn. De ruimte om jezelf te zijn wordt daardoor kleiner. We zitten als het ware gevangen in onze eigen ego systemen.

Je kunt niet in één keer jezelf zijn of jezelf compleet accepteren. Dan zou je ineens de ego patronen en stemmetjes van jezelf hebben afgeworpen en zo werkt het niet. Iedereen krijgt precies de juiste hoeveelheid irritatie en emotie om met zijn ego aan de slag te gaan en dichterbij zichzelf te komen. Dit gaat stap voor stap.

### Stap voor stap

Als je jouw irritaties en emoties oppakt en doorvoelt naar het verlangen en dan uitkomt bij wat je van jezelf nog dient te accepteren, kom je een stap dichterbij jezelf. Je zal automatisch minder ego patronen gaan vertonen en meer zaken gaan oppakken die bij jezelf horen. Je zal meer stemmetjes gaan herkennen en deze zelf ter discussie gaan stellen. Wil ik dit zelf of denk ik dat een ander dat van me wil? Je hoeft hier niets voor in werking te zetten, het gebeurt automatisch. Je zal zien dat er nieuwe gebeurtenissen op je pad komen die een angel raken waarmee je weer aan de slag kunt gaan.

Als je dit stap voor stap doet, ga je geleidelijk jezelf meer accepteren en beter opkomen voor jezelf. Je zal andere overtuigingen ter discussie stellen en sterker overkomen. De twijfels die met name ingevuld worden door de stemmetjes zullen afnemen. Je gedachten over wat hoort, kan, mag, moet etc. zullen afnemen. Je zal minder in je hoofd gaan zitten en piekeren. Kortom je gaat meer naar je hart leven en het leven meer accepteren zoals het je overkomt. Wel ga je andere mensen meer raken of eigenlijk hun ego. Dit zijn met name de mensen die iets van je willen of moeten. Maar je hoeft niet meer in een patroon te schieten en je kan jezelf zijn door te kiezen of je dat wil zijn.

Als je stap voor stap doorgaat je irritaties en emoties te doorleven en niet in gedrag schiet, zal je automatisch meer gezien worden. Je ego patronen zijn namelijk een schijnbeeld van wat je neerzet. Uiteindelijk zullen mensen meer zien wie je bent en dit noemen ze dan authentiek of echt. Dit houdt per definitie niet in dat je liever, aardiger of prettiger wordt, want dat is het oude beeld om iets van een ander gedaan te krijgen. Mensen gaan ervaren wie je werkelijk bent, hoe je denkt, wat je van zaken vindt, waar je mee zit, wat je leuk vindt, wat je wilt creëren, etc.

Je zal meer gaan waarnemen. Als je minder met ego patronen belast bent, ga je namelijk helderder zien. Je wordt minder vertroebeld door stemmetjes hoe dingen horen, moeten, kunnen etc. Er zullen uiteindelijk minder emoties en irritaties zijn die

je bezighouden. Daardoor heb je meer ruimte om zaken objectief waar te nemen en op deze wijze kan je mensen ook meer teruggeven zonder ze te sturen of er voordeel van te hebben. In het begin van je stappen zullen de emoties en irritaties toenemen, omdat je er meer open voor gaat staan. Je loopt er niet voor weg en onderdrukt ze ook niet meer. Dit zal verwarring en twijfel geven, waarbij stemmetjes en wellicht ook anderen je willen overtuigen dat je beter af was door in je patronen te blijven hangen. Weet dan dat je na een aantal maanden zal merken dat emoties en irritaties juist minder worden. Geef het die tijd, je hebt je hele leven er over gedaan om het ego op te bouwen, dat ruim je niet zo maar even op.

Als je aan de slag gaat om dichterbij jezelf te komen, beschouw dit dan als je eigen proces. Ga een ander daar niet mee lastig vallen. De verleiding is groot om het te gaan uitleggen of om een ander te overtuigen om dit ook te doen. Dit is in feite weer een ego patroon waarin je in een rol kruipt, om voor de ander te gaan zorgen. Een ander zit daar niet op te wachten en heeft zijn eigen pad te lopen. Ga ook je partner niet lastig vallen en gun deze haar of zijn eigen pad. Het is voor iedereen verschillend. Verwacht niet van anderen dat ze het gaan zien dat je meer jezelf bent, want ook dan zoekt je ego weer bevestiging. Anderen blijven je vaak zien zoals ze je willen zien en houden eerste indrukken vast. Dat is veilig en vertrouwd. Je zal het wel kunnen ervaren aan nieuwe reacties of dat mensen je zomaar anders benaderen. Dat zijn de signalen waaraan je kan herkennen dat je meer jezelf bent.



## 10. Het manifesteren zonder ego

### Impulsen

We hebben wel eens de indruk dat bij alles wat we doen, we een logica volgen. Logica waar we de auto parkeren, waarom we van baan veranderen, dat we die stoel kopen, dat we met iemand gaan lunchen, dat we een bloemetje kopen, dat we op een andere sport gaan, dat we psychologie gaan studeren, etc. Als we ons leven nalopen op alles wat we hebben opgestart, zullen we bemerken dat daar weinig logica achter zit. Je doet het gewoon en het komt in je op. We noemen dit ook wel een impuls, ingeving of intuïtie. Hoe we het ook noemen, het is een actie, waar geen logische verklaring voor is. Je kan het niet beredeneren. Je zegt dan ik had die drang of het voelde goed, maar vaker komt het voor dat je het gewoon doet en niet precies weet waarom.

Zelfs als je naar je dag terugkijkt, zal deze vol zitten met acties die je hebt gedaan, waarbij je geen logica of gedachten had die het beredeneerde. Gelukkig maar want anders was je verstand druk bezig om alles maar te beredeneren wat je doet. Er is dus een stroom van dingen die je zonder logica of beredeneren doet. Er is geen drijfveer, je doet het gewoon. Het komt op je pad en het gebeurt gewoon.

Verwar impulsen niet met je automatismen die door succesvol handelen naar je onderbewustzijn zijn gezakt. Automatismen zijn handelingen die succesvol voor je zijn en die je vaak bent gaan doen. Ze zijn naar je onderbewustzijn afgezakt en je doet het automatisch in een bepaalde situatie. Een goed voorbeeld is tandenpoetsen, fietsen, rijden, krabben, etc. Verwar impulsen ook niet met acties waar een logica achter zit. Zo kan je een impuls hebben om thee te gaan zetten en een bepaald zakje thee te kiezen. Het aanzetten van de koker en water in de pot doen, is natuurlijk een beredeneerde actie. Deze beredeneerde actie kan wel weer een automatisme worden als je het vaker doet.

Alles wat je manifesteert vanuit impulsen, had je ook kunnen bedenken of kunnen beredeneren. Daarom maken we het elkaar ook zo lastig. We vragen vaak aan elkaar wat de reden is van ons besluit of onze actie. Bij onze automatismen is dat al lastig uit te leggen, laat staan bij onze impulsen. Ons verstand is echter slim genoeg om er een logische verklaring achteraf voor te geven. Het is als ware achteraf beredeneren en daar zijn we met z'n allen erg goed in geworden. We zetten dan achteraf zaken op een rijtje en leggen uit waarom we dat huis hebben gekocht, die sport zijn gaan bedrijven of naar dat land op vakantie gaan. Je kan ook zeggen dat je het gewoon leuk lijkt of mooi vindt en leg dan maar eens uit waarom je dat leuk of mooi vindt.

We hebben blijkbaar altijd een goede reden nodig om iets te besluiten, anders accepteert de ander het niet. Je komt weinig mensen tegen die zeggen, het kwam in me op en ik deed het gewoon. Sterker nog als je dat zegt, gaan anderen jou wel uitleggen waarom je dat waarschijnlijk deed. Voordat je het weet geloof je het nog. Ondernemers doen veel zaken op impulsen en ze zeggen dan ook vaak “ik doe maar wat”. In onze huidige maatschappij kunnen we daar niets mee. We willen een logica die klopt en dan gaan we het doen. We dienen dan ook die logica nog te bewijzen en dan kunnen anderen het herhalen. Intelligente mensen gaan dan in hun hoofd zitten en kunnen dan alles gaan beredeneren en bedenken en nemen dan verstandige beslissingen. Als je zelf in onderzoek gaat, zal je bemerken dat je veelal wel een impuls volgt en deze via logica goed praat en overbrugbaar maakt voor de buitenwereld en jezelf.

Naast de impulsen, automatismen en ons denkvermogen om vanuit logica een actie te verrichten, hebben we ook te maken met ons ego die zich wil laten gelden. Het ego maakt ook gebruik van automatismen en doet ze voorkomen als impulsen. Impulsen en automatismen worden echter niet gedreven door irritaties of emoties. Op het moment dat je een lichte irritatie voelt opkomen, weet je dat jouw ego aan de slag is om je gedrag op te starten. Als je niet in dit gedrag schiet, dan wordt de emotie dieper. Dan herken je de angst, miskennis, boosheid, verdriet, bangheid, ongerustheid, onzekerheid, twijfel of één van de andere emoties die jouw ego creëert.

Het kan gebeuren dat je kracht nodig hebt om je impuls uit te voeren. Kracht om je te manifesteren. Dat er niet over je heen gelopen wordt. Het lijkt op afdwingen of vechten van het ego, maar het is wat anders. Het is een soort daadkracht en staat voor jouw manifestatie. Je kan oordelen, aanvallen, verwonderen, verdedigen, beargumenteren, uitleggen, positie innemen, consequenties trekken, verantwoordelijkheid nemen, volharden, etc. Het grote verschil is echter dat je er dan geen emotie of irritatie bij hebt of deze onderdrukt. Je neemt positie in, waarbij je jezelf bent. Alles wat er dan gebeurt accepteer je. Mensen kunnen je dan ook niet raken. Het is dan bijzonder krachtig en heeft een grote impact op je omgeving. We kennen allemaal de voorbeelden van Ghandi, Nelson Mandela en Marten Luther King. We weten wat die ermee hebben bereikt.

### Individuele stap

De stap om tot jezelf te komen is een individuele stap. We kunnen de maatschappij, organisaties of personen waar we mee werken of leven wel de schuld geven, maar dan luisteren we naar onze ego die anderen aanwijst voor ons levensgeluk. Het komt er op neer dat we individueel ons pad gaan lopen om ons ego af te wikkelen en dat is het pad om onze emoties te doorvoelen. Je ruimt je ego op en komt bij je verlangens uit, die je op jezelf mag toepassen. Je wordt je bewust van wat je nog niet in jezelf accepteert, waardoor je niet jezelf kan zijn. Je kunt dan de stemmetjes van je ego negeren en jouw bevlogenheid toe laten.

Het is een pijnlijke weg om jezelf te zijn. Waar moed en lef voor nodig is, met als

resultaat vertrouwen in jezelf. Het begint met het accepteren van wie je bent en dan op zoek te gaan naar je irritaties en emoties. Die geven nog aan dat er ego aan het werk is en ze zijn ook de wegwijzers tot jezelf. Als we onze ego patronen aan het opruimen zijn, komt er plaats voor onze bevoegenheid. Je kan in je leven jezelf zijn en je bent je niet meer overgeleverd aan de onbegrepen emoties, reacties en belemmerende gedachten.



## **Groei!**

Heb je interesse in een bijeenkomst? Zou je graag een lezing of bijeenkomst willen organiseren over dit thema? Ben je alleen of met een groep? Neem dan contact met mij op. Ik breng alle talenten graag een stap dichterbij!

Jan van Rouwendal 06-54778820 [janvanrouwendal@gmail.com](mailto:janvanrouwendal@gmail.com)