

## Het ego en lichtwerk

In deze reeks van 9 artikelen worden meerdere kanten van lichtwerk onderzocht. Vandaag neem ik je graag mee op onderzoek uit naar het ego. Iedere keer wanneer het je lukt om uit je ego te stappen en vanuit de energie van je ziel te reageren, maak je de wereld een stukje lichter.

Als je opmerkzaam wordt ten aanzien van je ego, gaan je een aantal dingen opvallen. De energie van het ego is voelbaar anders dan de energie van je ziel. Wanneer je vastzit in je ego, zit je vaak relatief hoog met je adem en adem je snel. Er zit een onrust in je systeem. Merk ook maar eens op dat er vaak veel woorden uit je mond rollen. Bovendien is er veel denkactiviteit. Je blik is op de buitenwereld gevestigd. Gevoelens van stress, angst of nervositeit komen om de hoek kijken.

Matt Kahn, een Amerikaans spiritueel leraar heeft in zijn boek *'whatever arises love that'* een mooie herkenbare indeling gemaakt ten aanzien van het ego. Hij onderscheidt vier staten waarin het ego zich kan bevinden en van waaruit we allemaal regelmatig leven. Sommige ego-staten hebben je voorkeur, maar toch gebruiken we ze allemaal.

### **Ik heb gelijk**

Wanneer je vastzit in je ego vanuit de positie, 'ik heb gelijk' probeer je de ander jouw 'gelijk' op te leggen. Er zit dwang achter je houding. Je probeert de ander te overtuigen en hem of haar jouw zienswijze op te leggen. Kansloos natuurlijk. Misschien overtuig je hem of haar even, maar nooit voor lang. Bovendien, waarom moet de ander het met jou eens zijn? Hoe belangrijker het voor jou is, dat de ander het met jou eens is, hoe waarschijnlijker het is dat jij je eigenlijk onzeker voelt over datgene waar je in gelooft. Daarnaast bestaat er in deze fascinerende wereld vol dualiteit natuurlijk nooit 1 waarheid maar zijn er duizenden 'waarheden'. Ook kun je nooit ergens echt zeker van zijn; misschien is iets op dit moment waar, maar wordt het tegendeel de dag daarna bewezen. We hebben slechts beperkt zicht en kunnen nooit het geheel overzien. We nemen iets aan, maar iets echt zeker weten is een illusie.

Toch zijn er hele oorlogen gevoerd rondom 'ik heb gelijk'. En kijk ook maar in het klein: hoeveel (echtelijke) ruzies vloeien wel niet voort uit deze staat van het ego? Wanneer je vastzit in 'ik heb gelijk' voel je een verstrakking in je energie, je lichaam, voelen en je denken. De uitnodiging is om deze te herkennen, even een paar keer diep adem te halen en vooral te glimlachen om jouw ego die weer even met je aan de haal ging.

### **Ik heb er recht op**

Ik heb er recht op dat je lief voor me bent, dat je me aardig vindt, dat je me kust wanneer ik thuiskom, naar me luistert en mijn sokken wast. Herkenbaar? Vanuit de staat van ego die zegt 'ik heb er recht op' word je eisend, dwingend en koud. Zoals een klein kind kan stampvoeten van woede dat het recht heeft op een snoepje, eist de volwassene op dezelfde toon andersoortige snoepjes op. Je gaat uit verbinding met de ander en wordt vooral op jezelf gericht. De ander moet in een behoefte voldoen. De ander kan je partner zijn, je vriend(in), je werkgever of een instantie. Onderschat ook niet de eisen vanuit 'ik heb er recht op' ten aanzien van je kinderen. Talloze, soms onuitgesproken eisen leggen ouders bij hun kroost neer. Ik heb er recht op dat je van me houdt, ik heb er recht op dat je succesvol bent op school en in je latere leven, ik heb er recht op dat je gelukkig bent, ik heb er recht op dat je als je uitwonend bent, me regelmatig bezoekt, om er maar een paar te noemen. Ga vooral op onderzoek uit welke dwingende eisen jij bij de ander neerlegt en wees verrast. Iedere keer wanneer je er weer een ontdekt wees blij. Door er weer een los te kunnen laten, stap je uit het eisende ego en ontstaat er weer ruimte voor vreugde en vrijheid.

### **Ik ben het slachtoffer**

Wanneer je vastzit in slachtofferschap zit je vast in lijden. Dit is net zo helder als dat twee en twee vier is. Wanneer je je een slachtoffer voelt, voel je je machteloos, hulpeloos en overgeleverd aan de ander/wereld. Natuurlijk kun je wel degelijk het slachtoffer in een situatie zijn; maar dat is wat anders dan erin te blijven zitten. Zoals met alles in het leven word je uitgenodigd om te groeien. Wanneer je dus iets traumatisch hebt meegemaakt, waarin jij slachtoffer bent geweest, ligt de uitnodiging op je bord om vanuit dat slachtofferschap je gevoelens te gaan verwerken. Je huilt en bent boos, net zolang totdat je voelt dat het genoeg is. Misschien vind je zelfs zingeving voor datgene je overkwam. Na een tijdje ben je gegroeid, als het ware gerijpt *dankzij* het feit dat je iets heftigs hebt meegemaakt.

Mensen die vastzitten in slachtofferschap hebben niet gerouwd over hun nare ervaring. Ze zijn als het ware verhard, het verdriet en de boosheid zijn gestold. Het hoofd heeft de ervaring overgenomen en nu wordt keer op keer hetzelfde scenario afgespeeld vol boze gedachten. Boze gedachten zijn als zwaan-kleef-aan; voor je het goed en wel doorhebt, voel je je op veel vlakken in het leven een slachtoffer. Verontwaardiging en boosheid zijn in dat geval jouw belangrijkste emoties geworden.

Wanneer je vastzit in slachtofferschap ben je uitgenodigd om te verzachten. Om te rouwen, daar waar je geraakt bent. En als je lang genoeg gerouwd hebt, laat de situatie jou vanzelf uiteindelijk los. Je bent dan een rijper, vaak wijzer en mooier mens geworden.

### **Ik heb het nodig**

Je kent ze vast al die mensen die voortdurend bevestiging nodig hebben; keer op keer moet je hen laten weten dat je ze nog lief vindt, dat ze het goed doen en dat die jurk echt heel leuk staat. Wanneer je vastzit in 'ik heb het nodig' ben je als een rupsje-nooit-genoege: hoe vaak iets ook door de buitenwereld verzekerd wordt, je blijft het nodig hebben om bevestigd te worden. Voor de omgeving kan dit uitputtend zijn. Energetisch gezien haal je namelijk iets bij de ander, je bent behoeftig en het gat dat gevuld zou moeten worden, blijft chronisch leeg. Natuurlijk blijft het leeg; zolang jij het zelf niet opvult, vallen alle bevestigingen in een diep gat. Je kunt deze ego-staat herkennen bij mensen die chronisch onzeker zijn, zonder er *zelf* iets aan te doen. Maar ook bij mensen die uiterst zelfverzekerd zijn en steeds maar weer vertellen over hun succesverhalen. Zij zitten vast in 'ik heb het nodig' dat jij mijn succesverhaal hoort.

### **Niet goed genoeg**

Kenmerkend voor het ego is dat het Nu niet goed genoeg is. Jij bent niet goed genoeg. Of de ander is niet goed genoeg. De baan die je nu hebt, is niet goed genoeg. En op zich is daar in eerste instantie niet eens zo heel veel mis mee, want daardoor ben je in soms letterlijke, soms figuurlijke zin op reis gegaan. Je hebt menselijke ervaringen opgedaan die je anders wellicht niet had opgedaan. Toch komt er een dag dat het belangrijk is te gaan inzien dat dit onbewuste ego-staten zijn. Doordat je er niet langer meer mee samenvalt, kun jij als ziel of essentie weer aan het roer gaan staan. Vanuit dit wakkere bewustzijn verandert het perspectief op je leven volkomen. En niet alleen jouw leven, maar ook dat van je omgeving. Het verlichtende effect dat deze overgang van ego naar ziel veroorzaakt, zou je lichtwerk kunnen noemen.

Irene Verweij

[www.lightworker-academy.nl](http://www.lightworker-academy.nl)