

Eckhart Tolle
Bevrijd jezelf van je ego Pantser
Submitted by FatherMotherGod... on Tue, 01/28/2014



Source: <http://www.oprah.com/oprahs-lifeclass/Eckhart-Tolle-on-How-to-Free-Yourself-from-Your-Ego-Armor>

Eckhart Tolle, auteur van Een nieuwe aarde, legt uit hoe door de schil heen te breken die je scheidt van je ware zelf.

IJdelheid en trots is waaraan de meeste van ons geneigd zijn te denken van als we denken aan het ego, maar ego is veel meer dan een opgeblazen gevoel van eigenwaarde. Het kan ook opduiken in gevoelens van minderwaardigheid of zelfhaat omdat ego elk beeld van jezelf is dat jou een gevoel geeft van identiteit en die identiteit is afgeleid van de dingen die je tegen jezelf en de dingen die andere mensen hebben gezegd over jou, die je hebt besloten om te accepteren als waarheid.

Een manier om te denken over het ego is als een beschermende omhulsel, zoals sommige dieren hebben, zoals een grote kever. Dit beschermende omhulsel werkt als harnas om je af te snijden van andere mensen en de buitenwereld. Wat ik bedoel met omhulsel is een gevoel van afgescheidenheid: Hier ben ik en daar is de rest van het universum en andere mensen. Het ego houdt ervan om het "anders zijn" van anderen te benadrukken.

Dit gevoel van afgescheidenheid is een intrinsiek onderdeel van het ego. Het ego vindt het heerlijk om zich te versterken door te klagen - hetzij in gedachten of woorden - over andere mensen, de situatie waarin je jezelf in iets dat op dit moment gebeurt, maar "niet zou moeten zijn," en zelfs over jezelf. Bijvoorbeeld, wanneer je in een lange rij staat bij de supermarkt, zou je geest kunnen beginnen te klagen hoe traag de persoon aan de kassa is, hoe hij dit of dat zou moeten doen, of dat hij helemaal niets goed doet, met inbegrip van het correct inpakken van de zak van de persoon voor je of van jou.

Wanneer dit gebeurt, heeft het ego je in zijn greep. Je hebt geen gedachten, de gedachten hebben jou, en als je vrij wilt zijn, moet je begrijpen dat de stem in je hoofd hen heeft gecreëerd en de irritatie, boosheid die je voelt de emotionele reactie is op die stem. Alleen op deze

manier kun je aanwezig zijn in de echtere wereld om je heen en de gouden schaduw zien in een pond peren op de scanner, of de vreugde van een kind in de rij, die smeekt om hen op te mogen eten. De truc is natuurlijk om eraan te werken onszelf te bevrijden van deze harnassen en van deze stem die de realiteit dicteert.

Observeer je gedachten



De eerste fundamentele stap is je bewust te worden van wat voor soort gedachten je gewoonlijk denkt, vooral de negatieve gedachten: de irritatie, boosheid, ongeduld en misschien zelfs een soort van verdriet. Je kunt, bijvoorbeeld, klagen over jezelf, hoe nutteloos je bent. Als je begint met deze repetitieve gedachten te horen, dan zul je je plotseling realiseren, "Ik heb deze zelfde gedachten steeds weer opnieuw gedacht bijna elke dag zonder het echt te weten."

Maak een onderscheid tussen de Stem van Ego en de feitelijke situatie

Bewustwording is het begin van het vrij worden van het ego, want dan besef je dat je gedachten - en de negatieve emoties die ze produceren - disfunctioneel en onnodig zijn. Bijvoorbeeld, laten we terugkeren naar de rij in de supermarkt. Als je staat te wachten ben je niet echt geïrriteerd omdat het een lange tijd duurt om door te dringen tot de kassa, wat de situatie is. Je wordt geïrriteerd door wat je gedachten je vertellen over de situatie en dat is dat al dat wachten slecht en een verspilling van je tijd is. Maar je zou eigenlijk kunnen genieten van dat moment als je zegt: "Dit is gewoon wat het is. Er is niets dat ik kan doen, dus waarom niet diep inademen en rond kijken en genieten van de wereld om mij heen?"

Het Loslaten van beperkende Verhalen

Soms is het gevaar nog niet eens pessimistisch denken. Als je bijvoorbeeld, geen werk meer hebt, kun je je dus verzetten tegen negatief zijn door te zeggen: "Het is een groot ding dat ik mijn baan kwijt ben!" Dat soort opzettelijk optimisme is niet nodig. We houden vast aan het sprookje van vermeend geluk dat we blij moeten zijn. Maar dit houdt je vast waar je bent. Probeer in plaats daarvan alleen te beschrijven wat er gebeurt, zonder oordeel: Ik heb geen baan. Ik moet op zoek naar een andere.

Het Binnenhalen van je bewustzijn

Als je het verschil ziet tussen je stem en de realiteit van de situatie, is dat het begin van het ontwaken. Dit is vaak een moment, een flits die bruist en verdwijnt. In eerste instantie verlies je jezelf opnieuw en de oude gedachten komen weer op, maar geleidelijk aan win je aan bewustzijn en de disfunctionele gedachten verdwijnen. Het is een geleidelijke overgang, dit binnenhalen van je bewustzijn, omdat het ego niet wil veranderen. Het wil niet verdwijnen, dus het zal je tal van redenen geven waarom je niet in de tegenwoordige tijd kunt zijn.

Leg je wapens neer



Jouw uitdaging zal zijn om meer intern uitgelijnd te worden met het huidige moment. Vechten met je ego door wilskracht zal het alleen maar sterker maken. Door de oorlog eraan te verklaren, maak je een vijand. Een eenvoudig voorbeeld: Je wordt wakker in de ochtend, en het regent en is grijs, en je gedachte zegt: "Wat een ellendige dag," en dit is geen prettige gedachte. Waarschijnlijk voel je wat emotie: angst, teleurstelling, verdriet. Je realiseert je plotseling dat je oordeel over wat voor soort dag het zal zijn, is gebaseerd op een mentale gewoonte, een onbewuste standaard. Die eenvoudige bewustwording schept ruimte voor het ontstaan van een nieuwe gedachte. Je kunt weer uit het raam kijken, zonder dat vooroordeel en gewoon de hemel zien. Het is grijs. Er is wat zonlicht wat door de lucht heen filtert. En zijn misschien vallen er regendruppels. Het is niet echt helemaal ellendig. Het heeft een zekere

schoonheid. Dan opeens, ben je vrij. Je legt niet langer iets op aan de werkelijkheid en je bent vrij om te genieten van wat je eerder had afgewezen.

Eckhart Tolle