

Rust vinden in je leven. Bevrijd jezelf van je ego

<http://www.baatout.com/rust-vinden-in-je-leven-bevrijd-jezelf-van-je-ego/>

Inzicht in de werking van de menselijke ego.

Onze ego verkeert altijd in af gescheidenheid.

Hij voelt zich afgesneden van iedereen.

Hij ziet iedereen niet als een groot geheel.

Onze ego is een obstakel voor onze rust en vrijheid.

Onze ego vereenzelvigt zich altijd met onze gedachten en emoties en daardoor identificeren we ons daarmee, dus wij identificeren onszelf met onze emoties en gedachten.

Onze ego zit aan het roer waardoor wij het gevoel hebben dat wij ons leven niet controleren.

Onze ego heeft ons in zijn greep en de doorbraak is je te ontworstelen van je ego. Dan pas zal je ontdekken wie je werkelijk bent.

Om de ego te doorzien moeten we letten op zijn 'ego spelletjes'.

Om zijn doel te bereiken werkt de ego volgens een vaste structuur.

Als je een stap wil maken naar hoger bewustzijn is het van belang dat je zijn 'spelletjes' door hebt.

Het 1^{ste} ego spelletje: Domineren.

De ego wil voortdurend in controle zijn en heeft moeite om controle los te laten.

Hij is kritisch naar zichzelf en anderen.

Hij wil altijd vat hebben op de gebeurtenissen.

Dat denkt hij te bereiken door de situaties of personen te domineren.

Als de ego zich daarentegen gedomineerd voelt dan is hij boos en baalt hij.

Hij zal er alles aan doen om uit die situatie te komen om niet meer gedomineerd te worden.

Als hij gedomineerd wordt gaat hij klagen, boos worden of proberen de baas te zijn.

Het 2^{de} ego spelletje: De ego wil altijd gelijk hebben en de anderen ongelijk geven.

Onze ego is ervan overtuigd dat hij een superieur gevoel heeft, waardoor hij het gevoel krijgt dat hij gelijk heeft.

Hij heeft altijd een oordeel en kan behoorlijk kritisch zijn.

Kritiek van anderen vat hij persoonlijk en hij voelt zich gemakkelijk aangevallen.

De anderen hebben per definitie altijd ongelijk. Snap je nu waarom er conflicten ontstaan in relaties, werk, verkeer enzovoort...

De ego speelt zijn conflict steeds op dezelfde manier, aangewakkerd door 'ik heb gelijk' en 'jij hebt ongelijk' spelletjes.

De andere gelijk geven betekent hetzelfde als de dood voor de ego.

Begrijp je nu waarom conflicten zich nooit oplossen.

Onze ego vindt dat de andere eerst moet toegeven.

De ego is bang om fouten te maken want hij zou eens ongelijk kunnen krijgen.

Het 3^{de} ego spelletje: De ego plaatst andere personen graag in hokjes.

Onze ego veroordeelt het gedrag van andere mensen, door anderen te bekritisieren of af te breken.

Bijvoorbeeld: als de ego zijn huis altijd netjes is gaat hij mensen van wie het huis slordig is als fout bestempelen.

Hij beschouwt anderen, als ze niet zijn zoals hem, als slecht.

Ze vertonen volgens hem een verkeerd gedrag.

De ego heeft oogkleppen, als mensen niet zijn zoals hijzelf dan zal hij klagen mokken, roddelen.

De ego heeft er moeite mee om iets op een andere manier te zien.

Hij is perfectionistisch van aard.

Het 4^{de} ego spelletje: De ego geeft de anderen de schuld als oorzaak van zijn situatie.

De ego zoekt nooit bij zichzelf en neemt geen verantwoordelijkheid voor zijn situatie.

Hij steekt meer energie in het zoeken van een schuldige dan in het zoeken van een oplossing.

Bijvoorbeeld: het is de schuld van een slechte jeugd, de schuld van de ouders, de schuld van de school enzovoort...

Het stemmetje in zijn hoofd wijst steeds op fouten en tekortkomingen.

Hij zal nooit kijken naar zijn eigen aandeel in de situatie.

Hij beseft niet dat hij door zich zo, op te stellen zich afhankelijk maakt van anderen of omstandigheden.

Hij stelt zich op als slachtoffer en verwacht dat externe factoren veranderen.

Het 5^{de} ego spelletje: De ego is niet in staat om neutraal en zonder mening te zijn.

De ego kan zijn behoefte goed uitstellen wanneer het nodig is.

Hij is goed in het bedekken van wat er werkelijk voor hem afspeelt.

Onze ego is niet in staat om zonder emoties te zeggen wat er is.

De waarheid vertellen is voor hem heel moeilijk daarom durft hij de waarheid afdekken of zelfs liegen.

Hij heeft niet het lef om te vertellen wat er op zijn maag ligt, daarom gaat hij achterbaks gedrag vertonen.

Hij heeft het moeilijk om nee te zeggen want eigenlijk is hij bang om afgewezen te worden en niet aanvaard te zijn.

Hij neemt beslissingen met zijn verstand in plaats van met zijn hart.

Het 6^{de} ego spelletje: De ego is meester in het rechtvaardigen van zichzelf.

Hij is heel creatief in het bedenken van redenen om iets wat hij gedaan of juist niet gedaan heeft en gelooft in zijn 'goed' praatjes of excuses.

Hij heeft de neiging om zichzelf te rechtvaardigen en zeer uitvoerige verhalen te vertellen om zijn gedrag te rechtvaardigen.

Hij heeft daarom moeite met verandering en hij doet alles liefst op dezelfde manier.

Zoals je kan lezen schept je ego nogal wat problemen.

We hebben het niet door dat onze ego egoïstisch bezig is en alleen aan zichzelf denkt. Je ware zelf speelt geen spelletjes, we noemen dat ook de waarnemer of bewustzijn. Het is van belang om uit de greep van de ego te komen en ons ware zelf te ontdekken. Als je blijft luisteren naar je ego zal je veel energie verliezen, uitgeblust geraken, je somber en depressief voelen en afgescheiden en eenzaam zijn. Je relaties zullen verslechteren en je zal gezondheid-, emotionele en mentale problemen hebben en of krijgen.

Hoe bevrijden we ons van onze ego?

De 1^{ste} stap naar bevrijding is bewust worden van het spelletje van de ego. Wees dus elke keer bewust van het spelletje. Hoe kunnen we loskomen van de ego spelletjes? Leer zien wanneer de ego dit spel speelt, liefst op het moment zelf. Dat gaat niet van een leien dakje, want de ego heeft zijn greep op ons stevig verankerd. De oplossing is steeds bewust te worden van je ego om zo op te houden met het spelletje.

Je egoïstisch gedrag waarnemen (dat noemen we ook inzicht) is het enige wat je kan doen.

Wees niet boos op jezelf en oordeel jezelf niet. Zo zal je stap voor stap je ego ontmaskeren. Oefening baart kunst. Het waarnemen van je eigen gedrag en reacties is de 1^{ste} stap om je ego spelletjes te doorzien. Neem je ego waar, wordt er bewust van maar straf jezelf niet.

Je zal beseffen dat je het spelletje doorprijkt waardoor je langzaam maar zeker van je ego verlost geraakt, dat zal tot vrijheid leiden.

Het uiteindelijke doel is om het spelletje van de ego op te geven. Het spelletje van de ego opgeven is het laatste wat de ego wil, want dat is controle loslaten.

Het geheim is loslaten en overgave, niet proberen de situatie te manipuleren, geen verzet, go with the flow.

Als je zich echt gelukkig wil voelen, rust wil ervaren en minder energie wil verspillen dan zal je de gelijke van de ego moeten opgeven en dat noemt men ontwaken. Ik hoor je al denken. Wat gebeurt er met mij als ik de situatie niet meer domineer en controleer? Waar blijft mijn eigen waarde dan?

Nu komen we bij de kern, namelijk angst.

Angst om los te laten, geen controle op iets uitoefenen en vertrouwen hebben.

Dat is nu het probleem van de ego, hij wil niets loslaten.

Als je niet durft los te laten dan kies je voor de greep van de ego.

Dan zal je altijd een knagend onrustig gevoel blijven voelen voor de rest van je leven.

Jij denkt, door controle los te laten dat je ware zelf zal verdwijnen, maar het omgekeerde is waar.

Je ware zelf verschijnt juist in al zijn glorie omdat je alles opgegeven en losgelaten hebt.

De kern van ons probleem is vertrouwen hebben en leven in het hier en nu.

De beste manier om je angsten op te lossen is je te confronteren met je angst door vertrouwen te hebben in je ware zelf, dat is het beste advies dat ik je kan geven.

Wanneer we werkelijk durven onze pijn te doordringen zal je merken dat het automatisch weg zal vloeien, je voelt zichzelf ontwaakt, rustig en vrij en dat is je ware zelf

Imed Baatout

De 3 stappen om persoonlijke verandering te creëren:



1. **Laat je niet meer domineren, daardoor bepaal je voor jezelf om naar jou nieuwe norm te leven. Leer grenzen te bepalen.**
2. **Wordt bewust van je ego en je belemmerende overtuigingen, zorg ervoor dat je gelooft dat je kunt bereiken wat je wilt, anders blijf je jezelf saboteren.**
3. **Zoek de meest efficiënte strategie om te bereiken wat jij wilt. Stuur de strategie bij tot je het gewenste resultaat bereikt hebt.**