

# Het Ego transformeren (deel 1)

## Ontmoeting met het Ego

door Nico Appelman

Veel mensen leven in de veronderstelling dat ze hun Ego zijn. Ze identificeren zich (onbewust) met hun Ego en handelen vanuit het Ego. Waarschijnlijk hebben ze het niet eens in de gaten dat ze zich gedragen vanuit hun Ego. Pas wanneer je je bewust wordt dat je een Ego hebt in plaats van dat je die zou zijn, kan je niet alleen het Ego van jezelf maar ook die van andere mensen ontmoeten en herkennen. Hoe kan je dat Ego herkennen?

## Het Ego

Ego stamt uit het Latijn en betekent letterlijk: ik. Omdat het Ego iets is wat je hebt in plaats van wat je in werkelijkheid bent, geeft het Ego een onjuiste waarneming van wie je bent. Het is vaak een foutieve en soms opgeblazen identificatie met een zelfbeeld, zelfdefinitie of zelfgevoel. Het is dat deel van de mens dat anderen nodig heeft om zichzelf te voorzien van eigenwaarde. Het Ego is de som van alle ingebeelde zelfdefinities die een mens zich eigen heeft gemaakt, al dan niet aangepaard. Een bijzondere variant in dit geheel is die van het collectieve Ego; een gezamenlijk gedeeld groepsEgo waarachter individuele Ego's zich soms schuilen om zich goed (of nog beter) te voelen. Volgens Eckhart Tolle is het Ego samengesteld uit twee aspecten namelijk: structuur en inhoud. Hoofdkenmerk van het Ego is zonder meer de identificatie met en de gehechtheid aan een bepaalde vorm of inhoud. De structuur van het Ego wordt bepaald door onder andere gedachtenvormen en woorden als: "ik", "mij", "mijn", "ik ben", "ik heb", "ik moet", "ik kan" en "ik wil MEER..." . Voor het collectieve Ego gaat het uiteraard om gedachtenvormen als: "wij", "ons/onze", "wij zijn" etcetera.

De structuur vormt hiermee een basis wat vervolgens opgevuld en aangekleed wordt door een inhoud. De inhoud van het Ego is (heel) persoonlijk en inwisselbaar. Bij de één wordt de inhoud bepaald door iemands status en baan waarvoor mensen respect moeten hebben: "ik ben psycholoog", "ik ben arts". Voor een ander wordt de inhoud van het Ego ingevuld door bezittingen, merkkleding, de vrijstaande koopwoning of een dure auto: "Kijk eens wat ik heb!" Andere voorbeelden van inhoudsvormen kunnen zijn: de godsdienst, het eigen lichaam, opgedane kennis/wijsheid, (specifieke) vaardigheden, eigen visie en meningen, voorkeuren, eigenlijk alles wat mij en/of mijn betreft.

## Begin van herkenning

Het Ego herkennen begint met het bewust worden van en inzien dat je niet je Ego bent, maar dat je een Ego hebt. Dat je een Ego hebt, blijkt uit het feit dat je je eigen Ego kunt observeren. Het Ego kan waargenomen worden. Het Ego is zogezegd het waargenomene. En het waargenomene, dat wat je observeert, kan natuurlijk niet datgene zijn wat je in Werkelijkheid bent. Veel mensen leven in de illusie dat ze wel hun Ego zijn.

Zij identificeren zich met hun Ego, met hun gedachten, emoties, gedrag en zelfdefinities. Ze vereenzelvigen zich daarmee. Ze eigenen de gedachten (bijvoorbeeld: "ik ben intelligent"), de emoties ("ik ben depressief") en gedrag ("ik ben alcoholist") zich zelf toe. Ze koppelen zichzelf als eigenaar vast aan alles wat betrekking heeft op ik, mij en mijn. De tweede stap om je eigen Ego te leren herkennen is dus door het Ego te observeren. Je kunt alles van het Ego observeren: zijn denken, gedachten, zijn emoties en gedragingen. Door te observeren neem je afstand van hetgeen je aan het observeren bent en kom je er meteen al van los. Wanneer je daar van loskomt, kan de identificatie al niet meer totaal zijn. Het observeren van het Ego heeft daarmee een belangrijk voordeel. Wanneer je het Ego kunt observeren op het moment dat het er is (als iets wat verschijnt en verdwijnt) zonder je er mee te identificeren, is dat letterlijk en figuurlijk Verlichting.

## Ontmoeting met het Ego

Wanneer je gaat observeren dan zal je je eigen Ego, maar ook dat van anderen, snel genoeg ontmoeten. Je komt het Ego vaker tegen dan je denkt. Het duikt vrij makkelijk op in allerlei verschillende situaties.

De hoofdoorzaak van het optreden van het Ego is vaak "niet-acceptatie" in de breedste zin van het woord. Ergens wordt er door het Ego "iets" niet geaccepteerd. Datgene wat er zich op dat moment aandient, wordt niet geaccepteerd. Het Ego gaat daar niet mee akkoord. Niet acceptatie uit zich veelal in

verzet. En juist dat verzet is een herkenbaar punt van het Ego in actie. Dit verzet zorgt er niet voor dat het Ego verdwijnt. Nee, het brengt juist nog meer Ego, en daardoor nog meer lijden, met zich mee. Verzet houdt het Ego dus in stand.

Het verzet kan op vele manieren tot uiting komen. Het duidelijkst is wanneer het verzet van het Ego zich uit in boos/kwaad worden. Veelal bestaat het verzet dan uit schelden, vloeken, of soms heftiger uitend in schoppen, slaan, vechten, steken of schieten. Zinloos geweld is hierin een extreem voorbeeld waar het Ego van de één schade toebrengt aan de ander. Niet zelden kan de boosheid ook slechts tegen de eigen persoon gericht zijn. Dan zijn andere vormen van verzet zichtbaar. Men gaat zichzelf verrot schelden, zichzelf verwijten maken, zichzelf beoordelen of veroordelen, zichzelf voor de kop slaan, of zich zelf naar beneden halen. Het niet accepteren van "iets", een situatie of het verleden of wat er op dat moment gebeurt, kan dan ontaarden in vreetbuien, of juist niet eten, grijpen naar de alcohol of drugs of andere vormen van zelfbeschadiging (krassen, snijden, branden, stompen, bonken).

Naast boosheid zijn er tevens andere emoties die duiden op verzet van het Ego: zoals ontevredenheid, eenzaamheid, somberheid, schuld, verdriet of angst. Bij ontevredenheid kan het verzet makkelijk herkend worden aan het klagen wat een persoon dan doet: klagen over de situatie, de ander of over zichzelf, of jammeren, zeuren of vervallen in zelfverwijt dan wel zelfmedelijden. De ontevredenheid kan er ook juist toe leiden dat mensen op zoek gaan naar zaken buiten zichzelf die voor de gewenste tevredenheid, het "felbegeerde geluk", moeten zorgen. Eenzaamheid en somberheid kunnen zich soms op een zelfde manier uiten door zichzelf af te zonderen en tot niets meer komen; men wordt dan inactief of passief.

Specifieke gebeurtenissen kunnen eveneens aanleiding zijn om het Ego te ontmoeten. Het kan dan gaan om zeer uiteenlopende gebeurtenissen; vooral onverwachte onaangename gebeurtenissen spelen een rol. Te denken valt aan situaties waarin het (absoluut) niet gaat zoals JIJ dat wil(de). Het gaat niet zoals jij hoopt(e) of verwacht had. Dat vindt het Ego moeilijk. Dan kan meteen een vorm van verzet om de hoek komen kijken. Vaak zien we dan de al eerder genoemde boosheid c.q. frustratie. Of het kan gaan om het idee/gevoel of het feit dat je tegengewerkt wordt, dat het tegenzit, of dat je iets moet doen waar je geen zin in hebt of wat je niet wil doen. Dat levert voor het Ego moeite op om dat te accepteren. Andere herkenbare situaties kunnen zijn: dat je je gekwetst voelt wat verzet oproept. Je voelt je in je eer aangetast of op je pik/ziel getrapt of men heeft je Ego een knauw gegeven, omdat iemand iets verkeerd heeft gezegd of iets waar je het (absoluut) niet mee eens bent. Je voelt je gekrenkt; onrecht aangedaan, beoordeeld of veroordeeld of afgewezen.

Dan treedt ook niet zelden het verzet vanuit het Ego op de voorgrond: je haalt uit naar de ander, je wordt boos en gaat schelden of je gaat de ander beoordelen of veroordelen of je krenkt de ander op eenzelfde manier.

Het Ego streeft altijd naar zelfbehoud. Dus vooral in situaties waarin het Ego bedreigd wordt of aangevallen wordt of men het idee heeft dat het Ego in gevaar is, zullen niet acceptabel zijn. Het Ego zal dan zeker in verzet komen. Naast onaangename gebeurtenissen kunnen aangename gebeurtenissen eveneens een demonstratie geven van de aanwezigheid van het Ego. Dan ontmoeten we veelal mensen die zich marineren in hun Ego vanwege de functie en daaraan gekoppelde machtspositie die ze bekleden, de populariteit die ze genieten, de scharen van dames die men achter zich aan heeft hobbelen, of situaties waarin mensen naast hun schoenen gaan lopen. Het kan de bekendheid zijn die hun Ego streelt, de aandacht en bekijks die ze trekken, of de "goddelijke" status die ze menen te belichamen. Of het betreft een gebied waarbij men aan anderen kan laten zien waar men in uitblinkt, of wanneer er ergens wat te halen of te "winnen" valt.

Psychologisch gezien kunnen we het Ego o.a. ontmoeten in het egoïsme, perfectionisme en narcisme. Bij het egoïsme is dat niet zo moeilijk voor te stellen omdat de persoon zichzelf helemaal identificeert met wat hij denkt, voelt en vooral doet in zijn eigen belang. Hierin speelt vaak de emotie verlangen een rol.

Men heeft dan een (niet te stuiten) verlangen om iets te willen, iets te willen hebben, iets te willen kunnen, te willen zijn, te willen doen en/of te willen ervaren. Bij perfectionisme is het Ego herkenbaar via het verzet vanuit de emotie ontevredenheid en vanuit de gedachte van alles te moeten. Het resultaat wat zich aandient is niet naar tevredenheid. De eisen worden nog hoger bijgesteld en men gaat weer verder met het buiten zichzelf zoeken naar "meer", "beter", "luxer" enz. Narcisme ligt meer in de persoonlijkheid. Een narcist is een "egofiel". Het Ego vindt zichzelf dan geweldig! Het Ego is zelfverzekerd, wil graag gelijk hebben én krijgen en laat aan de omgeving zien hoe goed, knap, slim, deskundig hij wel niet is: "kijk mij eens!". Hierbij voeden de positieve reacties vanuit de omgeving alleen maar het narcisme van die persoon. Immers: het Ego is altijd gericht op het beter willen/moeten zijn dan de ander; de ander de loef afsteken, desnoods ten koste van de ander om zich zelf goed te blijven voelen.

Veel problemen ontstaan vanuit een identificatie met en gehechtheid aan het Ego. Mensen identificeren

zich met hun werk, vaardigheden of bezittingen. Als er iemand dan iets durft te zeggen over jouw prima klusresultaten, of jouw nieuw verworven bezit bekritiseert, dan zegt de ander meteen iets over jou (w Ego). Het Ego is vaak bezig zichzelf te vergelijken met de ander en dan tot allerlei oordelen, kritiek en verwijten te komen.

In dit opzicht is het Ego gericht op afgescheidenheid en gefocust op verschillen tussen zijn eigen Ego en het Ego van de ander. Waarin kan ik nog beter worden/zijn dan de ander? Wat heeft de ander meer dan ik? Kan ik hierin nog wedijveren? Het Ego is veelal gericht op méér willen/moeten hebben of meer willen kunnen dan een ander, materialistisch ingesteld, gericht op status, prestige, macht, kracht, winnen en superioriteit over de ander.

Het Ego is tevens gewend om te denken in dualiteiten; in termen van goed-slecht, betrouwbaar-onbetrouwbaar, mooi-lelijk, ik-jij enz. Daardoor kan het Ego snel uit balans raken en makkelijk de controle verliezen over zijn emoties. Daarom wil het Ego graag controle behouden over zichzelf (en als het kan ook over anderen, want dat betekent weer lekker macht) Controleverlies kan dan gelijk staan aan gezichtsverlies. Het Ego loopt dan een deuk op en dat wil het Ego juist voorkomen. Die wil namelijk niet afgaan, geen fout maken noch een flater slaan, want dat is slecht voor zijn imago. Daarom kan het zo slecht tegen kritiek.

Het Ego is veel bezig met doen en nauwelijks met zijn. Het is vooral veel aan het denken; vooruitdenken aan de toekomst en het analyseren van het verleden, waardoor het Ego niet alleen moeite heeft met het huidige moment, maar daar ook vaak aan voorbij gaat. Het heeft "nauwelijks of geen besef van tegenwoordigheid van de kracht van het nu" en het leven in het huidige moment. Het Nu is vaak te moeilijk voor het Ego, want dan wordt het Ego gedwongen zich over te geven aan een staat van zijn en ervaren. Het Ego verkeert soms liever in een staat van denken en illusies.

## Slot: de illusie van het Ego

De conclusie na de ontmoeting en kennismaking met het Ego is: "We zijn niet ons Ego, we zijn niet ons onware Zelf!" We kunnen hooguit zeggen dat we een Ego hebben en iets wat we hebben daar kunnen we ons van onthechten niet van hetgeen we in werkelijkheid zijn. Dit vraagt dat we ons bewust worden van ons Ego en dat we de illusie doorzien. We mogen in deze tijd van spirituele ontwikkeling ons Ego transformeren. Belangrijk hierin is het observeren van het Ego. Maar wat kunnen we vervolgens doen als we het binnen die ontmoeting geobserveerd en herkend hebben? Daarover gaat het de volgende keer in deel 2 van het Ego transformeren.

Referenties:

- Eckhart Tolle: De kracht van het Nu
- Eckhart Tolle: Een nieuwe aarde
- [www.crystaldimensions.nl](http://www.crystaldimensions.nl)
- [www.innerness.org/zelfrealisatie](http://www.innerness.org/zelfrealisatie)
- [www.levenskwaliteit.nl](http://www.levenskwaliteit.nl)
- [www.aquariusage.com](http://www.aquariusage.com)
- [www.askrealjesus.com](http://www.askrealjesus.com)
- [www.purpose.nl](http://www.purpose.nl)

## Het Ego transformeren (deel 2 - slot)

### Ont-moeten van het Ego

door Nico Appelman

Het Ego is ons onware zelf; een verzameling van definities die we over ons zelf eigen gemaakt hebben. Zelfdefinities over wie we denken te zijn, wat we kunnen (vaardigheden), wat we hebben (lichaam, status, baan, bezittingen) en wat we moeten, willen of weten (kennis/mening/visie). Het is een masker waarmee we ons kenbaar maken aan de buitenwereld. Het Ego is niet iets wat we in werkelijkheid zijn. Je bent namelijk niet je Ego. Je kunt hooguit zeggen dat je een Ego hebt. Veel mensen zijn zich niet van

deze illusie bewust. Zij leven nog steeds in de veronderstelling dat ze hun Ego zijn en handelen eveneens vanuit datzelfde Ego.

Dit brengt niet zelden het nodige lijden, in mindere of meerdere mate, met zich mee. En juist dit lijden in het leven willen veel mensen verminderen. Immers: mensen willen zich lekker in hun vel voelen en "gelukkig zijn". Daarvoor is het noodzakelijk dat we de illusie doorzien en komen tot een transformatie van ons Ego. Deze transformatie is steeds het centrale en meest essentiële aspect van iedere spirituele ontwikkeling ongeacht welke spirituele leer of traditie je volgt. Hoe kunnen we ons Ego transformeren?

## **Kenmerk van het Ego**

Voordat men kan over gaan tot transformatie van het Ego, is het van belang om de hoofdkenmerken van het Ego te kennen. Eén van de hoofdkenmerken van het Ego is: identificatie met iets en/of gehecht zijn aan iets of iemand. Mensen identificeren zich bijvoorbeeld heel makkelijk met hun gedachten, gevoelens en gedragingen en denken dat ze dát zijn. In feite kan je niet je gedachten, gevoelens of gedragingen zijn. Je hebt gedachten, gevoelens en gedragingen, maar je bent dat niet. De gehechtheid uit zich veelal in het vereenzelvigen met de eigen zelfdefinities, het gehecht zijn aan status, macht en bezittingen; eigenlijk alles wat je hebt aan spullen, kennis, vaardigheden, meningen en wat gekenmerkt wordt door "ik", "mij" en/of "mijn".

Een ander kenmerk van het Ego is dat het moeite heeft met het Hier en Nu. Het heeft moeite met het accepteren van het Huidige Moment zoals het zich aandient. Het niet-accepteren komt vervolgens tot uiting in verzet en juist dat verzet is Ego in actie. Verzet is dus iets wat het Ego in stand houdt. Het Ego zal vaak op zoek gaan naar iets anders, iets beters wat meer vervulling geeft en wat belooft je incomplete gevoel van wie je bent aan te vullen. Het Ego stapt dan (bijna) altijd in de valkuil om zijn geluksbron buiten zichzelf te zoeken, terwijl de zoeker het gezochte zelf is.

## **Het inzicht**

Transformatie van het Ego begint met het bewust worden c.q. bewust zijn van het inzicht dat we niet ons Ego zijn, maar dat we een Ego hebben (of op zijn minst met de bereidheid om je daar open voor te stellen en daar naar te (gaan) kijken). Dit bewust zijn is van essentieel belang. Immers: je kan niet iets veranderen waar je je niet van bewust bent! Pas wanneer je je bewust bent van iets, kun je tot verandering komen. Het bewust zijn van het feit dat je een Ego hebt in plaats van dat je die zou zijn, vormt de start van het transformatieproces. Wanneer dit inzicht niet aanwezig is, zal/kan er ook geen transformatie van het Ego zijn, want dan reageer je nog steeds vanuit de identificatie met je Ego en de veronderstelling dat je je Ego bent. Wanneer je je bewust bent van het feit dat je een Ego hebt in plaats van dat je die zou zijn, kun je met je transformatie verder gaan.

## **Transformatie van het Ego**

De eerste stap die hierin belangrijk is, is het observeren van het Ego op een liefdevolle en oordeelsvrije manier. Immers: dat is de natuurlijke staat van het ware Zelf. En dan niet alleen het observeren van het eigen Ego, maar ook het observeren van het Ego bij de ander. Observeren heeft namelijk verschillende voordelen. Als eerste verzorgt het je van een enkele reis naar het Hier en Nu; iets waar het Ego vaak moeite mee heeft. Juist in het Hier en Nu gebeurt het. D'r is geen tijd belangrijker dan het Nu; geen plaats belangrijker dan het Hier. Met het observeren maak je direct contact met het Hier en Nu. Door te observeren bekrachtig je het bewust zijn van iets; in dit geval het je bewust zijn van je Ego. Bovendien kom je erachter dat je inderdaad een Ego hébt in plaats van dat je die bent. Het "zien" dat je een Ego hebt, geeft direct een bevestiging van het eerder genoemde inzicht. Door te observeren word je je bewust van de aanwezigheid van je Ego. Je kunt door observeren je niet alleen bewust worden c.q. bewust zijn van je Ego, maar deze eveneens als zodanig herkennen bij zowel je zelf als bij anderen.

Het herkennen van het Ego bij de ander kan er voor zorgen dat je niet in de verleiding komt om vanuit je eigen Ego op het Ego van de ander te reageren. Een ander voordeel van observeren is dat je daarmee afstand neemt tot hetgeen je observeert. Op het moment dat je je Ego observeert, neem je al meteen afstand van je Ego en kun je er vanaf een afstandje naar kijken. Door het observeren/waarnemen van het Ego, is de identificatie ook niet meer totaal en kan er onthechting plaatsvinden; onthechting van datgene wat je in werkelijkheid niet bent. Je kan je alleen van iets onthechten van iets wat je hebt, niet van wat je ten diepste bent. Door het opgeven van je identificaties met het Ego en het onthechten daarvan kom je meteen in verbinding met wat je in Werkelijkheid wel bent; je ware Zelf. Dit alerte zien en bewust zijn van je Ego op het moment dat het er is zonder je ermee te identificeren zou je letterlijk en figuurlijk Verlichting kunnen noemen.

## Waarnemen/observeren

Je kunt dus het Ego waarnemen. Het Ego is daarmee iets wat je waarneemt: het is het waargenomene. En hier ligt een belangrijk volgend inzicht: het waargenomene kan natuurlijk nooit datgene zijn wat je in Werkelijkheid bent. Immers je kan in werkelijkheid niet iets zijn wat je waarneemt. Je kan het waargenomene niet zijn. Dat wat je in Werkelijkheid bent, je ware Zelf, is datgene wat het waarnemen mogelijk maakt! Het is puur Bewustzijn, de Waarnemer die het Ego en diens eigenschappen waarneemt als iets wat vanzelf verschijnt en weer verdwijnt.

Je kunt eigenlijk alles van het Ego observeren (zoals het lichaam, zijn gedachten, zijn emoties en gedragingen) en vervolgens tot de conclusie komen dat je niet het lichaam, niet de gedachten, noch de gevoelens noch de gedragingen bent. Belangrijk in het transformatieproces is dan ook om te leren je niet meer te identificeren met het Ego, met iets wat je niet bent. Dat hoeft dan niet meer. Je niet identificeren met je lichaam, je gedachten, gevoelens of gedragingen, maar dit Ego slechts waarnemen, slechts observeren als iets wat verschijnt en ook weer verdwijnt, is de kern binnen het transformatieproces.

Het volgende wat je zou kunnen observeren, zijn de mechanismen van het Ego. Welke mechanismen zijn er werkzaam via jouw Ego? Kun je die herkennen en vervolgens transformeren? Observeer deze. Op welke manieren speelt het niet-accepteren in je leven? Wat vind je moeilijk om te accepteren? Hoe uit dit niet-accepteren zich in verzet? Waaruit bestaat JOUW verzet? In hoeverre zorgt jouw verzet voor persoonlijk leed of lijden? Observeer je eigen verzet en transformeer dit verzet. Het Ego is verzet. En verzet zal nooit een einde kunnen maken aan verzet. Maar verzet kan worden gezien, en in dat zien ligt vrijheid. Geef het verzet op.

Kijk in hoeverre je tot acceptatie kan komen van hetgeen je moeilijk vindt om te accepteren. Acceptatie is de essentie van wat je al bent: het stille Bewustzijn dat onpartijdig en zonder oordeel ruimte geeft aan alles wat er in opkomt. Zelfs het (verzet van het) Ego is welkom. Het gaat om "ja" zeggen tegen het Huidige Moment, tegen het Nu en je Zelf. Het draait om aanvaarding van het Nu en wat er zich op dat moment aandient zonder je te verzetten. Het heeft met overgave te maken door op een wakkere wijze af te zien van (het moeten) handelen of ingrijpen en je van dit alles bewust te zijn. Bewust zijn is de Kracht die verborgen ligt in het Hier en Nu. Het Ego begrijpt niet dat de enige gelegenheid om vrede te hebben Nu is.

Eigenlijk wil het Ego ook niet dat je dit ontdekt. Vrede betekent vaak het einde van het Ego. Maar alleen tegenwoordigheid, bewust ZIJN in het Nu, kan je van het Ego bevrijden. Dat ligt niet in de toekomst en evenmin in het verleden. Het is namelijk niet altijd nodig om steeds maar te handelen en in te grijpen. We kunnen er voor kiezen om dat eens vaker niet te doen. We hoeven niet altijd de strijd aan te gaan, ons te verzetten of ons gelijk te halen. Dat is voor ons ware Zelf niet van belang. We kunnen leren ons van ons Ego te onthechten door slechts bewust en waarnemend te zijn in het Hier en Nu. Dan is er geen behoefte om vanuit je Ego te reageren op het Ego van de ander. Dan hoef je je ook niet van slag te laten brengen door al je gedachten of gevoelens, maar dan kan je vanuit je ware Zelf reageren. Je ware Zelf die vervuld is van Liefde, Bewustzijn, Verbondenheid, Vrede, Eenheid en Balans.

## Slot

Het moge duidelijk zijn dat het aantal mensen dat Ego vrij is, zeldzaam is. Transformatie van het Ego kan dan ook best iets lastigs zijn, omdat het Ego in verzet kan/zal komen. Het Ego is bang om verloren te gaan en vecht voor zelfbehoud. Echter je kan niet iets verliezen wat je niet bent, hooguit de illusies die je had. Het Ego op zich is niet perse iets verkeerd, want dan zouden we daar een oordeel over geven. Maar het Ego en het lijden wat er uit voortkomt, kan wel iets zijn wat ons in de weg kan staan om geluk te ervaren. Het Ego heeft spiritueel gezien hierin een duidelijke functie. Immers: het is niet altijd de bedoeling geweest dat het leuk zou zijn om als een Ego door het leven te gaan. Het is soms juist bedoeld om teleurstellend, pijnlijk en frustrerend te zijn, zodat we gemotiveerd raken om (uit)eindelijk de identificatie ermee op te geven en de waarheid over wie we Werkelijk zijn te ontdekken.

Mvg, Ivo