

Liefde en compassie voor het ego

Sandra de Graaf

Geïnspireerd door Jason Shulman

Het ego als ongewenst vehikel

We hebben over het algemeen, weinig liefde voor het ego. In een aantal tradities wordt het ego als een illusie gezien, de opgave is dan de illusie te doorzien en het ego te ontstijgen. En in andere tradities zoals het christendom wordt het ego als schuldige gezien en hebben we het ego te onderwerpen aan het goddelijke buiten ons.

In het algemeen denken we aan het ego als een psychologische component van de individuele mens. Als zelfmanifesterend, zelfbeschermend fenomeen krijgt het ego in het alledaagse vooral nare trekken toebedeeld. De naam egoïsme zegt het al. Het ego wil alleen zichzelf dienen, is uit op meer macht, controle, waardering en bewondering en is de schuldige van afscheiding van het geheel.

Een ego dat zo naar zichzelf heeft leren kijken wil zichzelf wel ontstijgen.

Liefdeloosheid en inperking zijn in wezen de grootste wonden van het ego, zij drijven het ego verder in de defensie. Waar we tegen vechten wordt paradoxaal genoeg 'groter en vaster'. Met liefdeloosheid en inperking naar het ego kijken maakt dat we haar voeden in haar afgescheiden bestaan.

Hoe zou het zijn om met alle liefde naar het ego te kijken? Niet alleen naar haar pantser en haar wonden maar naar het oorspronkelijke, gehele wezen van het ego? Om ook het goddelijke in het ego te zien?

Het verlangen te bestaan

Laten we het wezen van het ego beschouwen als manifestatie in tijd en ruimte. Vanuit dit perspectief is afgescheidenheid niet de schuld van het ego maar is afscheiding inherent aan alles wat zich manifesteert en vorm inneemt in tijd en ruimte. Het ego kunnen we dan opvatten als het verlangen te bestaan en vorm aan te nemen. Het ego verschijnt in de eenheid van het absolute en deelt inherent aan het bestaan in het tijd-ruimtelijke alles in twee: hier zijn wij en hier zijn wij niet. Deze definitie stijgt boven het mens zijn uit: elke creatie in de vorm heeft de drijfveer te bestaan, zich te manifesteren. Creatie bestaat bij gratie van het scheiden van voorgrond en achtergrond; creatie is het scheiden van het ene van het andere.

Het leven drukt zich uit in manifestatie, alle schepping is manifestatie van energie, van licht of het goddelijke. Het individuele ego is uitdrukking van puur bewustzijn en goddelijkheid.

Het goddelijke fluistert de echo van de gelukzaligheid van één zijn in het oor van het ego.

Het zich manifesterende in tijd en ruimte drukt zich uit in dualiteit. Het leven is een pulserende beweging, van uitzetten en samentrekken, van expansie en contractie, van activiteit en passiviteit, van in- en uitademen, van expressie en ontvangen.

Voor het verwonde ego is het uitermate lastig om zich tot deze flow en de realiteit van het leven te verhouden. We hebben, gebrand door onze ervaringen en conditioneringen, ons beter tot één kant van een polariteit leren verhouden. We zijn ons bijvoorbeeld in gaan houden omdat we gecorrigeerd

worden als we te veel ruimte innamen. Of we nemen structureel geen tijd om te ontvangen wat is, omdat we geleerd hebben dat de voortdurende beweging naar te bereiken doelen goed is en succesvol maakt.

Vaak trekken we ons samen of terug uit de beweging van het leven en identificeren ons met de samengetrokken staat.

Het oerverlangen van alles wat bestaat is enerzijds expressie, het uitdrukken van het individuele goddelijke en anderzijds het samenkomen met het goddelijke in het andere: liefde krijgen en ontvangen. De beweging van het leven is als een golf in de zee. De opgaande golf drukt zich maximaal uit de neergaande golf geeft terug en gaat weer op in het geheel.

Het verwonde ego

We leren al vroeg in ons leven dat deze oerverlangens in de cultuur niet ongeremd geleefd kunnen worden. We zijn allemaal meer of minder ingesnoerd en bedoeld of onbedoeld onthouden van onze oerverlangens. Tegen deze oerpijn zijn we ons gaan verdedigen en zo hebben we ons, ieder op de eigen manier, verder samengetrokken. We zijn onze oerverlangens door surrogaatverlangens (zoals macht, erkenning, controle en bewondering) en strategisch gedrag gaan vervangen.

Het lijden van de mens is vaak dat hij zich met het verwonde ego; de samengetrokken en beschermde toestand identificeert. Dat heeft het ego niet bedacht. Het trauma van het verwonde ego is dat het haar oerverlangens niet kon leven en deze zelfs is vergeten.

Het geheelde ego

Het ego heelt als het een liefdevolle relatie aan gaat met de realiteit, en intiem is met alles wat er is: binnen het ik, in de ander, tussen het ik en de ander, met de zelfgebouwde muren en vensters, met de stromende en vastgezette emoties, met de dynamiek van het leven, met polariteiten in het leven: liefde en haat, beperking en onvoorwaardelijkheid, donker en licht, ziekte en gezondheid, leven en dood, vriendelijkheid en woede, harmonie en conflict.

Het ego heelt als zij zichzelf weer kan zien in wat zij is: de individuele uitdrukking van bewustzijn en goddelijkheid en de herkenner van bewustzijn en goddelijkheid in het andere.

Het gezonde-ego-bewustzijn is als het ware voorwaarde voor het kunnen ervaren van Schoonheid, een goddelijke kwaliteit die niet zou bestaan zonder dualiteit. Het geheelde ego is in relatie met alles wat oorspronkelijk niet- ik is en leert daarin het totale leven kennen. Het wordt een voertuig van het diepe verlangen naar eenheid.

Door schoonheid te zien in het andere zien we de schoonheid in onszelf (en andersom) en zien we dat alles pure schoonheid is, we gaan herkennen dat alles hetzelfde lied zingt.

Door het goddelijke in het ego te zien en ervaren kan het ego zichzelf beginnen te zien en lief te hebben in al haar schoonheid.

Liefde voor de polariteiten van het leven

Zolang we uit afkeer van de nare kanten van het ongeheelde ego ver van haar weg willen en manieren zoeken om haar te ontstijgen zijn we in feite meer haar gevangene dan haar meester. Voor ons ongeheelde ego bewustzijn is het lastig om bewust te zijn van het eigen duale denken. Het ongeheelde ego wil weg van de narigheid. Uit verlangen naar het licht te gaan, weg van het ongewenste, willen we naar een gebied waar alleen liefde en goedheid is, en waar we pure liefde en

goedheid zijn (waarvan we weten of op z'n minst notie hebben dat dit de ware grond is van het bestaan). We verwarren hiermee vaak de liefde zoals we haar als polariteit kennen (liefde tegenover haat; onvoorwaardelijke liefde tegenover begrenzing) met absolute liefde of gelukzaligheid zoals de natuurlijke staat in eenheidsbewustzijn beschreven en gekend wordt.

We zeggen dat we pure liefde zijn, onvoorwaardelijk aanwezig, volledig in eenheidsbewustzijn enz. terwijl we feitelijk polariteiten bedoelen waarvan we de andere kant van de medaille niet kennen of niet willen kennen zoals begrenzen, scherp, rechtvaardig of haatvol zijn. Zo kan de weg naar verlichting of zelfrealisatie een trip zijn van het verwonde ego dat zichzelf niet wil kennen.

Vanuit ons verwonde ego willen we: wel liefde en geen haat; wel vrede en geen conflict; wel volledig aanwezig zijn en niet afwezig of geblokkeerd.

Het geheelde ego verhoudt zich tot beide polariteiten, is hier 'in' zonder er van weg te willen, en wil ook de ander niet weg leiden van een ongewenste polariteit. Het geheelde ego herkent de vervormingen en verwondingen omdat een polariteit zich in het leven in een vervormde vorm heeft aangediend. We hebben bijvoorbeeld slechte ervaringen met begrenzing omdat ouders continu over grenzen gingen. We kunnen slechte ervaringen hebben met onvoorwaardelijke liefde omdat het een smorende werking had.

Als dualiteiten samen 'gehouden' kunnen worden en ze beiden in hun kwaliteit zijn ontstaat de ervaring van een iets nieuws, het ervaren van hetgeen waarin dualiteiten oprijzen; de nonduale grond van het bestaan.

Dit is wat het ego kan doen als we haar liefdevol opnemen en haar wonden helen. Het geheelde ego is dan het voertuig naar het ervaren van eenheid.