

## **Ego: onze grootste vriend of vijand?**

Het ego, ook wel ons zelfbeeld genoemd, heeft mij jarenlang intens bezighouden. Wat is het ego precies, moet ik het vernietigen, doorbreken of doorzien of bestaat het helemaal niet? In dit artikel, wil ik graag wat meer licht op dit boeiende onderwerp laten schijnen. Ik wil bespreken op welke wijze drie spirituele stromingen tegen het ego aan kijken en ermee omgaan. Belangrijk daarbij is om aan te geven dat het mijn ervaringen zijn van die drie stromingen en dus niet de absolute wijsheid of waarheid. Tot slot wil ik ook nog twee schrijvers aanhalen met hoe zij tegen het ego aankijken, wat voor verwarring dat bij mij gegeven heeft en hoe alles weer tot vrede en helderheid is gekomen.

### **1. Het ego in Zen.**

Zoals veel lezers waarschijnlijk wel weten was ik jarenlang een fervent Zen beoefenaar. Ik bezocht jaarlijks vele retraites en stilte weekenden en was nogal weg van de leer, de lerares en de zen discipline. Ik had diverse doorbraakervaringen, maar had moeite de ervaringen te integreren in mijn dagelijkse leven. Het vele mediteren zorgde wel voor het veel lossier worden van de drukte van mijn geest. Daarnaast gaf het, achteraf gezien, wel een basis voor mijn latere spirituele ervaringen. Het ging in de zen training die ik volgde steeds om de verlichting van Boeddha en over het loslaten en uitdoven van de bewegingen en neigingen van het ego. Ik schrok tijdens een retraite nogal van een deelnemer die het steeds had over het afbreken en doden van het ego. Hij zat bij een andere Zen leraar en was zeer fanatiek dat het ego eraan moest. Dit herinnerde mij aan een uitspraak van mijn zen lerares dat waarheid en liefde altijd samen moesten gaan. Gaat het alleen om waarheid dan bestaat de

kans dat de leer of de leraar hard en kil gaat worden. Gaat het alleen om liefde dan bestaat het gevaar van weekheid en alle zaken maar met de mantel der liefde bedekken. Jaren later kwam ik nog een Zen leraar tegen en we spraken over het ego. Hij zei dat hij nog nooit iemand zonder ego had ontmoet. Op deze interessante stelling kom ik aan het eind van dit artikel nog terug.

## 2. Het ego of de ik-krimp in Zijnsoriëntatie.

Zijnsoriëntatie beoogt een integratie in psychotherapie en spiritualiteit. Ik heb een aantal jaren de opleiding voor therapeut/begeleider gevolgd. In de visie van Zijnsoriëntatie is het ego vooral een defensie. Een defensie tegen de stromende aard van de werkelijkheid (de ik-krimp maakt die stromende, altijd veranderde aard, vast en solide, daarom is het woord ik-krimp wel heel toepasselijk), en een defensie tegen de psychologische gaten en gevoelens van ontoereikendheid die we in ons leven opgelopen hebben. Deze visie en vooral ook de manier van werken ermee heeft mij veel helderheid over de werking van het ego verschaft. Vooral ook veel duidelijkheid over op welke wijze ons zelfbeeld en wereldbeeld al vroeg in onze kinderjaren ontstaat. Wat ik in de Zijnsoriëntatie wel een lastig punt vind, dat er aan de ene kant vele oefeningen en methodieken zijn die juist het ego versterken en aan de andere kant methoden die juist het ego ontkennen. Het is volgens mij niet altijd helder wanneer een oefening of methodiek het ego versterkt of ontkent. Daarnaast geeft dit de mogelijkheid om er op een subtiele manier mee te manipuleren.

Ook zorgen de versterkende methoden ervoor dat het ego juist weer hecht aan en aan de haal kan gaan met nieuwe concepten, kaders en projecten.

## 3. Het ego in de advaita.

Vanuit de advaita is er geen ego, geen zelfbeeld is er alleen maar Bewustzijn. Het zien en realiseren hiervan is zelfrealisatie of verlichting. In de woorden van Ramana: “het ego is alleen maar een idee, alleen maar een gedachte”. Klaar is Kees zou je denken, alleen liggen hier nog heel wat kapers op de kust. Er zijn naar mijn idee nog al wat satsang leraren en schrijvers die betogen dat je het maar één keer gezien moet hebben en klaar. Of leraren die alleen maar wijzen naar het absolute, naar het vormloze en wat je dan als vorm nog uitspookt is niet relevant. Dit is nogal verraderlijk en heb ik eerder een spirituele bypass genoemd (1). De vaak aangehaalde Alexander Smit is hier een sprekend voorbeeld van: prachtige satsangs over de waarheid maar in zijn kielzog een spoor van gebroken harten. Hier is naar mijn idee nog steeds een splitsing aanwezig tussen vorm en leegte. Zoals de zen leraar Huang Po ooit uitriep: “als je alleen maar mediteert op het vormloze zie je maar de helft, mediteer je alleen op de vorm dan zie je ook alleen maar de helft”! Wat moet je dan, zou je als oprechte spirituele zoeker kunnen afvragen.

#### 4 Spirituele autolyse.

Ongeveer een jaar geleden kwam ik in contact met het werk van de schrijver Jed Mc Kenna, o.a. schrijver van het boek “Spirituele oorlogvoering”. Mc. Kenna trapt in dit boek heel wat heilige spirituele huisjes omver en in dat opzicht is het een fris en helder boek. Hij beveelt een methode aan die spirituele autolyse heet aan. De methode is gericht op het totaal vernietigen van het ego. Je schrijft een bewering op die volgens jou helemaal waar is en vervolgens ga je ontleden waarom die níet waar is. Dit schrijf je allemaal op, net zolang tot het ego volledig ontmaskerd is. Volgens Mc. Kenna duurt dat zo’n twee jaar. Ik heb dit een half jaar gedaan, ook aangemoedigd door het werk van Hein Thijssen (2) die het ego het systeem noemt

wat geheel vernietigd moet worden. In het autolyse proces merkte ik regelmatig veel vrijheid en ruimte, kwam er ook angst en ontredde en merkte ik op een gegeven moment steeds meer onverschilligheid. Zo erg onverschillig dat mijn vrouw en dochter twee weken op vakantie waren en het mij niets meer kon schelen of ze nu wel of niet terugkwamen! Zat ik nu niet in de valkuil die mijn Zenlerares zo duidelijk verwoord had: waarheid én liefde moeten in een spirituele stroming samen gaan.

#### 4. Het ego doorzien.

De EMDR docent en therapeut Alexander Bund heeft voor mij een mooie omschrijving van het ego gegeven. Ons zelfbeeld of ego is een wanhopige poging om alle “ikjes” in ons samen te brengen. Toen ik dat voor het eerst hoorde was dat schokkend. Schokkend omdat ik opeens in een flits herkende wat ik aan het doen was: steeds maar proberen al die ikjes samen te brengen, te helen of, zoals in de autolyse, te vernietigen. Vanuit de voice dialogue weten we dat er eigenlijk niet een coherent zelfbeeld is: we bestaan uit talloze subpersoontjes die al naar de situatie vereist opkomen. Zo is er een zuinige Fokke, een vrijgevige Fokke, een terughoudende Fokke, een hartelijke Fokke enz. In dit licht zou je ook de uitspraak kunnen zien: “Haal je ego tevoorschijn en ik smijt het voor je eigen ogen aan stukken”. Er is geen ego, alleen vormen, alleen subpersonen. Dat deze vormpjes of subpersoontjes opkomen kun je niets aan doen, zo werkt onze geest nou eenmaal. Vanuit het vormloze komt dan de ene en dan weer de ander op. Als je dat ziet en er niet aan vastklampt of ermee identificeert is er niets aan de hand, is er vrijheid. Dan is er: leegte is vorm en vorm is leegte, zoals de Boeddha zo mooi in de hartsoetra verwoordde. Dan is er geen dualiteit, dan is er de Realiteit van Al wat Is. Zoals je ook niet met de regendruppels aan het vechten

bent hoef je ook niet met al die ikjes in gevecht, ze komen op en verdwijnen weer, geen enkel probleem. Het willen doden van het ego zoals die student in Zen of het vernietigen van het ego bij de spirituele autolyse is op een bepaalde manier verleidelijk. Je hebt weer wat te doen, namelijk het vernietigen van de vorm, van het ego. Daarnaast is het koren op de molen voor de zoeker in ons, we zijn er nog lang niet, we zijn nog niet vrij, nog niet verlicht en..... daar gaan we weer. Ik heb het zelf ervaren als het steeds weer van Huis weggaan, steeds weer op zoek naar nog mooier, beter of verlichter. Zinniger dan iets te vernietigen of weg te willen hebben, is het doorzien van het ego, het doorzien van de werking van al die ikjes. Hoe zou het dan zijn om gewoon Thuis te blijven, dat Thuis te onderhouden en op het moment dat we ons vereenzelvigen met de vorm of met het vormloze (!), te zien dat we dat doen en weer los te laten. Om een bekende advaita vraag aan te halen: Wie ziet het dat ik me even laat opslokken door de film van het leven? Alleen dat steeds weer zien en onderhouden is vrijheid, is onafhankelijkheid, is het Licht voor jezelf zijn, nu en altijd. Dat betekent ook het erkennen van "goede tijden, slechte tijden" in je leven. Het is de vorm die steeds weer verandert in iets dat we goed of slecht noemen en dat is niet wie je ten diepste bent.

Belangrijk hierbij is wel om te beseffen, dat de vorm steeds een soort zuigende werking op je kan hebben door bijvoorbeeld een belast verleden of traumatische ervaringen. (3) Het is dan vaak lastig om je niet te laten opslokken door de film. Zoals een cliënt van mij passend verwoordde: "al dat gepraat over het vormloze bij satsang vergrootte alleen maar nóg meer mijn frustraties, dat ik dit óók al niet goed deed of goed kon. Raadzaam is dan om eerst met de vorm te werken en te zorgen voor een stuk verwerking en therapie op dat gebied!

De vraag van dit stukje, grootste vriend of grootste vijand, is dus eigenlijk niet te beantwoorden, het brengt je gelijk in de dualiteit van goed en slecht. Ook de uitspraak van de leraar dat hij nog nooit iemand zonder ego had gezien is eigenlijk een verkapt pleidooi voor het ego. Er is namelijk niet een coherent zelfbeeld of ego, dat noemen we alleen maar zo. En het samenbrengen van al die ikjes, het verbeteren van de ikjes, of het helemaal schoon worden van al die ikjes; alsjeblieft vergeet het, het zijn alleen maar projecties van de leer of leraar. Je bent het Al! Zoals ook in een citaat van Balsekar terug te vinden is: “Verlichting is slechts vrij zijn van het idee dat je verlichting nodig hebt; bevrijding is slechts bevrijding van het idee dat je gevangen bent.” Je bent al vrij, ook als je jezelf weer laat opslokken door het verhaal van de film. Je ziet dat alleen op dat moment even niet, totdat er weer helderheid komt en je jezelf helemaal kunt verbazen: dat ik me hier zo mee geïdentificeerd heb, zeg. Dan ontstaat er vanzelf weer een glimlach. Een glimlach van de Boeddha in ons, om de drukte en de vastklamp neiging van de geest.

Noten :

1. Zie het boek “De krachtige waarheid van Al wat Is” van Fokke Slootstra.
2. Hein Thijssen is bekend geworden door het boek “Leeg en bevrijd”.
3. Het woord trauma gebruik ik heel ruim. Traumatisch hoeft niet per se een nare ervaring te zijn. Het kunnen ook duizend speldenprikjes zijn met steeds de boodschap dat je niet deugt of het nooit helemaal goed doet.