

1

Ego, ziel, spirit in beeld

We leven in een turbulente tijd, waarin we uitgedaagd worden om op een nieuwe manier met elkaar te leven en werken. Oude manieren werken niet altijd meer in een tijd waarin veranderingen elkaar steeds sneller opvolgen. Voor je het weet is een nieuw product, dienst of inzicht al weer oud. Daarnaast groeit het aantal keuzemogelijkheden exponentieel. Kijk alleen al naar de verschillende seminars of smartphones die er zijn. Waar kies je voor en hoe weet je of je de juiste keuze maakt?

Te midden van al die veranderingen en keuzemogelijkheden raken we niet alleen onszelf, maar ook elkaar wel eens kwijt. We kunnen veel meer voor onszelf en elkaar betekenen. Alleen lopen we met ons oude bewustzijn vaak vast: ons ego domineert dan onze leefwijze. Dit geeft geen wezenlijk geluk, vervult niet echt en maakt dat we onszelf of onze omgeving uit het oog verliezen. Steeds meer mensen vragen zich af: is dit alles, waar doe ik het allemaal voor, waar draag ik feitelijk aan bij? Dit speelt in ons privéleven en in ons werk; of we het nu doorhebben of niet. Het goede nieuws is dat je heldere keuzes kunt maken, vervulling kunt vinden en meer voor jezelf en anderen kunt betekenen. Sterker nog: je kunt het allemaal in jezelf vinden, want rijkdom begint in essentie bij jezelf. Dat vraagt wel om nieuw bewustzijn.

1.1 Nieuwe visie op werk en privé

Verbinding met onszelf en elkaar kunnen we vanuit het oude bewustzijn maar beperkt creëren. Die verbinding vraagt naar ons idee om nieuw bewustzijn. Maar wat is het verschil tussen oud en nieuw bewustzijn?

Oud bewustzijn

Veel mensen leven en werken vooral vanuit hun ego, waarbij 'ik' centraal staat. Dat betekent dat je veelal vanuit automatismen, eigen behoeftes en eigen belangen in

het leven staat. De focus ligt op jou en waar jij beter van kunt worden. Vanuit je ego leg je de nadruk op 'dit ben ik, dit vind ik en dat is van mij'. Het ego is namelijk dat deel van jezelf waarmee je je onderscheidt en soms ook afscheidt van anderen.

Als je ego met je aan de haal gaat, dan verwar je jezelf met je ego. Je denkt dat je alleen nog maar je ego bent. Vanuit dit beperkte bewustzijn kijk je naar jezelf en de buitenwereld en handel je. Ongemerkt leef je dan vaak vanuit angst of controle. Je bent bang iets te missen, niet genoeg te hebben of juist iets kwijt te raken. Omdat je zo met jezelf bezig bent, verlies je het contact met een diepere laag van jezelf en het contact met je omgeving. In organisaties zie je dat mensen soms afgesneden zijn van zichzelf en van elkaar. Koninkrijkes, privileges en oude gewoontes overheersen dan. Organisaties worden dan als het ware ego-organisaties, waar mensen niet altijd doorhebben dat ze vanuit deze beperking werken. Ze realiseren zich dan niet dat ze ook vanuit andere dimensies kunnen werken.

Nieuw bewustzijn

Hoe vinden we de verbinding met onszelf, elkaar en onze omgeving weer terug? Oude manieren van kijken geven daar niet altijd antwoord op. Waarom niet? Ons ego kan vaak niet met nieuwe oplossingen komen. Het kan zich namelijk niet bewust zijn van zichzelf en hierdoor lastig buiten de bestaande kaders kijken en zien dat er nog meer is. Het is alsof je onderdeel van een schilderij bent geworden en je jezelf niet meer op afstand kunt zien. Daarom vraagt een nieuwe manier van samenleven en samenwerken om een nieuw bewustzijn. Een bewustzijn van waaruit we onszelf en de wereld anders kunnen zien en er anders mee kunnen omgaan.

Onze visie is dat mensen en organisaties een nieuwe wereld van verdieping, authenticiteit en verbinding kunnen creëren. Dit kan als mensen en organisaties zich individueel en collectief bewuster worden van de invloed van hun ego, ziel en spirit. Vanuit dit nieuwe bewustzijn kun je elke dag leven en werken en een bijdrage leveren aan een wereld van verbinding met jezelf en je omgeving.

Licht aan of uit?

Op weg naar nieuw bewustzijn kun je allerlei paden bewandelen; ieder op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. In de veelheid van paden zijn er naar ons idee

twee opties. Of je blijft denken, voelen en handelen vanuit vooral je ego en doet het licht niet aan. Je bent dan vaak automatisch gericht op eigenbelang, zelfverrijking, materie, aanzien, macht of controle. Of je wordt je bewuster van je eigen ego, maakt meer ruimte voor je ziel en spirit en bent gericht op authenticiteit, bezieling, helderheid en verbinding. Kortom: je doet het licht aan. Het goede nieuws is dat je zelf de keuze hebt!

Licht aan

Als je het licht aandoet, word je je bewuster van ego, ziel en spirit. Als je je bewust bent van je eigen ego en dat doseert, kun je je effectief sociaal zichtbaar maken en profileren. Dan helpt je ego je om doelgericht voor je eigen belang en behoeftes op te komen, waarbij onder meer egokwaliteiten als strategisch handelen, doorzettingsvermogen en aanpassingsvermogen je kunnen ondersteunen. Je ego kan ook een reus zijn in het beschermen van jezelf of je dierbaren. Als je je bewuster wordt van de invloed van je ziel, komen je authenticiteit, passie en eigen talenten aan het licht. Dan richt je je op wat er voor jou echt toe doet. Je ziel kan een waar kompas zijn bij het vinden van een passend project of een passende baan. Als spirit meedoet in je leven, ervaar je meer innerlijke rust en ruimte. Dan kun je makkelijker omgaan met veranderingen. Je kijkt dan niet alleen wat je IK-bv dient of wat heilzaam is voor je ziel. Vanuit spirit leef je niet alleen voor jezelf, maar heb je ook oog voor de wereld om je heen.

Als je het licht af en toe aandoet, ontwikkel je meer van je potentieel en vergroot je je effectiviteit. Een nieuwe wereld gaat voor je open. Dat is niet alleen mogelijk voor de happy few, maar voor iedereen. Jouw werk- en privéleven kunnen een avontuur worden, waar je lumineuze ontdekkingen doet over jezelf. We beginnen met een reis naar de tropen, om te ontdekken hoe je vanuit ego, ziel of spirit op totaal verschillende manieren kunt reizen, leven en werken.

1.2 Op reis met ego, ziel en spirit

Stel je voor: na een lange periode van hard werken ga je met een reisgenoot op vakantie naar de tropen. Vooraf plan je een kanotocht over een rivier in de jungle. Bij de aanlegsteiger krijg je instructies over hoe je de tocht het beste kunt maken.

De Egoreis

Voordat je instapt, kijk je hoe laat het is en zeg je tegen de instructeur dat je in drie uur van A naar B wilt kanoën. Hij antwoordt dat je dan flink moet doorpeddelen. Dat ga je doen, want dan kun je daarna nog andere interessante plekken bezoeken. Nu je eindelijk in de tropen bent, wil je natuurlijk alles zien. Terwijl je gestaag doorpeddelt, schieten er allerlei gedachtes door je heen. Had ik toch die ene klant nog even moeten bellen? Het laatste project is gelukkig goed gegaan; zien anderen dat eigenlijk ook? Zal ik na de vakantie die andere leuke opdracht wel krijgen? Hè, wat peddelt die toerist daar raar. En die hoed, dat kan toch niet. Dan zie je links aan de oever van de rivier iets bewegen. “Wauw, een aap”, zeg je tegen je reisgenoot. Je maakt snel een foto om het dier later aan je vrienden te laten zien. Daarna vaar je verder om op tijd aan te komen bij het eindpunt.

De Zielenreis

Al peddelend op de rivier zie je opeens een aap, die van liaan naar liaan slingert. Je mond valt open, woorden blijven steken in je keel en je ziet alleen nog maar de aap. Je peddelt enthousiast tegen de stroom in om hem zo lang mogelijk te kunnen observeren. ‘Wat een geweldig dier, moet je hem zien... prachtig’. Je geniet, je lichaam lijkt van top tot teen te tintelen. Jij en die aap, dat is alles wat er voor je is op dat moment. Je blijft minuten lang gebiologeerd kijken. Alle gedachtes over je werk verdwijnen als sneeuw voor de zon. Je merkt zelfs niet dat je een steen raakt. Je kano wiebelt gevaarlijk heen en weer. Even later zie je dat je reisgenoot al uit het zicht verdwenen is.

De Spiritreis

Voor je in de kano stapt, komen er allerlei gedachtes in je op: waarom stel ik mezelf eigenlijk een deadline op de rivier? Ik ben nu toch niet aan het werk? Wat geeft het als ik vandaag alleen maar wat rondvaar? De gedachte achter je latend, zet je bij het instappen je voet net iets te schuin en wordt je voet nat. Lekker begin, denk je. Je kunt er ook wel weer om lachen en vaart samen met je reisgenoot de rivier op. Gaandeweg word je je bewust van de oorverdovende stilte om je heen. Mijn hemel, wat is het hier mooi. Je geniet van de peddel die bijna als vanzelf door het water glijdt en luistert naar het kabbelen van de rivier. Verwonderd kijk je naar een vis die opspringt en een schel krijsende vogel die voorbij vliegt.

Je peddelt ontspannen verder in een voor jou natuurlijk tempo. Af en toe raak je in een cadans, alsof de rivier je draagt en je meevoert. Hoe stiller je wordt, hoe meer je ziet, hoort en ruikt. Eerst zie je de groene bomen en daarna zie je de nuances van groen tussen de bomen. En dan zie je ook nog de aap. Gaandeweg voel je je steeds meer verbonden met alles om je heen en de tijd lijkt te verdwijnen. Opeens komt de gedachte bij je op dat het tijd is om op je werk iets met een aantal nieuwe ideeën te doen. Een paar seconden later is die gedachte weer weg en zie je weer de rivier, de stenen in de rivier, je reisgenoot en een andere kanoër. Hoe perfect kan het zijn met de natuur en de mensen die je onderweg ontmoet en weer loslaat. Zo wil ik me vaker voelen, ook op mijn werk, denk je. En ook deze gedachte is na een paar seconden verdwenen. Alles komt en gaat, zonder in een oordeel of een verhaal te blijven hangen. Jij zit ontspannen en alert in je kano en ervaart ruimte in en om je heen.

1.3 Drie dimensies in beeld

Je kunt dus op drie verschillende manieren reizen: vanuit je ego, je ziel of spirit. Niet alleen in de jungle, maar ook tijdens je werk en in je privéleven.

Egoreis in beeld

Bij de egoreis zie je dat je vanuit je ego doelgericht een deadline haalt, plannen maakt en die vervolgens uitvoert. Dat is heel praktisch. Zo is het handig om op tijd op je bestemming aan te komen. Immers, je wilt liever niet in het donker verdwalen op zo'n rivier in de jungle. Verder zie je dat je tijdens deze egoreis allerlei gedachtes krijgt over wat er eerder is gebeurd of wat er in de toekomst nog moet gebeuren. Je blijft makkelijk hangen in een gedachtestroom en vergeet de stroom waar je met je kano op zit. En als je iets ziet, zoals een aap of een andere kanoër, koppel je daar al snel een oordeel aan: wat een suffe kanoër, wat een rare hoed, wat een mooie aap. Als je de aap ziet, zie je hem dan écht? Of wil je hem alleen maar fotograferen zodat je de foto later aan anderen kunt showen? Kortom: je ego kan je goed van pas komen. Maar als het met jou aan de haal gaat, verlies je je al snel in allerlei gedachtes en verhalen en mis je een hele wereld om je heen. Er is meer in jou dan alleen je ego.

Zielenreis in beeld

De tweede tocht is een voorbeeld van een zielenreis. Deze reis gaat vooral over de bezieling die je op de rivier ervaart. De schoonheid van de natuur raakt je tot diep in je vezels. Je geniet intens van de aap. Voor je het weet, ga je helemaal op in de aap, vergeet je de tijd en zie je de steen in de rivier niet. Vanuit je ziel kan bezieling de ruimte krijgen. Misschien herken je dat als je zindert, borrelt of bruist van energie. Je kunt dan zo enthousiast zijn, dat je helemaal in iets opgaat en alles om je heen even vergeet. Op zo'n moment heb je geen oog voor wat er zich nog meer in je afspeelt en wat er om je heen gebeurt. En ook hier geldt: er is meer dan dat.

Spiritreis in beeld

Dat er meer is dan ego en ziel blijkt uit de derde tocht op de rivier. Vanuit spirit zie je helder wat er in jezelf en om je heen gebeurt. Je hebt het door als je ego met je aan de haal gaat, of als je opgaat in je bezieling. Je bent helder en laat je door je ego niet vooraf dwingen de tocht in drie uur te voltooien. Je verliest je ook niet helemaal in je passie voor de aap. En je accepteert makkelijker wat er gebeurt, zoals een natte voet krijgen. Tijdens je spiritreis laat je allerlei gedachten aan je voorbijtrekken, zonder je erin te verliezen. Je laat je ideeën over je werk rustig varen en hebt oog voor wat er in het hier en nu gebeurt, zoals een krijsende vogel die voorbij vliegt. Je bent je bewust van jezelf en voelt je verbonden met je omgeving.

Stel je eens voor dat spirit meedoet op je werk, dan heb je meer oog voor wat er zich in en om je heen afspeelt. Vanuit spirit ervaar je meer ruimte en heb je een ontspannen, alerte houding. Dan kom je soms tot verrassende inzichten, verfrissende ideeën en nieuwe keuzes.

Weer thuis

Je zit natuurlijk niet elke dag in een kano. Dat is ook niet de enige plek waar je ego, ziel en spirit tegenkomt. Sterker nog: ego, ziel en spirit zijn altijd in je aanwezig. Ongemerkt kun je zomaar werken, leven of reizen vanuit voornamelijk één dimensie, zoals vanuit de automatisen, behoeftes en belangen van je ego. De andere dimensies liggen als het ware in een hoekje van je bewustzijn te slapen; wachtend tot jij het licht aandoet. Soms komt er tijdens je vakantie een andere dimensie naar voren, zoals je ziel. Je geniet met volle teugen en laaft je aan natuur, cultuur of contacten. Terug van vakantie probeer je die energie vast te houden, maar door de

waan van de dag ga je al snel over op de automatische egopiloot. Je ziel gaat op de waakvlam, je valt geestelijk in slaap en weg is je helderheid. Maar dat hoeft niet!

Ieder van ons kan leven en werken vanuit ego én ziel én spirit. Op elk moment van de dag en in elke werk- of privésituatie. Dan valt je de rijkdom toe waarvan je gratis gebruik kunt maken. Wij gaan er namelijk vanuit dat ego, ziel en spirit alle drie hun waarde hebben. Ook al zijn ze wel degelijk verschillend, je hebt ze alle drie nodig om optimaal tot je recht te komen. En juist spirit kan voor een nieuwe balans zorgen: een gedoseerd ego, meer bezieling en meer verbinding met jezelf en anderen. Dit vraagt om bewustwording van jezelf.