

ILUZIJA EGA IN IZVORNA RESNICA DUŠE

Avtorica: Ana Trebežnik

Dolgo sem živela v prepričanju, da poznam vse trike svojega ega in da ga imam vsaj do določene mere pod nadzorom, šele sedaj mi postaja jasno, da sem predolgo živela v iluziji. Včasih je stopil na oder tako nastopaško in drzno, da ga je bilo kar težko spregledati, medtem ko se je na trenutke prav po lisičje prikradel v situacije, v katerih sem se počutila popolnoma suvereno in prepričano v to, da me vodi sveta resnica. Vendar je tudi ta sveta resnica, ki jo tako brezkompromisno branimo pred ostalim svetom, pogosto zgolj zakrinkan ego. Resnica namreč ne potrebuje obrambe in nešteti argumentov, temveč preprosto je. Stoji na trdnih temeljih, ki jih ni moč zamajati v besednem dvoboju.

Kot izurjen prevarant v službi nezacelejenih čustvenih ran ter potlačenih nezavednih vsebin se ego poslužuje najrazličnejših mask in preoblek, s pomočjo katerih nas na škodo osebnega in dušnega razvoja rad drži v varnem zavetju naše specifične »cone udobja«. Kraljestvo ega je osnovano na neprebujenem stanju zavesti, ki operira s pojmom dualnost ter ločenost, najpogosteje pa se kaže prav v nezdravi tekmovalnosti (ki je posledica občutkov ogroženosti ter strahu pred pomanjkanjem ali celo izničenjem) ter iz tega izhajajoči nenehni dinamiki borbe. Njegova korenina je strah, najrazličnejših oblik in odtenkov, ki mu stalno po malem dovaja energijo za samoohranitev. Prav nasprotno je gonilo in hrana duše energija ljubezni, njen jezik pa predaja, ki ustvarja dinamiko brezpogojnega sprejemanja in darovanja.

Duša je v svojem jedru svobodna, medtem ko se ego vztrajno pripenja na najrazličnejše identitete. V današnji družbi se zelo jasno kaže v poistovetenju s predmeti (statusnimi simboli ali pa tistimi na katere smo osebno čustveno zelo navezani), v katere umesti samega sebe ter iz tega črpa lastno vrednost, obenem pa tudi skozi identifikacijo s številnimi družbenimi vlogami (oče, mati, hčerka, mož, poklicna identiteta itd.), ki jih v tolikšni meri posvojimo, se v njih celo življenje urimo ter vlagamo vanje ogromne količine svoje energije, da pozabljamo na našo resnično notranje bistvo. Te vloge so same po sebi zgolj pripomočki uma, ki nam zgolj navidezno lajšajo bivanje v širšem družbenem okolju, v resnici pa nam ga prav nasprotno otežujejo, saj nam jemljejo fleksibilnost kot podlago za ustvarjalno in svobodno izražanje našega dušnega jedra.

Pogosto se v tolikšni meri identificiramo s svojimi prepričanji, spomini, čustvenimi stanji, idejnimi konstrukti ter neprekinjenim tokom prisilnega mišljenja, da popolnoma izgubimo sposobnost prepuščati se življenju v njegovi spontani in vselej spreminjajoči se obliki. Prepustiti se toku z veliko mero zaupanja je namreč eden izmed največjih izzivov ega. Vendar pa se je proti egu skorajda nemogoče boriti, saj ga na tak način zgolj krepimo – s pozornostjo mu namreč nič hudega sluteč zgolj dovajamo energijo, poleg tega pa se zdi kot da je vedno en korak pred nami. Dovolj je, da se ga zavedamo in ga ne jemljemo pretirano resno, da ga znamo potrepeljati kot nagajivega otroka, seveda z ravni naše višje zavesti, ki dobro pozna njegove motive in mehanizme delovanja.

Ne gre za to, da bi se morali odpovedati stvarem kot takim, saj same po sebi niso slabe, gre zgolj za to, da prepoznamo istovetenje kot temeljno strukturo ega in spremenimo svoj odnos ter se osvobodimo navezanosti nanje - s tem, da v njih ne iščemo več samih sebe. Ker ga žene strah, ego hlepi po varnosti in trdnosti, ki mu omogočata nadzor nad situacijo ter s tem

občutek lastne notranje moči. Ego pozablja, da je resnična moč v domeni duše in odprtega, iskrenega srca ter da je edina resnična svoboda v spoznanju ter sprejemanju Resnice.

Ego se krepi na mnoge načine: preko pritoževanja in neodobravanja, odzivanja npr. z jezo ali zamero (stalno vrtenje določenega scenarija v svoji glavi), vzorca »jaz imam prav, drugi se motijo« (občutki večvrednosti so pri tem zgolj druga plat še globljega prepričanja o lastni manjvrednosti – to potem nenehno kompenziramo s tem, da dokazujemo, da imamo prav), zagovarjanja utvare in iluzije (v tem primeru se globoko v sebi zavedamo, da se motimo, vendar si tega nikakor nočemo priznati, saj bi to od nas zahtevalo korenito »prevrednotenje vrednot« na katerih je zgrajena naša identiteta) ter še posebej preko »vloge žrtve«, s katero skuša ego pridobivati na moči preko vzbujanja pozornosti (pritoževanje, užaljenosti, ogorčenosti), ki mu jo okolica običajno daje v obliki sočutja in podpore.

Da bi lahko ohranjal svojo pozicijo, ego skrbno varuje naše notranje bolečinsko jedro (kakršna koli nezaceljena čustva/prepričanja, s katerimi se nočemo ali ne zmoremo soočiti), saj mu le-to daje identiteto ter ga s tem še dodatno krepi, kar pa posledično preprečuje razrešitev problema oz. samozdravljenje. Ujeti v globoko prepričanje, da taki kot smo nismo dovolj dobri (kar je več kot odlična podlaga za potrošniško naravnano družbo) ter obenem sužnji potrebe po nenehnem opredeljevanju, se vse bolj oddaljujemo od svojega resničnega bistva, ki je v svoji čisti obliki neomejeno. Na ta način se zelo hitro ujamemo v mrežo pričakovanj in pritiskov, bodisi zunanjih bodisi notranjih ter globoko v sebi razvijamo številne frustracije, notranje napetosti ter konflikte.

Znajdemo se v začaranem krogu iz katerega je težko izstopiti brez tega, da smo se pripravljene odreči vsem identifikacijam in etiketam zavoljo tega, da si dovolimo preprosto ZACUTITI svojo resnično bit v slehernem trenutku. Ego obožuje zgodbe, iz katerih, dokler ima v kompulzivnem umu svojega služabnika, s pomočjo energije čustev vztrajno tke gosto tkanino naše subjektivne realnosti, ki pa pogosto nima nobene veze z resnico kot tako, temveč je njen namen zgolj reproduciranje starih vzorcev ter načinov delovanja. Njegovo mojstrstvo se kaže v tem, da neko situacijo ali položaj, ki je sam po sebi povsem nevtralen, obarva v skladu s svojimi najglobljimi prepričanji in pričakovanji - seveda na način, ki ga najmanj ogroža.

To, da se ne odzovemo na ego drugih, je tako najboljši način za preseganje našega lastnega ega ter za osvobajanje od njegove vladavine na kolektivni ravni človeštva. To nam običajno uspeva, ko smo sposobni do dogodkov oziroma vpletenih oseb ohraniti določeno mero distance, saj s tem dogajanja ne jemljemo več osebno. Z zavedanjem, da imamo opravka z egom in ne z resnično bitjo določene osebe, se lažje odzivamo s čustveno nevtralne pozicije ter brez kakršnega koli energijskega naboja, ki je sicer značilno za avtomatične reakcije do katerih pride v afektu. Na ta način potegnemo jasno ločnico med nekim dejstvom in našim čustvenim odzivom nanj, s čimer se naučimo življenje v večji meri sprejemati takšno kot je, brez da bi ga skušali stalno nadzorovati ter obvladovati.

Šele, ko izstopimo iz omejenih okvirjev, ki nam jih postavlja naš lastni ego, se namreč lahko odpremo vsem blagoslovom Življenja in pustimo svoji Duši, da nas vodi k novim, dragocenim spoznanjem ter izkušnjam naproti. Iz dneva v dan spoznavam, da je to odločitev potrebno sprejemati za vsak dan posebej in da je pot Duše tlakovana z zavezanostjo Resnici ter Pogumu, ki sta potrebna za to, da se vedno znova soočamo z vsemi aspekti nas samih, tudi takimi, ki bi jih najraje prezrli.

