

Groei in bewustzijn
Voorbij het ego



Groei in bewustzijn Voorbij het ego

“Wanneer het identificeren met gedachtes, emoties en ervaringen, met alles wat komt en gaat, wegvalt, lost het beeld van het ik op en wordt zowel het Zelf als het niet-Zelf doorzien.

Het ego wordt doorzichtig, het tijdelijke ik verliest zijn contouren en een andere dimensie van het universum openbaart zich. In een dimensie voorbij alle programma's waaraan wordt deelgenomen schittert de essentie van het bestaan, die er altijd al was, is en zal zijn en waarnaar wordt teruggekeerd wanneer definitief uit het lichaam wordt getreden.

Dan vindt de volledige terugkeer plaats in essentie, in bewustzijn, in God. Soms toont die essentie zich al, wat troost, plezier, liefde, warmte en richting geeft aan de reis door het leven.”

Eerste druk 2026

Auteur: Irene Terpstra

Omslagontwerp: Irene Terpstra

Vormgeving en opmaak: Irene Terpstra

Typografie binnenwerk: Irene Terpstra

Illustraties:

Nettie van der Pijl, Iris van der Gref, Irene Terpstra

Fotografie: Lina Jensen, Iris van der Gref, Ilse van der Gref, Irene Terpstra

Druk- en bindwerk: Jouwboekdrukkerij.nl

ISBN: 978-90-9042486-6

NUR: 728

© 2026 Irene Terpstra

© 2026 Uitgever Irene Terpstra, Wassenaar

iterpstra@hotmail.com

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor de ontvanger



Reisinformatie

Enkele woorden vooraf

Inleiding	9
Station 1	Voorbij het ego 15
Station 2	Het programma dat ons vormt 19
Station 3	Bewustzijn 23
Station 4	Het ego 29
Station 5	De spiegel 33
Station 6	De ziekten van het ego 37
Station 7	Het lijden van het ego 41
Station 8	Het licht in de nacht 47
Station 9	De paradox van mijn wezen 55
Station 10	Interne chaos 63
	• Je zolder opruimen
Station 11	De zolder, het zenuwstelsel en wat je lichaam je vertelt 69
	• Trainen in onstuimig weer, maar binnen veilige grenzen
Station 12	Wat breekt, opent 77
Station 13	Niemand is zijn daden 81
Station 14	Het voortdurende nu 87
Station 15	Trauma, ego en verslaving 91
Station 16	Verslaving en levenskunst 97
Station 17	De gevangenis van het ego 103
	• Brief aan het leven - de rauwe waarheid
	• Reflectie - de beweging naar binnen

	• Angst, ego en overlevingsmechanismen	
Station 18	Illusie en ontwaken	111
Station 19	Het ego, de maatschappij en het theater	117
Station 20	Crisis, angst en polarisatie	123
Station 21	Groepsdruk en bij jezelf blijven	129
Station 22	Afzondering, verlichting en innerlijke genezing	135
Station 23	Hoop en thuiskomen bij jezelf	139
	• Tijdens mijn stage in het ziekenhuis	
Station 24	Het Zelf	143
	• Wat ik zag toen ik naar de hemel staarde	
	• Het Zelf in relatie tot ruimte, afscheiding, ego en maskers	
	➤ Het Zelf - algemeen	
	➤ Het Zelf en de stem van afscheiding	
	➤ Het Zelf en het masker	
	➤ Het Zelf en de waas van illusie	
	➤ Blind zijn voor je Zelf	
	➤ Het Zelf en vreugde	
	• Conclusie	
Station 25	Het Zelf en de rol die oplost	159
Station 26	De weg van ego naar het ware Zelf	163
Station 27	Voorbij het Zelf en het niet-Zelf	169
Station 28	Geborgen in God	173
	Dankwoord	177



Inleiding

Stel je voor dat je op reis gaat naar jezelf. Je pakt je bagage vol spullen, herinneringen en overtuigingen, maar jezelf laat je thuis.

Hoe ontdek je dan wie je werkelijk bent, wanneer je reist met een versie die je niet bent? Een versie gevormd door angst, illusies en het ego dat altijd iets van je wil, dat zegt dat je iemand moet zijn, dat je iets moet bewijzen, dat je moet voldoen aan een beeld dat nooit echt van jou was.

Dat houd je niet vol. Vroeg of laat ontstaat er een scheur in het verhaal dat je leerde te geloven. En juist in die scheur wordt zichtbaar dat je al vanaf het begin in een verhaal bent beland dat niet van jou was. We worden niet geboren als onszelf, maar als een echo van alles wat ons is voorgegaan.

Ons DNA draagt verhalen, angsten, verlangens en sporen van het ego die niet van ons zijn. Al vroeg leren we kijken door de ogen van het ego. Zo bouwen we een leven op fundamenten die nooit echt van ons waren.

We dragen maskers die ooit bescherming boden tegen pijn en afwijzing. Maar wat toen hielp, belemmert nu. De maskers

houden je weg van wie je werkelijk bent. Ze verbergen je in plaats van dat ze je beschermen. We spelen rollen, verzamelen successen en verhalen en noemen dat identiteit, tot er een moment komt waarop je voelt dat het niet klopt. Dat je niet bent wie je denkt te zijn.

Er leeft iets in jou, een aanwezigheid die je altijd al heeft vergezeld. Iets dat niet denkt, maar waarneemt. Dat gedachten ziet komen en gaan. Het is niet de stem in je hoofd, maar dat wat die stem waarneemt. Dat wat blijft terwijl emoties komen en gaan, zonder mee te bewegen met elke golf. Dat is wie je werkelijk bent. Het vraagt niets, maar onthult alles.

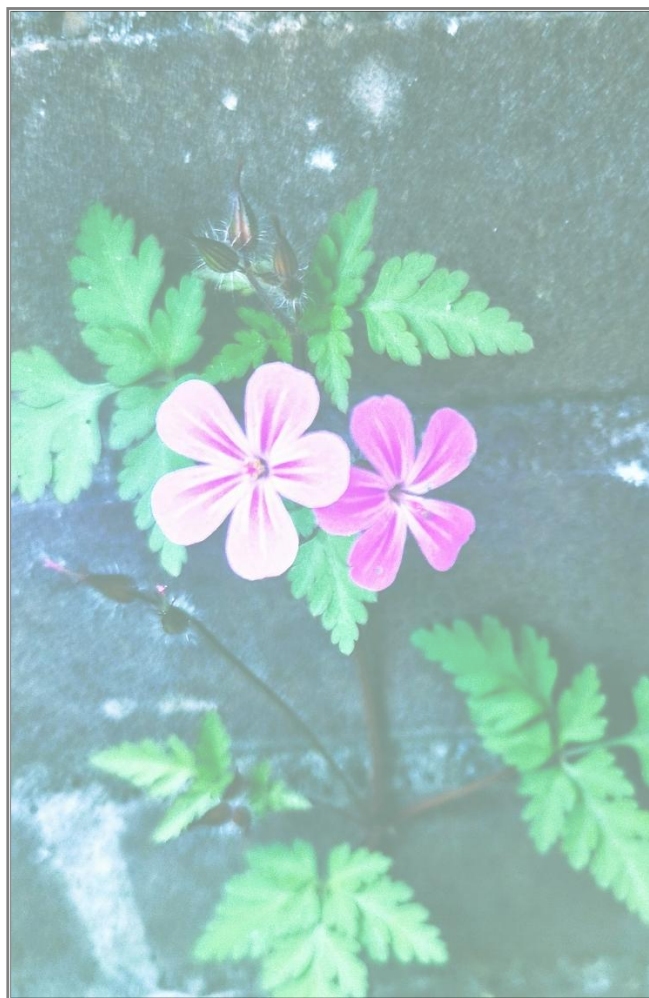
Dit boek gaat over dat onthullen. Over het afpellen van wat je niet bent. Over het doorzien van het ego zonder het te bevechten. Over thuiskomen in een bewustzijn dat nooit verloren was, alleen bedekt. Je hoeft niets te bereiken. Je hoeft niets te worden. Wat waar is, toont zich vanzelf.

Wanneer je stopt jezelf te verwarren met je gedachten, wanneer je niet langer vlucht voor je pijn, wanneer je de maskers laat vallen die je ooit nodig had, gebeurt er iets eenvoudigs en radicaals tegelijk: je wordt jezelf weer.

Niet de versie die de wereld van je maakte, maar de versie die er was voordat je leerde je te verstoppen. De jij die vrij, helder en open is. De jij die voorbij het ego leeft. Als je gaat zien, verandert dit boek je niet, het herinnert je aan wie je al bent.

En zo neemt dit boek je mee op een reis. Niet een reis door landen of landschappen, maar een reis door jezelf. Een reis die je uitnodigt om alles wat niet van jou is achter te laten, zodat zichtbaar wordt wat altijd al in je aanwezig was.

Stap in



Station 2 Het programma dat ons vormt

We worden niet geboren als een leeg blad, maar als een echo van alles wat ons is voorgegaan. Ons DNA draagt sporen van verhalen, angsten, verlangens en overlevingsstrategieën die niet van ons zijn, maar wel door ons heen bewegen. Nog voordat we woorden hebben, leven we al in een script dat ons kleurt en begrenst.

Die sporen liggen opgeslagen in lichaam, brein en reflexen. Ze bepalen hoe we reageren, wat we geloven en hoe we onszelf zien. Maar ze zijn niet alleen een erfenis, we versterken ze zolang we ons er niet van bewust zijn. We herhalen wat vertrouwd voelt, zelfs als het ons belemmert. We blijven geloven in een beeld dat nooit echt van ons was. Het ego zet die sporen voort en bouwt er zijn identiteit uit op. Het zegt dat je iemand moet zijn, iets moet bewijzen, moet voldoen aan een beeld dat je ooit is aangereikt. Zo ontstaat een leven dat meer voortkomt uit erfenis dan uit essentie.

Ons leven lijkt vrij, maar is diep geprogrammeerd. Het pad dat we lopen, de pijn die we tegenkomen, de breuken die ons stilzetten, ze lijken toevallig, maar passen in een groter patroon dat al vóór ons bestond. Het ego probeert dat patroon te controleren, maar onder die laag van controle drijft een

beweging die zich niets aantrekt van onze plannen. Die beweging kan zich tonen midden in het programma, maar ook op momenten waarop het programma barst. Een crisis, een verlies, een ziekte, een innerlijke leegte. Niet gekozen, niet gepland, maar onvermijdelijk. In die breuken kan bewustzijn oplichten. Je ziet ineens dat je niet bent wie je dacht te zijn. Dat je leeft in een programma, maar dat jij niet het programma bent.

Of je nu volledig, deels of helemaal niet door het programma wordt opgeslokt, soms zie je plotseling of geleidelijk wat het licht van bewustzijn altijd al onthulde: wat waar is, en wat het ego blijft herhalen. De sporen van het ego zijn dus niet alleen een erfenis, maar ook iets dat door jou heen wordt voortgezet zolang je erin gelooft. Maar zelfs dat geloven is geen persoonlijke schuld, het is onderdeel van het script. Het ego gelooft zichzelf, totdat het niet meer kan. In het licht van bewustwording houdt het ego geen stand. Wat gezien wordt, lost vanzelf op. Zo wordt zichtbaar dat bewustwording niet het ego bestrijdt, maar het simpelweg doorlicht.

Bewustwording is geen keuze van het ego, maar een gebeurtenis in het bewustzijn. Het komt wanneer het komt. Het breekt door waar het moet breken. En in dat zien verliest het ego langzaam zijn greep. Bewustwording is licht. Dat licht komt niet van buiten, maar uit bewustzijn zelf. Licht doet niets, het strijdt niet en het overwint niets. Het maakt alleen zichtbaar wat er altijd al was. Wat waar is blijft, wat niet waar is valt weg. In het licht wordt zichtbaar wat illusie was. In dat

zien worden illusies beschenen en verliezen ze hun schijn. Patronen worden doorzichtig en lossen op. Sporen vervagen, totdat ze verdwijnen.

Er is iets in jou dat niet geprogrammeerd is. Niet gevormd door DNA, niet bepaald door familie, niet begrensd door tijd. Een ruimte die ziet zonder te oordelen. Dat bewustzijn is wie je werkelijk bent. En precies daar, in die ruimte, begint het volgende station. Niet in het programma, niet in het ego, maar in dat wat altijd vrij is geweest.

Niemand handelt vanuit zichzelf, maar
vanuit wat hem heeft gevormd

Station 13 Niemand is zijn daden

Over erfenis, oorsprong en het wegvallen van schuld

*We zien elkaars daden, maar we zien zelden de
geschiedenis die ze heeft voortgebracht.*

We worden geboren in een verhaal dat al lang liep voordat wij het toneel betraden. Een lichaam dat we niet ontworpen hebben. Een brein dat gevormd werd door eeuwen overleving. Een zenuwstelsel dat reageert op gevaren die we nooit zelf hebben meegemaakt. Een lijn van voorouders die hun angsten, overtuigingen en littekens in ons achterlieten. Ons DNA is geen code die wij schreven. Het is een archief. Een bibliotheek vol stemmen die door ons heen spreken. En zolang we niet zien dat we dragers zijn van dat archief, blijven we geloven dat wij de auteurs zijn van onze daden.

Wanneer je begint te begrijpen hoe diep die erfenis reikt, verschuift je blik. Je ziet dat niemand samenvalt met zijn daden. Niet de held die wordt bewonderd. Niet de heilige die wordt vereerd. Niet de dader die wordt gevreesd. Niet de moordenaar die wordt veroordeeld. Zelfs niet de oorlogsmisdadiger die symbool wordt van kwaad. Iedereen handelt vanuit een geschiedenis die ouder is dan hijzelf. Vanuit pijn die hij niet heeft gekozen. Vanuit patronen die

generaties lang zijn doorgegeven. Dan brokkelt het idee van schuld langzaam af. Niet omdat daden geen gevolgen hebben, maar omdat je ziet waar ze vandaan komen.

Je kiest je lichaam niet. Je kiest je brein niet. Je kiest je zenuwstelsel niet. Je kiest je trauma's niet. Je kiest je familie niet. Je kiest je geschiedenis niet. En dus kies je je daden niet. Niet de mooie. Niet de lelijke. Niet de heilige. Niet de verschrikkelijke. Een moord wordt gepleegd, maar er ontstaat geen moordenaar. Het label is van de wereld. De daad is van de erfenis.

De mens is niet de auteur van het lichaam, brein, zenuwstelsel, angsten, patronen, overtuigingen of geschiedenis. Hij ervaart wat door hem heen beweegt, maar hij maakt het niet. Hij heeft zijn verhaal niet ontworpen, gekozen of bewust gevormd. Hij is het kanaal waardoor iets veel groters, de erfenis van menselijkheid, zich uitdrukt. Alles wat een mens doet komt voort uit generaties van trauma, angst, overleving, conditionering, cultuur en pijn. Hij is net als ieder ander slechts een schakel in een keten die al eeuwen in beweging is, niet de oorsprong ervan. De wereld verzint de moordenaar, maar de werkelijkheid kent alleen een mens door wie een erfenis heen handelde.

Dat inzicht wordt in veel verhalen zichtbaar, ook in het verhaal van de man die naast Jezus aan het kruis hing, geen religieus verhaal maar een menselijk verhaal. Een man die zijn hele leven heeft gehandeld vanuit pijn, angst, geweld en erfenis. Een man die nooit een kans heeft gehad om iets

anders te worden dan wat zijn geschiedenis van hem maakte, hangt naast iemand die ziet.

En in dat zien gebeurt iets. Niet omdat de man iets goedmaakt. Niet omdat hij berouw toont. Niet omdat hij iets verdient. Maar omdat bewustzijn hem ziet zoals hij werkelijk is: niet als dader, maar als mens. Niet als misdadiger, maar als kind van een geschiedenis die hij niet heeft gekozen. In dat zien valt de identiteit weg. En in dat wegvallen wordt hij vrij. Niet door zijn daden, maar door waarheid.

Stel je een man voor die in de ogen van de maatschappij een monster is. Maar kijk dieper. Hij werd geboren in een huis zonder liefde, waar schreeuwen en slaan normaal waren, waar niemand hem ooit heeft vastgehouden of warmte heeft geboden. Zijn zenuwstelsel leerde angst. Zijn brein leerde wantrouwen. Zijn hart leerde hardheid.

En dan zeggen we: “Hij had beter moeten weten.” Maar hoe kun je beter weten als je nooit iets anders hebt gekend? Hoe kun je liefde geven als je nooit liefde hebt ontvangen? Hoe kun je mild handelen als niemand ooit mild met jou is omgegaan? Hoe kun je vrij kiezen als je hele systeem gevormd is door angst?

Deze man is geen monster. Hij is een echo. Een drager van een erfenis die niet van hem is. Een mens die nooit een kans heeft gehad om iets anders te worden dan wat zijn geschiedenis van hem maakte. Wanneer je dit doorziet, kun je je vijand niet langer als vijand zien. Je ziet dat hij handelt

vanuit verwonding, angst en erfenis. Je ziet dat hij niet anders kan totdat bewustzijn doorbreekt. En dat geldt ook voor jou.

Dan wordt liefde geen opdracht, maar een gevolg van inzicht. Je kunt je vijand liefhebben omdat je ziet dat hij nooit je vijand was. Je kunt de dader liefhebben omdat je ziet dat hij niet de dader is. Niet omdat je het goedkeurt, maar omdat je het begrijpt. Wanneer iemand iets verschrikkelijks doet, is dat nooit alleen zijn daad. Het komt voort uit voorouders, geschiedenis, trauma's, zenuwstelsel, pijn, angst en erfenis.

En omdat die erfenis collectief is, zijn we met elkaar verantwoordelijk voor elkaars daden. Niet als schuld, maar als existentiële verbondenheid. De daden van één mens komen voort uit een collectieve geschiedenis. Wij zijn allemaal dragers van dezelfde erfenissen. We zijn niet schuldig aan elkaars daden, maar we dragen wel de erfenis waaruit ze voortkomen. In dat zien ontstaat verantwoordelijkheid zonder schuld.

Bewustwording is geen keuze. Het gebeurt. Het breekt door. Het opent. Het licht van waarheid schijnt door het programma heen, ongeacht wat het ego wil. En in dat licht valt alles op zijn plek. Er is geen vriend of vijand, geen goed of kwaad, geen dader of slachtoffer, geen heilige of misdadiger. Er zijn alleen mensen die handelen vanuit wat ze hebben meegekregen totdat het licht op hun patronen valt en ze doorzien wat ze nooit konden zien.

Dat is bevrijding. Voor jou. Voor mij. Voor iedereen.



Illusie beschermt je eerst, maar verlaat je
zodra je klaar bent om te zien

Station 18 Illusie en ontwaken

Het mooie van het aardse leven is dat het je voortdurend een spiegel voorhoudt. Alles wat je meemaakt, alles wat je gelooft en alles wat je vreest, helpt je ontwaken. In het verhaal van de slang in het paradijs wordt zichtbaar hoe illusie werkt en hoe het overlevingsinstinct je verleidt. De slang probeert zichzelf steeds in veiligheid te brengen. Ze leeft vanuit overleving en zegt dat het beter is te negeren wat je werkelijk ziet dan te voelen, beter om te geloven wat iedereen gelooft dan te luisteren naar je ware Zelf.

De illusies waarin je gelooft komen hieruit voort. Ze voelen echt omdat ze oud en vertrouwd zijn, maar ze zijn niet waar. Het zijn overlevingsmechanismen die ooit nuttig waren, maar die nu nog steeds het zicht op je ware Zelf vertroebelen. Wanneer je liever van de verboden vrucht eet, betekent dat dat je meegaat in het instinctieve in plaats van het bewuste. Je gaat mee in het oude patroon, niet omdat het goed is, maar omdat het vertrouwd voelt.

De slang verleidt je niet met kwaad, maar met comfort. Ze is niet verkeerd en helpt je uiteindelijk de illusie te doorzien. Eva at van de vrucht, werd bewust van goed en kwaad en verloor haar onschuld. Vanaf dat moment doorzie jij plots of

geleidelijk de illusie. De slang verleidt je, maar maakt je tegelijk wakker. Ze is het deel in jou dat spreekt vanuit overleving en gewoonte, dat precies zegt wat je wilt horen wanneer je bang bent om te veranderen: dat het veiliger is te blijven waar je bent en makkelijker om mee te gaan met de massa. Zo houdt ze je vast in het ego, zolang je nog niet ziet wat werkelijk is.

De illusies die hieruit ontstaan zijn verleidelijk omdat ze lijken te beschermen tegen pijn en onzekerheid. Ze geven schijnzekerheid en schijnveiligheid. Door je aan te passen hoef je niet te voelen wat er in jezelf of in het collectief leeft, en hoef je niet te kijken naar wat je vreest. Zo houden ze je een tijdlang in slaap, tot je klaar bent om wakker te worden.

(Het station loopt verder in het boek.)

Station 24 Het Zelf

Over het Zelf bestaat veel verwarring. Het persoonlijke verhaal dat we over onszelf geloven zegt weinig over wie we werkelijk zijn. In verschillende tradities hoor je spreken over een vals zelf en een waar Zelf. Filosofie, psychologie, spiritualiteit en neurowetenschap gebruiken elk hun eigen taal: de één spreekt over een onsterfelijke ziel, de ander over een psychologisch construct, een spirituele kern of een neurologisch proces.

Maar geen van die beschrijvingen raakt de kern. Ze wijzen slechts in een richting, en elke stroming legt het weer anders uit. Misschien bestaat dat Zelf waar we naar zoeken helemaal niet en is het slechts een illusie. Toch blijven we ons voeden met theorieën, alsof kennis ons dichterbij waarheid brengt. Maar inzicht ontstaat niet door studie alleen. Wie zich vastklampt aan concepten raakt verstrikt in dogma's en verliest de verbinding met wat werkelijk leeft.

Het begrip Zelf kan dan net zo misleidend worden als een religieuze leerstelling. Leerstellingen zijn vaste, geformuleerde overtuigingen binnen een religie, filosofie of spirituele traditie. Het zijn regels, doctrines of dogma's die zeggen: "Zo is het." Een leerstelling kan ooit ontstaan zijn uit

een levende ervaring, maar zodra het een vast concept wordt, verliest het zijn levende essentie.

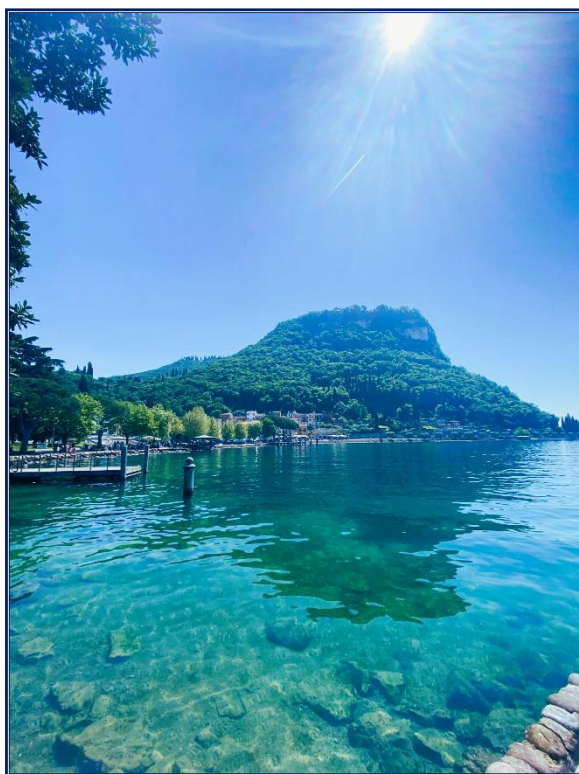
Dan gelooft iemand in de vorm, niet in de werkelijkheid waar die vorm naar verwijst. Zo kan ook het Zelf een leerstelling worden, een idee waar mensen zich aan vastklampen. Dan raakt de essentie uit beeld. Net zoals religieuze doctrines het zicht op het levende mysterie kunnen blokkeren, kan het begrip Zelf het zicht op wie je werkelijk bent vertroebelen.

Met misleidend bedoel ik dat het begrip Zelf je op het verkeerde spoor kan zetten zodra je het als concept behandelt in plaats van als levende werkelijkheid. Het woord 'Zelf' kan dan, net als een leerstelling, een overtuiging worden waar iemand zich ongemerkt aan vastklampt. Een theorie. Een idee. Je gaat geloven in het idee van het Zelf en verliest het contact met de werkelijkheid waar het ooit naar verwees.

Het blijft een woord, een poging om iets te benoemen dat zich niet laat vangen in taal. Je kunt het Zelf niet begrijpen met het hoofd. Zoals je God niet ontmoet door studie, zo herken je het Zelf niet door theorie. Het is geen concept, geen rol, geen gedachte. Het is de levende werkelijkheid van wie je bent. Geschriften kunnen je tot aan de oever brengen, maar de oversteek moet je zelf maken.

Die oversteek vraagt moed. Angst houdt ons vaak tegen, subtiel en hardnekkig, zonder dat we doorhebben hoe diep die angst ons leven beïnvloedt. Dan leven we meer in illusies

dan in de werkelijkheid. Pas wanneer je illusies begint te doorzien en steeds helderder ziet wat werkelijk is, wordt de angst minder. Totdat je geen angst meer kent en je de oversteek durft te maken. Je hoeft niet langer in het donker over te steken, want het is licht in jou geworden. Dat is transformatie: de ruis valt weg en de angst lost op.



(Het station loopt verder in het boek.)