

Vier weken Bali

In retraite

In deze tweede persoonlijke brief vertel ik jullie graag iets van het bijzondere dat mij hier overkomt. Iets van waarvoor ik hiernaartoe kwam. Ik schreef over mijn drie doelen: helen, verlicht worden en een beter mens worden. Te beginnen met de eerste en de laatste. Maar misschien heb ik toch ook even geproefd aan wat verlichting is. Alles wat er gebeurt zal nog verankerd worden in mezelf. Veel is nu nog kwetsbaar. Ik vraag jullie begrip dat ik niet alles kan schrijven.

Morgen, zondag, ben ik jarig. Nu geef ik niet zo om mijn verjaardag, want het mag elke dag feest zijn. Maar in plaats van taart en champagne trakteer ik jullie hierbij op mijn ontboezemingen.

Jullie reacties op mijn vorige brief hebben mij veel geholpen. De steun en warmte heeft ervoor gezorgd dat ik me niet alleen voel, maar samen met jullie dit avontuur in ga. Wie ik ben is niet zo heel anders dan wie jullie zijn. Vaak zitten we met dezelfde niet uitgewisselde vragen. Dus mijn proces kan bij jullie of herkenning oproepen en dan kunnen we iets met elkaar delen of jullie misschien helpen om ook op een andere manier naar jezelf te kijken. Ik hoop dat jullie er iets aan hebben. En zo niet, dan vertel ik gewoon alleen over mezelf. Ik laat het aan jou of je kennis wilt nemen van mijn verhaal. Als het je te persoonlijk is laat de rest dan ongelezen.

Deze brief is een momentopname. Nu al broedt er iets om weer een besluit te nemen over de inrichting van mijn leven dat nog verstrekkender is. Dat nog vanzelfsprekender is. Maar daarover een volgende keer. En deze brief verhaalt over mijn persoonlijke proces. Bedenk dat eenieder zijn of haar eigen proces doorloopt. Wat voor mij geldt hoeft zeker niet voor een ander te kloppen.

- Drie weken op Bali
- Terug naar mijn bron

- Het kind van mijn jeugd
- Volwassen en verlicht?
- Mijn relatie eren
- Tot slot

Drie weken op Bali

Zoals verwacht een heerlijke, vochtige tropenwarmte. Op een vanzelfsprekende en natuurlijke wijze erg lieve mensen. Niet opdringerig, maar gewoon diepgaand vriendelijk. Het kleurrijke land is levendig en door en door groen, bezaaid met tempels als strooigoed van de goden. Chaos en vervuiling op straat, drukte en stank naast de overweldigende groene natuur. De vervuiling echter is hier een grote kwaal, die het paradijs wat Bali is binnen heel korte tijd zijn glorie kan doen afnemen.

Mijn huisje hier is perfect. Tussen de palmbomen door uitzicht op heldergroene rijstvelden. Overdag rustig en levendig, 's avonds herrie van blaffende honden, 's nachts (vanaf 20:00 uur) doodstil en 's morgens vroeg de hanen en kippen. Het regenseizoen is begonnen en bijna elke dag regent het wel enkele uren. De straten veranderen dan in rivieren. Gelukkig ben ik zo verstandig geweest om een auto in plaats van een scooter te huren, dus ik zit lekker droog.

Veel tijd om te denken, te voelen, te lezen, te schrijven en gewoon te zijn met mezelf. Wel heb ik een verkoudheid meegenomen uit het vliegtuig en last van mijn darmen, beide met koorts. Dat is de enige echte onvolkomenheid, hoewel dit alles deel uitmaakt van mijn proces. Het is hier heerlijk en ik begin aan mezelf te wennen. Ik heb er voor gekozen om in relatieve stilte en eenzaamheid te verblijven. Ik ben dus vooral de eerste weken veel alleen, maar niet eenzaam. Ik heb mezelf ontdekt en gemerkt hoeveel rijkdom ik mezelf kan geven. Of beter gezegd, hoeveel rijkdom er is.

Ik zie pas de laatste dagen meer van Bali. Twee dagen ben ik vorige week op stap geweest en heb vrij genomen uit mijn kluizenaarsbestaan. Het waren twee verrukkelijke dagen. Precies op het goede moment als ik er aan toe ben mijn huisje uit te gaan en de wereld weer toe te laten. Ik wilde een mooi

hotel voor de nacht midden in de natuur van Bali. Nu merk ik vaak dat ik goed kan creëren want ik ben op een wonderschone plek terechtgekomen. Midden in een bos, jungle noemden ze het zelfs, in een huisje langs een riviertje vlak bij een waterval. Echt heel bijzonder ver weg van de wereld, en het kwam tijdens een wandeling zo maar op mijn weg. Ik heb daar verrukkelijk geslapen en heel erg genoten. Wederom perfect.

De laatste dagen ga ik er elke dag wel op uit. Steeds nieuwe plekjes ontdekken en nieuwe ervaringen opdoen. Genieten van de soms overweldigend mooie natuur als je de drukke stinkende wegen eenmaal ver achter je hebt gelaten. En ik begin nu ook echt te genieten van het heerlijke Indonesische eten.

Terug naar mijn bron

Ik heb deze weken ook regelmatig gewerkt aan het verder schrijven van mijn boek, de roman met de werktitel 'Terug naar mijn bron'. Het verhaal handelt over een jonge man die in een uiterlijke reis om de wereld de reis door zijn innerlijk maakt, zich daarin aan de hand van levenservaringen ontwikkelt en op die manier terugkeert naar zijn essentie, zijn bron. Naar de persoon die hij al bij zijn geboorte was, maar zich daar nu volledig van bewust is.

In dit verhaal, dat natuurlijk veel dynamischer en complexer is, laat ik me inspireren door mijn eigen gevoelens en ervaringen. Maar gelukkig niet uitsluitend, want in de roman kan ik het nog veel diepgaander een plaats geven dan ik in mijn leven tot nu toe heb kunnen doen.

Het kind van mijn jeugd

Het proces wat ik doorloop is een persoonlijk en dynamisch proces. Dat betekent dat wat er nu is, dadelijk alweer anders is. En wat voor mij geldt is voor ieder ander weer anders. Dat is de achtergrond van waaruit je mijn verslag kunt lezen.

Een van de doelen van mijn retraite is het kind in mezelf te helen. Wij hebben allemaal een innerlijk en vaak gekwetst kind met zijn eigen behoeftes en verlangens. Mijn innerlijk kind is waarschijnlijk gekwetst in mijn jeugd als antwoord op een onvervulde behoefte of gevoelens van alleen gelaten zijn. Die behoeften waren reëel en ik was als kind afhankelijk. Mijn gekwetste kind echter heb ik zelf gecreëerd. Omdat ik de pijn van de onvervulde behoefte niet wilde voelen, heb ik mijn gekwetste kind gecreëerd als een overtuiging. Bijvoorbeeld: "Mijn vader is er nooit". Of: "Mijn moeder houdt niet van mij". Maar mijn ouders hebben gedaan wat ze konden en als ik een tekort heb ervaren, heb ik dat vertaald in een kwetsing die mij is aangedaan. Als kind had ik waarschijnlijk weinig keus. Maar eigenlijk heb ik mezelf van mijn ouders gescheiden door mijn behoeften en oordelen op hen te projecteren. Ik wijs dan zelf mijn gevoelens en daarmee mijn kind af en projecteer de verdrongen gevoelens dan op een ander.

Er is nu geen reden meer die kwetsing vol te houden. Nu kan het geheeld worden. Dat doe ik niet door het gekwetste kind af te wijzen of te verdringen. Het is een deel van mezelf. Als ik mijn kind nog een keer afwijs, kwets ik het nog een keer. Ik kan het kind alleen maar helen door mededogen en liefde. Zo is het hier begonnen. ... Ja, en hoe vertel ik het verder ...?

Ik heb in mijn proces belangrijke steun en begeleiding gehad van Wim. Daar ben ik blij mee. Hij is een grote steun voor me. En Door mijn (mijn) symbolische buiging voor mijn professionele begeleider Wim heeft mijn kleine kind leren buigen voor mijn volwassen ik. Zo hoort het. Daardoor is er ruimte gekomen die mijn volwassen ik heeft kunnen innemen. Daardoor heb ik weer de regie terug.

Maar laat ik beginnen ...

Het is niet zo gemakkelijk te beschrijven wat er met me gebeurt. Ik heb alleen in mijn dagboek al meer dan 200 pagina's geschreven over wat ik doormaak. De oorzaak, analyse en diagnose, de aanpak, het proces, het resultaat, wat ik nog ga bereiken? Erover vertellen kent tal van hindernissen. Eigenlijk voldoen geen van deze ingangen. Dat komt omdat het een innerlijk

proces is, waarvan het nog maar de vraag is wat jullie er wanneer van gaan zien. Omdat het kwetsbaar is en subtiel, waarbij erover vertellen al snel vervalt in grote woorden. En omdat het echt mijn persoonlijke ervaring is, die voor een ieder weer geheel anders kan zijn. Maar wat ik wel kan is je mijn gevoelens vertellen hoe ik me nu voel. Het is zeker dat dat morgen al weer achterhaald is, omdat het een dynamisch proces is.

Het dominante gekwetste kind is stil geworden door liefde en aandacht. De liefde en aandacht die hij tekort is gekomen heb ik hem gegeven. Dan is er leegte en stilte. Ik weet niet meer wie ik ben. In deze leegte word ik geboren, mijn nieuwe 'ik'. Ik ben bang. Bang om de deur uit te gaan, om in de auto te rijden, om mensen te zien en te spreken. Het liefste blijf ik in mijn huisje. Schrijven, lezen, denken, voelen. Ik geef toe aan die angst. Op een gegeven moment voel ik ineens midden in de stilte iets van binnen stromen. Er is geen onderscheid meer tussen mijn volwassen 'ik' en mijn kleine kind. Ze zijn één. En de leegte verandert in ruimte. Mijn ademhaling bereikt mijn hele lichaam. En later zelfs nog daarbuiten. In mijn leegte komt de vraag bij me op: "Wie ben ik eigenlijk?" Ik ben namelijk niets meer. En als ik iets ga beslissen, wil ik toch tenminste weten wie er gaat beslissen. Maar is het niet beter me af te vragen: "Wie wil ik zijn?" Dan creëer ik tenminste zelf mijn nieuwe 'ik'. Maar ik voel ook dat als ik mezelf probeer te kennen, ik me tegelijkertijd afsluit van de buitenwereld. Als ik de wens iemand te willen zijn los laat komt er een weldadige rust in mij. Want ik hoef niet meer iemand te zijn. Ik hoef niet meer iemand te zijn die ik eigenlijk nooit ben geweest, maar slechts bestond uit de projecties en verwachtingen van anderen. Als het mij lukt om vrij te worden van mijn verlangens, vrij te zijn van iemand te zijn die ik niet ben en vrij te zijn om te zoeken naar wie ik ben, dan kom ik thuis in mezelf. Dat gevoel krijg ik nu. Alles is in harmonie en er is geen enkele dissonant. Ik ga er op uit, het land in. Ik spreek iedereen aan. Ik voel me heerlijk in al die contacten, open en vrij en helemaal niet bang meer. Ik kan mezelf goed voelen. Ik voel me sterk en stromend. Het lijkt of ik met een veel rechttere rug loop. Het is mijn wereld, dus waarom zou ik bang zijn? Ik voel een innerlijke glimlach. Is dat de glimlach van Boeddha?

Dus samenvattend: HELING DOOR LIEFDE EN AANDACHT, TRANSFORMATIE DOOR GENIETEN EN VREUGDE.

Volwassen en verlicht?

We zullen waarschijnlijk, of ik kan beter zeggen hopelijk, ons hele leven blijven groeien naar volwassenheid. Mijn tweede doel hier op Bali is werken aan een nieuw niveau van volwassenheid en daarmee een beter mens. Ik merk dat ik daar eigenlijk niet zo veel aan hoef te doen. Want op het moment dat delen uit mijn kindertijd, of eigenlijk de delen in mij die nog kind zijn gebleven, geheeld worden en worden wat ze horen te zijn, ontstaat vanzelf een nieuwe volwassenheid.

Hoewel ik er eigenlijk niet bewust mee bezig ben geweest is verlichting toch een thema geworden. Dat gebeurt als ik beseft dat veel problemen ontstaan omdat ik mijn eigen pijn niet wil voelen. En vervolgens deze pijn op een ander projecteer en daarmee de ander afwijs. Dit is de bron van bijna alle conflicten. Ik kan alleen maar volledig zelf verantwoordelijkheid nemen voor mijn eigen leven. Dat is een volwassen leven. Op hetzelfde ogenblik begrijp ik dat ik nooit verlicht kan worden, ik kan het alleen maar zijn. En als je het alleen maar kunt zijn, dan ben je het al. Dus wij zijn allemaal verlicht, maar beseffen het niet zolang we er naar streven. Als ik me de gelukkigste mens op aarde voel, als ik helemaal tevreden bent met en in mezelf, als ik beseft dat alles wat ik nodig heb in mezelf zit en tot mijn beschikking staan, als ik ophoud iets of iemand te zijn, dan ben ik verlicht.

Ik val echter uit die staat van zijn, zodra ik mijn behoeften voel of er gedachten komen. Want als ik iets benoem ben ik afgescheiden. Het enige wat ik dan hoef te doen is me weer te onthechten en terug te keren naar het moment van mijn eigen geluk in mezelf. Dat is leven in heden. En dat proces van in harmonie, afgescheiden raken en weer terug naar de eenheid, dat is leven. En dat leven leef ik voluit als ik vanuit mijn open hart en in contact met mijn voelen zonder enige belemmering naar de buitenwereld reik en me laat meevoeren met de stroom van het leven. Door vanuit mijn hart te leven weet ik dat het mijn volwassen leven is dat ik leef.

Mijn relatie eren

Ik wil mijn liefdesrelatie van 27 jaar met Kirsten eren. Dat gaat niet vanzelf. Al te gemakkelijk geef ik de ander de schuld voor wat er niet heeft gewerkt of niet fijn was. Maar daarmee doe ik mezelf, de ander en wat wij hadden tekort. Want op de eerste plaats ben ik het zelf geweest die mijn eigen relatie vorm en inhoud heeft gegeven. Wij zijn samen precies zo geweest als ik in mijn diepste verlangen heb gewild. Daar heb ik verantwoordelijkheid voor te nemen.

Elke relatie bouwen we op twee peilers: de liefde en de volwassenheid van onze persoonlijkheid. Wij hebben door de grote liefde die we voor elkaar voelen lang niet kunnen zien dat onze persoonlijkheden niet in voldoende harmonie met elkaar waren. Daarom zijn we uit elkaar gegaan. Ik heb mijn aandeel hierin onderzocht en verantwoordelijkheid genomen voor wie ik ben geweest. Ook in deze liefde is mijn kind gekwetst geraakt. De pijn van de nieuwe afgescheidenheid ben ik begonnen te helen en gaan transformeren. In de heling van mijn gekwetste kind heb ik dan ook eveneens een begin gemaakt de pijn van de scheiding met Kirsten te helen.

Met alle liefde die ik in me draag wil ik, vanuit de verbondenheid die we hadden, zoeken naar een nieuwe vorm van contact met Kirsten.

En waar eenmaal liefde is geweest, blijft die liefde er altijd. De vorm waarin de liefde zich uitdrukt kan veranderen, maar de liefde zal altijd blijven bestaan. Het is mijn wens, mijn wil, te zoeken naar een vorm waarin ik die verbondenheid, die ik met Kirsten had, kan eren. Voor de liefde, voor Kirsten, voor de kinderen en voor mijzelf.

Tot slot

Dit is de tweede persoonlijke brief die ik alleen aan een beperkte groep mensen stuur. Eerdere nieuwsbrieven kun je terugvinden en lezen op mijn website.

Deze brief licht een klein tipje van de sluier van mijn proces hier op. Echter het is wel kwetsbaar om dit zo te delen. Dus laat het me weten als je er door geraakt wordt, maar vooral ook als je mijn wetenswaardigheden te persoonlijk vindt en ze liever niet tot je neemt. Meld je niet af via de link, want dan krijg je de gewone nieuwsbrieven ook niet meer, maar laat me via de mail weten dat je deze brieven van mijn persoonlijke proces niet meer hoeft te ontvangen.

Ik ben woensdag 16 november weer thuis, maar ga mijn retraite na een aantal dagen in Frankrijk voortzetten. Verankering vraagt nog tijd.

Rijksstraatweg 146 6573 DG Beek Ubbergen

Telefoon: +31 (0) 24 645 0395 Mobiel: +31 (0)6 5138 8667 E-mail: info@hanbekkers.nl Internet: www.hanbekkers.nl

Naar boven

Deze e-mail is verzonden naar han.bekkers@hotmail.com door een automatische mailing.

U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u staat ingeschreven op de mailinglijst. Stelt u geen prijs meer op gratis toezending dan kunt u zich hier afmelden.