

En vier weken Zuid-Frankrijk

Een verwarrende, maar rijke fase

Dat Zuid-Frankrijk veel eenzamer zou zijn dan mijn vier weken op Bali had ik wel verwacht. Ik voel me soms een zelfgekozen eiland in een woelige zee. Ik zit in het prachtige huis van mijn vrienden Sjaak en Ellen in de Provence. Het huis ligt in de warme winterzon aan de rand van een mediterraan bos en ik kijk uit over een mooi eigen dal met groengrijze olijfbomen. Ik zie hier niemand, tenzij ik er zelf op uit trek en dan nog is de streek stil en verlaten. Maar ik ben voornamelijk thuis, omdat ik aan mezelf meer dan genoeg heb nu.

In deze nieuwsbrief vertel ik jullie over deze heel andere, maar minstens zo boeiende tijd. Over hoe ik 'mijn nieuwe zelf' leer kennen na een soort wedergeboorte op Bali. Het lijkt op een innerlijke nieuwe jeugd en puberteit op weg naar een nieuwe volwassenheid. Vaak word ik verrast door de nieuwe soms onbekende ervaringen. Het maakt me nieuwsgierig naar de steeds weer complexe facetten die achtereenvolgens aangeraakt worden. En meestal voelt het heerlijk in de rijkdom van de innerlijke ervaringen.

In deze brief de volgende onderwerpen:

- Een terugblik op de resultaten van mijn verblijf op Bali: mijn wedergeboorte
- Mijn licht en mijn schaduw
- Verankering en vooral verdieping
- Mijn proces?
- Meelezen met 'De reis naar de bron'?
- Samenkomen om te ont-moeten?

Ik wil je weer waarschuwen dat ik slechts mijn verhaal kan vertellen. Het verhaal van ieder van jullie kan weer geheel anders zijn. Kijk dus slechts waar het jou raakt, dat is je eigen deel. De rest is van mij.

Ik dank iedereen die heeft gereageerd op eerdere brieven hartelijk voor hun reacties. Ze doen me goed, steunen me en laten me de warme verbondenheid die er is voelen. Als deze brief je raakt en je wilt jouw verhaal delen, voel je dan nog steeds vrij. Maar als je alleen wilt lezen en verder niets wilt doen is dat uiteraard ook helemaal goed.

Het begin van de wedergeboorte

Op Bali ben ik psychologisch opnieuw geboren. Door liefdevolle heling van mijn gekwetste kind is er een onverwachte ruimte gekomen voor mijn echte ik. Voor mij voelt het authentieker, echter en steviger.

Ik ben leeg. Ik voel me leeg. Maar dan, er gebeurt iets. De eerste gedachte, het eerste voelen, de eerste ervaring. Als het eerste zandkorreltje van de onmetelijke woestijn, het eerste sterretje in een schemerige avond en het eerste licht in een donkere winternacht. Ik stap naar buiten in het plotselinge licht, mijn ogen knipperend tegen de felle zon. Waar ga ik naar toe? Ik ben leeg en blank. Ik wil nog niets. Ik ga voelen. Ik voel nog niets, ik ben alleen in afwachting. Ik 'ben' alleen maar, in complete harmonie. Ik loop zonder bestemming als een gelukkige zwervende in de woestijn. Ik voel dorst. Ik besluit om te drinken. En zo ontvouwt het leven zich. Van ervaring naar besluit tot realisatie. Wat ingevouwen is opent zich. Ik val uit mijn leegte in mijn leven, mijn eigen leven. Ik ontdek mezelf.

En zo kom ik uit Bali. Alle pijnen en kwetsingen die zich openbaren omarm ik liefdevol en neem ik tot me. Elke dag voel ik me meer in staat ze met liefde te dragen. Tot ik mijn innerlijke ruimte voel open bloeien tot een geheel. Ik kan voor het eerst van mijn leven mijn diepste voelen ervaren. Een nieuwe wereld gaat open. Dit voelt als een 'wedergeboorte'. Met kleine stappen ga ik dan de wereld in. Ik voel me open, krachtig en vrij.

En met deze bagage ga ik naar huis en op weg naar Zuid Frankrijk ...

Mijn licht en mijn schaduw

Zijn de moeilijke momenten, tegenslagen en mislukkingen die zich in mijn leven voordoen in feite alarmbellen van mijn ziel? Een signaal dat ik de zuiverheid van mijn ziel geweld aan doe? Maar is die zuiverheid niet een beetje utopistisch? Ik ben een mens met mooie en minder mooie eigenschappen, met passend gedrag en minder passend gedrag, met licht en schaduw. Alles wat op mijn pad komt is materiaal om te leren. Als ik naar mijn leven kijk laat ik vaak mijn mooie, lieve en verantwoordelijke zelf zien. Ik kan dan van mezelf houden. Maar de duistere kanten vermijd ik en stop ik weg. Mijn leven moet perfect zijn, ik ben wie anderen van mij verwachten, ik doe alleen het goede en gedraag me sociaal en aangepast. Maar dat is niet wie ik in al mijn facetten ben. Ik ga op zoek naar mijn schaduwen, mijn wachters die mij belemmeren op mijn weg naar mezelf.

En ik heb wel wat schaduwen mee te nemen, zoals mijn hang naar perfectie, een leugen om bestwil of niet alles vertellen, comfort en gemak zoeken, pijn en moeilijkheden uit de weg gaan, egoïsme, zuinigheid en krenterigheid en me mooier en beter voordoen dan ik ben. Ik ben geneigd om ze klein te maken. 'Ach, is dat alles? Dat hebben we toch allemaal?' Ik wil ze niet kennen. Maar mijn schaduw kan ik niet langer ontkennen, verdringen of wegstoppen. Dat heb ik al veel te lang gedaan. Hij wordt er alleen maar sterker door en duikt op een onverwacht moment onbeheerst op. Ik kan alleen mijn pijnlijke schaduw omarmen en hem in aanvaarding tot me nemen. Want mijn schaduw is niet alleen een onverbreekelijk onderdeel van mijn kwaliteiten en fijne gevoelens, hij is ook een onverbreekelijk deel van mij.

Ik kijk naar welk kwaad mijn interesse trekt of mijn afschuw opwekt. Want in die fascinatie ligt een pijnlijke waarheid over mezelf. Ik ben gefascineerd door onrecht als gevolg van macht (na een onrechtvaardigheid op mijn 12e jaar: 'als ik later directeur zou zijn zou ik de rekening wel vereffenen'), door martelingen (mijn klinisch-onderzoekende handelingen met de spin op mijn 5e jaar), door slavernij (mijn verlangen om leidinggevende te zijn om te voorkomen dat er over mij wordt geheerst), door egoïsme (als ik door moeheid, kou, haast of hongerigheid niets over heb voor een lijdende medemens en mijn mededogen alleen mezelf geldt), door mijn cynisme (als ik spot met anderen omdat ik de zachte en liefdevolle gevoelens niet wil

voelen), door mijn agressie (als ik mijn eigen agressie niet wil erkennen als aanwezige emotie) en ongetwijfeld door nog veel meer. Kan het zijn dat ik de grenzen van mijn vrijheid verken, dat ik in mijn zoektocht naar waarachtigheid en moraliteit wil voelen tot waar ik kan gaan zonder anderen onnodig te kwetsen? Ik kijk en voel mijn schaduwen in al hun grootheid en kleinheid. Ik besef dat ik ze niet 'ben', maar dat ze een overtuiging zijn en aangenomen gedrag. Gedrag dat voortkomt uit gevoelens van tekort, gebrek aan aandacht en liefde, pijnlijke ervaringen in het verleden. Ik beleef en doorvoel mijn schaduwen, niet om ze te kunnen leven, maar om mezelf helemaal te kennen en in staat te zijn in mijn volle bewustzijn te kiezen en verantwoordelijkheid en regie te nemen.

Wat is de betekenis van het kwaad in mij voor het eeuwige heil van mijn ziel? Alleen maar te leren lijkt me een te mager concept. Is de rol van het kwaad dan de prijs van onze vrijheid, van onze vrije wil? Maar die vrije wil wordt ook gestuurd door programma's in ons bewustzijn. Daarmee is de cirkel gesloten en wijzen onze schaduwen ons misschien wel de weg naar onze bron, ons hart. En is het leven dankzij onze schaduwen in wezen een reis terug naar onze bron.

Verankering en verdieping

Mijn veronderstelling was dat ik de afgelopen weken in Frankrijk mijn nieuwe verworven 'ik' stevig en weerbaar zou maken. Want iets wat nieuw is vraagt vreugdevolle verankering om daadwerkelijk tot transformatie te komen. Maar tot mijn grote verrassing is er een nieuwe fase in de heling ontstaan. Heb ik op Bali mijn gekwetste kind geheeld, in Zuid-Frankrijk heb ik een begin gemaakt mijn hart te helen: de trauma's, onrechtvaardigheden, pijnlijke momenten in mijn leven. Pas na weken zoeken, voelen, schrijven, dromen (ik droom steeds intensievere en wonderwel passende dromen) denken, lezen en gewoon leven merkte ik dat ik op veel momenten afleiding zocht. Boodschappen doen, boeken lezen, mooie DVD kijken, elektronisch patience spelen. Vooral dat spelletje patience hield me bezig. Dat doe ik nooit, maar de afgelopen vier weken bijna elke dag.

Waarom doe ik dat? Omdat ik alleen ben, niemand heb om mee te praten, seksualiteit mis? Als ik nu eens niet in ga op de aandring om dat spelletje te spelen, wat gebeurt er dan? Eerst is het ongemakkelijk, onrustig en voel ik weerzin. Maar dan ineens komt er een gevoel in mijn hart. Ik zeg: "Kom maar, het is veilig. Ik kan je dragen." En dan komt een gebeurtenis uit mijn leven, een onrechtvaardigheid, een kwetsing, een trauma, een pijnlijke plek die zich ergens in mij heeft vast gezet. Nu het gekwetste kind geheeld is, vraagt de pijn en verdriet van het door de kwetsingen niet voluit geleefde leven aandacht. Nu ik de regie over mijn leven terug heb kan ik kiezen voor het rouwen en het dragen. Elke dag word ik diep geraakt in mijn emoties, altijd als ik op een onrustig, moeilijk moment stil word, aandacht geef en ruimte maakt. Mijn gevoelens liggen open en ik voel dingen die ik nog nooit gevoeld heb. Ik laat het gebeuren en vertrouw er op dat alles zijn goede plaats krijgt. Door ze uit te nodigen beleef ik de ervaring, pijnlijk, veel en intensief.

Door ze helemaal uit te leven door inleven worden ze zachter en –ik denken helen ze. Mijn hart waarin de trauma's geheeld worden is een maatje van mijn geheelde en waarschijnlijk nog verder te helen kind. Ze voelen samen en helpen elkaar. Soms is mijn lichaam een rollercoaster, die ik bijna niet kan hanteren, zo overweldigend zijn de opkomende gevoelens. Misschien ga ik te snel en vraag ik te veel van mezelf, denk ik nog.

Na een kleine week veranderen de gevoelens. Ze zijn nu niet pijnlijk meer. Zijn mijn trauma's en onrechtvaardigheden en kwetsingen over? Zijn deze ook geheeld? Ik weet het niet, maar ik merk wel dat nieuwe gevoelens boven komen. Gevoelens van ontroering door schoonheid en zachtheid, gevoelens van geraakt worden. Ik voel me ontroerd door schoonheid en harmonie. Ik heb zo gemist dat die gevoelens er helemaal mogen zijn. Fijngevoeligheid, warmte, leven, pure onschuld zijn ook een deel van mij.

Het resultaat van dit turbulente proces is dat de ruimte die ik al voelde nu ook stil wordt. Ik ben een stille ruimte. Mijn hart voelt niet alleen open en liefdevol, maar ook zacht. Alsof allerlei pijnlijke plekken zijn weggehaald. Een geluksgevoel doorstroomt me. Ik ben 'verslaafd' aan mijn eigen leven, de enige zinvolle verslaving. Ik heb door de heling van mijn kind een nieuwe

identiteit, of althans een nieuwe beleving van mijn identiteit verkregen. Mijn stromende hart is open naar mezelf en de wereld. Ik kan mezelf welkom voelen in mezelf. Daar heb ik een ander niet meer voor nodig. Daarom kan ik me nu vanuit mijn open hart aan een ander geven en me met de ander verbinden. Ik kan de giften van anderen aannemen en mezelf geven zonder me weg te geven. Ik draag mezelf.

Weer thuis komen

Ik maak me best wel zorgen als ik weer naar mijn inmiddels bijna vergeten huis ga. Want ik ben ruim twee maanden bijna continu weg van mijn herbergzame huis geweest met twee korte onderbrekingen. En alleen. Hoe zal het zijn om weer thuis te zijn? Kan ik mijn nieuwe verworvenheid in tact laten? Of ga ik me weer aanpassen aan de hectiek van alle dag en de eisen van een sociale omgeving?

Ik wil mensen niet kwetsen door me ineens onaangepast te gedragen, maar ik wil in ieder geval trouw zijn aan mijn zielewaarheid. En dat roept een spanning op. Want het leven kent de situatie dat iets wel van God (of je ziel, je Hoger Zelf) mag, maar niet van de mensen. Dat is een dilemma waar ik zorgvuldig mee wil om gaan. Ik zoek puurheid en waarachtigheid in contact met en voor anderen. Dit zijn geen trauma's of schaduwen meer, dit is mijn bron. Dit is wie ik in de basis ben.

Wellicht zijn dit elementen van een volgende fase die zich aandient.

Mijn proces?

Ik zie mijn proces helder voor me in 10 stappen en besluiten. Het is vrij zeker dat dit een momentopname is en de waarheid in veel grotere wijsheid voor mij nog verborgen ligt.

- Door eerlijk voelen, kijken en luisteren ken ik mezelf en mijn verlangens.

- Besluit: Dit (de situatie waarin ik me bevind) wil ik zo niet (meer). Ik ga op weg.
- Besluit: Ik ben volledig verantwoordelijk voor alles wat ik denk, voel, doe.
- Heling van pijn, verwarring en kwetsing door liefde en aandacht. Terugnemen van projecties en eigenaar worden. Opnieuw geboren worden.
- Inhoud en richting geven, de puberteit. Vormgeven van mijn spirituele ontwikkeling. Ik wil ... (creatie)
 - ✓ Wat vind ik echt belangrijk?
 - ✓ Waar ben ik op uit?
 - ✓ Wat betekent dit voor mijn gedrag?
 - ✓ Hoe communiceer ik?
- Wat zijn mijn wachters? Mijn belemmerende overtuigingen, duistere kanten en schaduwen in alle grootsheid voelen en verkennen. Doorvoelen en beleven.
- Discreetie van belemmerende overtuigingen en schaduwen door des-identificatie en tegenovergestelde positieve aandacht. Volwassen worden. Het 'Ik wil ...' gaan leven.
- Vreugde en genieten transformeert, verankert en integreert. Hartstochtelijk leven: mijn hart opent zich.
- Besluit: Leef ik in waarachtigheid? Leef ik in overeenstemming met mijn wil, met mijn creaties? Elke millimeter onderzoeken en zo nodig afwijkingen herstellen. Verlicht leven.
- Ik heb alles wat ik nodig heb en kan mezelf alles geven en -wat belangrijker is- ook anderen gaan geven zonder mezelf weg te geven. Er is overvloed. Rust en vrede. Eerlijk voelen, kijken en luisteren naar mezelf en mijn verlangens.

Essentieel in het proces zijn de besluiten die ik heb genomen. Deze hebben de weg geopend voor verder groeien en ontwikkelen. Ik ben op Bali bij de eerste vier stappen gekomen en heb een begin gemaakt met inhoud en richting geven aan mijn nieuwe leven. In Frankrijk heb ik meer aandacht aan mij overtuigingen en het vrijmaken van mijn hart besteed.

Meelezen met de 'Reis naar de bron'?

Mijn nieuwe boek vordert gestaag en ik werk er redelijk consciëntieus aan. Inmiddels is het verhaal de afgelopen weken op een onafwendbare wijze uitgegroeid tot een aantal lagen. Het is een reisverslag van een uiterlijke reis die symbool staat voor een innerlijke reis van de hoofdpersoon David, het is een wetenschappelijke roman op het gebied van de filosofische economie in de brede zin en specifiek zijdelings over de economische crisis, een liefdesroman, een avonturenroman, een psychologische roman en een spirituele roman. Kortom een rijk en complex geheel.

Uiteraard zoek ik mensen die het leuk vinden om mee te lezen en vooral om me vanuit hun gevoelsmatige beleving stevige feedback te geven. Van mijn vorige boek weet ik nog dat het meeleezer zijn en een zinvolle reactie kunnen geven en daarmee een waardevolle bijdrage zijn, veel tijd en energie van een ander vraagt. Als je belangstelling, zin en tijd hebt om me te helpen, is het misschien het beste als je je op een van deze lagen concentreert. Anders is het gewoon te veel voor een buitenstaander vrees ik.

Laat me weten als je meeleezer wilt worden of nadere informatie wilt.

Tot slot: Samenkomen om te ontmoeten?

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

Ik ben zeer geraakt door de warme reacties van velen, waaruit zo veel herkenning en gevoel sprak. Velen doorlopen soortgelijke processen, er is veel herkenning in de thema's en ik lees veel verlangen om een eigen pad te verkennen. Daarom nodig ik jullie uit voor een ontmoeting met elkaar om onze dilemma's, worstelingen en successen te delen.

Op zondag 5 februari 2012 van 16:00 tot 21:00 uur ben je welkom. Als iemand zijn of haar huis op een meer centrale locatie ter beschikking wil

stellen hoor ik het graag. Ik stel het op prijs om vooraf suggesties te horen hoe we deze ont-moeting vorm geven.

En tot slot misschien wel het belangrijkste van deze nieuwsbrief wens ik jullie allemaal een gezegend nieuw jaar waarin je op je eigen weg weer een stapje verder komt:

www.youtube.com/watch?v=Zw1vvGYHQBw

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

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.