

‘ik heb mezelf voor een groot deel bevrijd’ Henk van Kalken

Hij bracht delen van zijn kindertijd- om aan mishandeling in de thuissituatie te ontkomen- geruime tijd door in een kindertehuis. Daar kwam hij van de regen in de drup. Vernedering, mishandeling, seksueel misbruik, het was er allemaal.



“Ik heb mezelf voor een groot deel bevrijd. Bevrijd van oud zeer, van concepten, van opvattingen over hoe het zou moeten zijn in plaats van te leven met wat er is. Niet blijven hangen in het verleden. Dat bestaat niet meer. De toekomst is er nog niet, en je kunt niet stilstaan bij het heden, want dat is al voorbij voor je goed en wel stilstaat.”

Wat heb ik gedaan in mijn eigen brein, met alles wat er gebeurd is in het verleden?

Hoe heb ik gebeurtenissen vervormd, aangepast, veralgemeniseerd, wat heb ik weggelaten? Het lijkt belangrijk, maar is het niet. Het zijn maar gedachten. Wat er gebeurd is heeft geen enkele betekenis. Het leven is leeg en betekenisloos. De enige die betekenis kan geven aan wat er gebeurd is ben ik zelf, zijn wij zelf. Afgezien van de concrete aanleiding, ben je zelf de regisseur van je innerlijke pijn die je hele leven kan voortduren.

Waarom zou ik stilstaan bij ouders? Ze leven niet meer, zijn dement, zitten gevangen, of hebben het goed en denken nooit meer aan mij.

Waarom zou ik nog aan hen denken? Waarom zou nog ik gevangene zijn van voorbije herinneringen aan situaties die helemaal niet meer bestaan?

Waarom zou ik hen die niet meer fysiek in mijn leven zijn de macht geven om mijn (gevoels)leven te bepalen?

Je dit te realiseren is goed nieuws, want zodra je de verantwoordelijkheid neemt voor wat je binnen jezelf gedaan hebt, ben je ook in staat om er iets mee te doen.

Gebeurtenissen zijn verdampt in de tijd. De enige die herinneringen vasthoudt en jezelf er door laat bepalen ben je zelf. Een populaire kreet is: ‘Je moet het loslaten. Maar niemand die je ooit kan vertellen hoe je dat doet. Als je zegt: ‘ik moet het loslaten’ ga je er ook vanuit dat er iets is om los te laten.

Je kunt ook observeren wat je denkt los te moeten laten. Niet veranderen, niets aan toevoegen, niets blokkeren, niets proberen los te laten, maar gewoon observeren tot een innerlijk blok graniet vloeibaar geworden is, verwatert en verdampt.

Je laat dan niets los, je gaat eraan voorbij.

Voorbij woede.

Voorbij (zelf)haat.

Genoegdoening en wraak zijn aspirientjes. Die raken uitgewerkt.’

Bronnen: <https://boeddhistischdagblad.nl/achtergronden/116180-116180/>
<http://www.henkvanalken.com/>