

Op eigen vleugels

Het accepteren van je eigen gevoelswereld geeft in de eerste plaats een gevoel van veiligheid. Veiligheid, comfort en rust zijn diepe behoeftes. Hoe gevoeliger je bent, hoe groter die behoeftes.

Maar als aan die behoefte aan veiligheid voldaan is ontstaat er ruimte voor een andere behoefte: de behoefte aan verandering, groei en avontuur. De behoefte aan ontdekkingen, ook in relaties. De behoefte aan nieuwe indrukken en sensaties. De behoefte om op eigen benen te staan, en de kracht daarvan te voelen.

Heb je wel eens gekeken naar een klein kind dat net kan staan of lopen? Dat kind is zo gefascineerd door deze nieuwe vaardigheid en de perspectieven die dit opent dat ze er geen genoeg van kan krijgen. Ja, soms valt ze, en dat doet pijn. Maar geen gezond kind zal er toe besluiten dan maar voortaan in de box te blijven zitten.

In dit hoofdstuk word je uitgenodigd om de fascinatie van het kleine kind opnieuw te ondergaan. Om de wereld opnieuw te gaan ontdekken. Misschien door op reis te gaan. Maar ook, veel dichterbij huis, door intenser en dieper waar te nemen. Met nieuwe ogen te kijken naar je omgeving. De wereld met al je zintuigen te ervaren. En om je eigen kracht en vermogens te vieren.

Maar om op avontuur te durven gaan heb je vaak eerst een gevoel van veiligheid nodig.

Een mooi gezegde is dat ouders hun kinderen zowel wortels als vleugels moeten geven.

In de volgende meditatie ga je je dat voorstellen. Eerst doe je kracht op in je ouderlijke nest. Dit nest maak je in je verbeelding zoals jij dat wilt en nodig hebt.

Daarna geven je ouders je vliegles, en steunen ze je om op je eigen vleugels te vertrouwen.

Oefening Wortels en vleugels

Pak je werkboek er bij, en maak aantekeningen.

Begin om je de mensen uit je gezin van herkomst voor te stellen, zo dat ze precies zijn zoals jij ze wilt hebben. Met hun speciale kwaliteiten, maar zonder hun lastige kanten. Of met kwaliteiten die je nooit

bij ze hebt kunnen ontdekken, maar waar jij wel behoefte aan had. Als je geen broers of zussen hebt kun je kiezen: of je stelt je ze zo voor als jij dat wilt, of je laat ze uit de meditatie weg. Ook als je wel broers of zussen hebt kun je er als je wilt een aantal bij verzinnen. Hetzelfde geldt als je met een ouder bent opgegroeid. Dan kies je of je de andere ouder voorstelt, of dat je die weglaat. Ook de volgorde in de vlieglessen kun je zo maken als jij dat wilt.

Meditatie **Wortels en vleugels**

Begin met een diepe ontspanning.

Stel je nu jezelf als kind, je ouders en je broers en zusjes voor in een veilig, knus hol in een heuvel. Nogmaals, ze zijn zoals jij ze wilt hebben.

Stel het je voor met al je zintuigen: voel hoe jullie samen in dat hol zitten. Voel de nestwarmte, en ruik de aangename nestgeur. Kijk om je heen op dit veilige vertrouwde plekje. Hoor de geluiden. Stel je voor hoe jullie heerlijk tegen elkaar aan kruipen. Voel het in je lijf.

Stel je voor hoe in dit veilige holletje een energie-uitwisseling plaatsvindt. Je neemt de energie op van je vader en van je moeder. De mannelijke en de vrouwelijke kracht.

En je neemt de energie op van het geheel, terwijl al de anderen dit ook doen. Voel hoe je de kracht van dit geheel helemaal binnenlaat en in je opneemt.

De anderen doen dit ook. Voel hoe deze uitwisseling iedereen gelukkiger en sterker maakt. Zet al je poriën open om deze kracht en energie zo volledig mogelijk in je op te nemen. Voel het. Jullie zijn voor altijd deel van elkaar.

Dan, als jullie bij elkaar kracht opgedaan hebben, wordt het tijd voor de vlieglessen. Stel je voor dat je op je rug in elkaar gevouwen vleugels voelt. Bij je ouders en je broers en je zusjes zitten die vleugels ook.

Samen gaan jullie naar buiten, en klimmen naar een mooie plek bovenop de hoge heuvel. Kijk om je heen, zie het heldere licht en de lucht.

“Let op,” zegt moeder. Ze maakt vaart, slaat snel met haar vleugels om op te stijgen. Ze vliegt, stijgt op. Ze cirkelt een rondje boven jullie.

Je kijkt naar haar, en voelt de opwindning en het verlangen om ook te vliegen. Dit is je geboorterecht!

Nu daalt je moeder neer.

Als er oudere kinderen zijn, zijn die eerst aan de beurt. Kijk ernaar en begin al in je lichaam te voelen hoe het zal zijn.

Dan is het jouw beurt. Je vader doet het opstijgen voor. Dan sla je zelf je vleugels uit. Je stijgt op en vliegt! Je vliegt!

Je vader blijft even onder je vliegen en moedigt je aan. Goed zo! Het gaat heel goed, je kan het!

Als hij ziet dat je de slag te pakken hebt blijft hij nog een poosje naast je vliegen. Voel het plezier van het samen vliegen. Dan zegt hij: okee, ga nog maar even door, ik ga terug.

En daar vlieg je, zelf!

Kijk om je heen naar de uitgestrekte lucht. Voel de kracht van je vleugels. Je kan vliegen!

Voel ook hoe je je zonder inspanning kunt laten zeilen op de lucht.

Nu zie je verderop een vriendje dat ook aan het vliegen is. Zo snel als je kan vlieg je naar hem toe. Jullie begroeten elkaar met een kreet van triomf. Nog een paar keer cirkelen jullie boven de plek waar je opgestegen bent.

Nu gaat je vriendje je voordoen hoe je moet landen. Je volgt hem, en je bent geland!

Je slaakt weer een kreet van triomf.

Je ouders komen naar je toe en geven je een knuffel. Ze stralen. Je kan vliegen! Voel nog even in je hele lichaam hoe dat is.

Sla deze ervaringen op in je hart en in je lichaam.

Ga naar een afronding toe van deze meditatie die klopt voor jou.
En kom dan heel rustig terug in het hier en nu.

Schrijf iets over deze ervaring. Beschrijf hoe de verschillende stadia voor je waren.

Maak een gedicht, een lied of een schilderij hierover.

Mijmer dan eens over de vraag: Hoe is het in jouw leven met jouw vleugels? Op welke gebieden verlang je naar meer vrijheid, kracht en moed? Hoe zou je jezelf meer ruimte en bewegingsvrijheid kunnen toestaan dan je nu doet?

Wat zou daarin een haalbaar stapje kunnen zijn?

Maak er aantekeningen over.

Op momenten dat je vertrouwen in jezelf en moed nodig hebt: haal weer de ervaring terug van het vliegen op eigen kracht.