

I Het Kind

Kwaliteiten

Levenslust. Onschuld. Openheid. Vreugde. Speelsheid. Puurheid. Creativiteit. Vertrouwen. Nieuwsgierigheid. Vitaliteit. Gevoeligheid. Sensualiteit.

Schaduwkanten

Als schaduwkanten excessief zijn is een archetype te overheersend. Als ze deficiënt zijn is er te weinig van de kwaliteiten van het archetype aanwezig.

Excessief: Onverantwoordelijkheid. Behoeftigheid. Afhankelijkheid. Defensiviteit. Ontkenning.
Deficiënt: Rigiditeit. Gevoelloosheid. Dwang. Hang naar controle.

Het Kind in ons is de kern van ons wezen. Het is en blijft een wezenlijk deel van ons. Met zijn behoeften, emoties, kwaliteiten en potentieel.

Als je kijkt naar de kwaliteiten hierboven wordt meteen duidelijk waarom het belangrijk is om het archetype van het Kind in jezelf te ontwikkelen. Al die kanten van het Kind in ons zijn in potentie krachtbronnen. Zonder bewust contact komen vaak juist de kanten van het Kind omhoog waar we moeite mee hebben: angst, jaloezie, woede.

Dat betekent niet dat het Kind de leiding moet hebben, net zo min als je een feitelijk kind de leiding over het huishouden geeft. Het Kind in ons heeft een sterke en capabele volwassene nodig, die het Kind koestert, stimuleert en beschermt. Die volwassen kanten zie je terug in de Verzorger en de Strijder.

Toegang tot het innerlijke Kind brengt je in contact met een bron van levensvreugde en vitaliteit.

Maatschappelijk

Maatschappelijk is het Kind te zien in kinderen en jongeren, en in vernieuwende krachten. Je ziet het Kind in creativiteit, behoefte aan spel en vertier, en in emotionaliteit en kwetsbaarheid.

De schaduw van het Kind wordt zichtbaar in onverantwoordelijk gedrag en onwetendheid.

In rigide en autoritaire systemen is het Kind onderdrukt. Schrijnende voorbeelden daarvan zie je in landen waar kinderen gemilitariseerd worden.

In de natuur

In de natuur is het archetype van het Kind te zien in geboorte, jeugd, vernieuwing, groei, en afhankelijkheid. Het is de vernieuwende en stimulerende kracht van de lente.

In je eigen lichaam ervaar je het Kind door emoties, zoals kwaadheid, angst, opwinding, vreugde en kwetsbaarheid. Het Kind manifesteert zich in groei, celvernieuwing en heling. In de drang om te bewegen, en het plezier daarin. Soms ook in de drang om je terug te trekken en heel stil te zijn.

Het Kind geeft toegang tot sensualiteit: onbekommerd genieten van lichamelijke en zintuiglijke ervaringen.

Schaduwkanten

De schaduwkanten van een archetype hebben altijd te maken met te weinig bewustzijn. Dan kan het Kind het overnemen, en door onbeheerst gedrag schade aanrichten in je leven en je relaties.

Een Kind dat te veel bepaalt zal maken dat je je onverantwoordelijk gedraagt. Bijvoorbeeld door al je impulsen te volgen, afspraken niet na te komen en slecht voor jezelf te zorgen. Verslavingen liggen dan op de loer. Je voelt je hulpeloos, en hoopt dat er redding van buiten komt.

Als het innerlijke Kind onderdrukt wordt heb je weinig plezier. Je werkt hard en bent kritisch voor jezelf en anderen. Creativiteit past niet in je rigide systeem. Je hebt een weerzin tegen emoties. Of je wordt overheerst door het archetype van de Verzorger, waardoor je wel voor het Kind in

anderen zorgt, maar het Kind in jezelf verkommert.

Door ook de meditaties over de Strijder en de Verzorger te doen kun je dit patroon doorbreken, zodat het Kind tevoorschijn kan komen om je leven op te fleuren.

Stel je voor

Stel je een wereld voor waarin alle kinderen gekoesterd, gerespecteerd en gestimuleerd worden. Ook het innerlijke Kind in volwassenen krijgt de ruimte. Het leven wordt gevierd.

Mensen werken in verbinding met hun hart. In jezelf en om je heen bruist de levenslust. Lichtheid, speelsheid en vernieuwing zijn drijvende krachten. Kwetsbaarheid wordt beschermd en gerespecteerd. Liefde en vertrouwen heersen.

Vijf aspecten van het Kind

In dit hoofdstuk maak je contact met vijf aspecten van het Kind.

Het Onschuldige Kind, in de gedaante van Roodkapje die geen avontuur beleeft. De meditatie voedt de behoefte aan veiligheid en geborgenheid van het innerlijke Kind.

De Wees, het deel van je dat gedesillusioneerd is omdat de eenheid en de veiligheid er niet bleken te zijn. Het deel dat voelt dat het nergens bij hoort. Je gaat dit verborgen deel de erkenning en warmte geven die het nodig heeft, en je openstellen voor de unieke kwaliteiten van deze wees.

Het speelse Kind, dat je weer in contact brengt met je speelsheid en fantasie.

Het boze Kind. Samen met het Kind kwaadheid ontladen helpt je om te ontspannen, en om je vuur te gebruiken voor je hoogste doelen.

En tot slot het magische Kind, met wie je de kracht van je verbeelding en je innerlijke licht ervaart.

De Onschuldige

Kwaliteiten

Onschuld. Vertrouwen. Loyaliteit. Overgave. Geloof in wonderen. Veiligheid. Koestering.

Schaduwkanten

Excessief (te veel): Onnozelheid. Ontkenning. Neiging zich in te graven in het bekende, vertrouwde.

Deficiënt (te weinig): Cynisch. Wantrouwend. Berekenend. Kwaad.

De Onschuldige is het deel van ons dat een diep verlangen heeft naar veiligheid en eenheid. Het paradijs, het veilige ouderlijke huis, de baarmoeder.

Het is ook het deel dat vertrouwen heeft in anderen, en dat gelooft in wonderen.

Omdat de eenheid en veiligheid er vaak niet zijn heeft ze de neiging zich vast te klampen aan illusies. Ze ontkent de feiten die afbreuk doen aan haar geïdealiseerde beeld van de werkelijkheid. Alles is goed in haar wereld, ook al heeft ze daar soms flinke oogkleppen voor nodig.

Het is het aspect van het Kind dat vasthoudt aan illusies en hoop. Ze blijft geloven dat haar ouders het weten en het beste met haar voorhebben, ook als ze slecht behandeld wordt. Als ze maar goed en braaf genoeg is zal ze alle liefde krijgen die ze nodig heeft.

De Onschuldige houdt krampachtig vast aan het geloof dat de autoriteiten weten wat goed is voor haar en voor het geheel.

Ze gelooft in sprookjes. Door magie en hulp van buiten worden je doelen bereikt. Als blijkt dat ze ergens aanhoudend moeite voor moet doen raakt ze gefrustreerd en gedesillusionneerd.

Als het archetype van de Onschuldige sterk in je aanwezig is ga je ervan uit dat er voor je gezorgd zal worden. En vaak is dat ook zo. De Onschuldige kan in anderen de zorgende ouder oproepen.

Het nadeel hiervan is dat je dan je autonomie en je innerlijke autoriteit niet ontwikkelt.

En als Onschuldige kan je ook makkelijk ten prooi vallen aan mensen die het slecht met je voorhebben, zoals we dat zien in het sprookje van Roodkapje en de Boze Wolf.

In de komende meditatie is er geen sprake van slechtheid of gevaren. Het is een dagdroom over de ongerepte wereld van de Onschuldige.

Vragen over jouw relatie met de Onschuldige

Hoe is het met vertrouwen in je leven? In welke mate heb je vertrouwen in jezelf, in anderen, en in de diepere stroom van het leven?

Hoe is het met je gevoel van verbondenheid, met anderen en met het grotere geheel?

Heb je diep in je hart het gevoel dat er voor je gezorgd zal worden?

Sta je open voor ontmoetingen, voor het leven, en voor wonderen?

Vragen over de schaduwkanten van de Onschuldige

Voel je je vaak hulpeloos? Hoop je op redding?

Voor welke dingen in je eigen leven en voor welke kanten van jezelf steek je je kop in het zand omdat ze te bedreigend zijn?

Heb je het gevoel dat je delen van jezelf moet wegstoppen om erbij te horen?

Zie je macht als iets dat buiten jezelf ligt?

Welke rol denk je dat de Onschuldige, met zijn positieve en negatieve kanten, speelt in je leven en in je relaties?

Heb je hierin een ontwikkeling doorgemaakt?

De volgende meditatie heeft de vorm van een verhaal. Roodkapje kan ook en jongen zijn met een rode pet.

De meditatie werkt het beste als je hem langzaam tot je neemt.
Je kunt hem laten voorlezen, of hem inspreken.
Je kunt hem ook lezen en na iedere paar regels je ogen dicht doen om het je voor te stellen.
Neem er de tijd voor.

Meditatie Roodkapje die geen avontuur beleeft

Doe je ogen dicht en adem een paar keer diep in en uit.
Laat je uitademing langer duren dan je inademing.
Laat met iedere uitademing de spanning uit je lichaam wegglijden.
Begin nu op je duim te zuigen, of stel je voor dat je op snoep sabbelt dat je als kind lekker vond, zoals een lolly. Stel je de smaak voor en de sensatie in je mond.
En terwijl je zuigt ga je terug in de tijd, en wordt een kind van een jaar of vijf.
Stel je voor, je woont met je vader en moeder in een gezellig houten huisje aan de rand van een bos.
Je moeder is lief en hartelijk. Ze knuffelt je, zingt met je en maakt 's avonds heerlijk eten klaar. Op een dag naait ze een mooi rood mutsje (of een mooie rode pet) voor je.
Vader is houthakker. Hij is heel blij met je. Hij draagt je op zijn schouders en jullie verkennen samen de tuin en het bos. Vaak neemt hij je op schoot om verhalen te vertellen.
Bij het huisje is een grote tuin met groenten, fruit en bloemen. Vader en moeder zorgen samen voor de tuin, en jij helpt mee. Je mag altijd plukken wat je wil.
Stel je voor hoe je met moeder koekjes gaat bakken. Samen kneden jullie het deeg, en vormen de koekjes op de bakplaat. Even later vullen de heerlijke geuren het huis.
Daarna mag je met vader mee de tuin in. Samen plukken jullie frambozen van de struiken. Die gaan in een mand, en af en toe in je mond. Proef maar de heerlijke smaak.
Op marktdag laden vader en moeder de wagen vol met manden met groenten en fruit. Het paard wordt uit de wei gehaald en ervoor gespannen. Jij mag tussen vader en moeder in op de bok zitten.

Het weggetje gaat langs bos, afgewisseld met weiden en akkers. Alles schittert in het gouden zonlicht.

Dan komen jullie bij het stadje, waar het vol mensen en karren is. Op de markt laden vader en moeder het fruit en de groenten op de kraam. Jij gaat snel naar de stoffenkraam om je vriendje Tom te zoeken. Samen maken jullie een rondje over de markt. Iedereen kent jullie, en begroet jullie hartelijk. Jullie krijgen overal lekkere hapjes. Een plakje kaas, en zakje gebroken koekjes.

Na het rondje gaan jullie naar de kraam van je ouders, waar al aardig wat klanten staan. Tom en jij helpen de groenten inpakken. De mensen lachen naar jullie.

Na een paar uur is alles verkocht, en zit de beurs van je ouders vol geld. Jij en Tom krijgen ook wat geld omdat jullie zo goed geholpen hebben.

Dan gaan jullie terug naar huis. "Tot volgende week!" zeg je tegen Tom.

Samen op de bok zitten jij en je ouders te zingen.

Als jullie thuiskomen doe je je geld in je spaarpot. Wat zit er al veel in!

Moeder begint het eten te maken. Het ruikt heerlijk.

Vader neemt je op schoot en begint een verhaal te vertellen.

Je voelt je veilig en gelukkig.

Laat een beeld opkomen dat een symbool is van dat gevoel.

Maak een tekening van je ervaring.

Manieren om contact te houden met de Onschuldige

Kijk naar je tekening, en haal het gevoel terug.

Vertroetel jezelf. Neem een bad of laat je masseren.

Kook en bak lekker eten. Koop snoep.

Zoek mensen op bij wie je je veilig en prettig voelt.

Geniet van vertrouwde plaatsen en rituelen.

Herlees favoriete kinderboeken.