

# I Wortels

Basisveiligheid, vertrouwen

Liefde, koestering

Acceptatie, aanmoediging

IN DIT EERSTE HOOFDSTUK gaan we ons richten op je basis: je gevoel van veiligheid en vertrouwen in je leven. Je basisveiligheid ontstaat in je vroegste kindertijd. Ook als je toen onvoldoende veiligheid hebt ervaren kun je het gevoel van veiligheid alsnog gaan ontwikkelen.

Daar gaan veel oefeningen in dit hoofdstuk over. We gaan terug naar je wortels, je kindertijd. Maar voordat we dat doen wil ik beginnen met een basis die minstens zo wezenlijk is, en die je kan steunen in je ontdekkingsproces: het grotere bewustzijn.

Zoals ik in de inleiding heb geschreven, heeft je hart verschillende lagen. De emotionele laag en de laag van pure liefde.

Als laatste is je hart ook het centrum van je Zelf, je grotere bewustzijn. Het Zelf heeft het vermogen om verbinding te maken met alles dat we in ons hebben, en het te transformeren.

Dat zul je gaan ervaren als je de volgende meditatie regelmatig doet. Zelf heb ik deze meditatie veel gedaan, en ik doe hem nog geregeld. Hij brengt je naar je essentie van puur, helder bewustzijn. Ook kan hij je helpen in het contact met delen van jezelf waar je moeite mee hebt, of die verbonden zijn met pijnlijke gevoelens. Het is een meditatie die je helpt compassie te hebben met jezelf en een diepere verbinding met jezelf te ontwikkelen.

Voor deze meditatie en voor alle oefeningen in dit boek geldt: herhaling versterkt de werking. Ik raad je aan om de meditaties die je goed doen een poos dagelijks te blijven herhalen.

Bij meditaties zal er vaak een deel van je zijn dat afgeleid is. Vooral je denken zal proberen het heft in handen te houden door je veel gedachtes te sturen.

Als je merkt dat je bent afgedwaald naar gedachtes of associaties, breng jezelf dan weer vriendelijk en rustig terug naar de meditatie. Je zult merken dat dit makkelijker gaat naarmate je het vaker doet.

De meditatie komt uit psychosynthese, ontwikkeld door Roberto Assagioli. Hij wordt de Zelfidentificatie meditatie genoemd. Ik heb hem uitgebreid. De meditatie brengt je in contact met de rijkdom van de werelden die je in je draagt: lichaam, voelen en denken. Daarna ga je naar je wezenlijke kern van puur bewustzijn, ook wel Zelf genoemd.

## *Meditatie* Zelfidentificatie

Ga rechtop zitten met je voeten op de grond. Ontspan je. Voel hoe je zit. Voel waar je lichaam de stoel raakt en voel je voetzolen op de grond.

Ga nu met je aandacht naar je ademhaling. Voel maar welke delen van je lichaam meebewegen als je ademt. Breng dan heel rustig, zonder je in te spannen, je ademhaling wat omlaag, naar je buik en je bekken.

Stel je je bekken voor als een schaal die bij iedere inademing en beetje uitzet, en bij je uitademing iets inkrimpt.

Stel je nu voor dat er zo'n veertig centimeter onder je een warme, goudachtig oranje bol is die een deel is van je energiesysteem, en waar je mee verbonden bent via je voetzolen en via je eerste chakra, bij je stuitje.

Stel je voor hoe de energie uit die bol bij iedere inademing helemaal vanzelf bij je naar binnen vloeit. Je lichaam wordt steeds meer gevuld met een zacht, warm, goudachtig licht.

Stel je dan voor hoe die bol onder je met je mee ademt, dieper de aarde in.

Stel je nu voor hoe zo'n meter boven je jouw eigen gouden zon hangt, die je beschijnt. Voel hoe die stralen bij je naar binnen komen. Je wordt nu dus van twee kanten gevuld met een zacht, warm, goudach-

tig licht, waarin je hele lichaam zich dieper en dieper ontspant. Laat alle cellen van je lichaam baden in dat licht.

Scan nu als het ware met je aandacht je hele lichaam. Voel hoe het nu is. Als er plekken gespannen zijn, stuur er dan nog wat licht naar toe.

Richt je aandacht nu eens op je hersenen. Hoe word je je hersenen gewaar? Realiseer je het mysterie van je hersenen. Al het complexe en subtiele werk dat ze verrichten, vaak zonder dat je je daar van bewust bent. Realiseer je dat jouw hersenen uniek zijn. Jouw ervaringen liggen er opgeslagen. Stuur een glimlach naar je hersenen.

Ga nu met je aandacht naar je hart. Voel het kloppen. Kun je je harteklop nog op andere plaatsen voelen? In je hals? In je oksels, ellebogen, polsen en vingertoppen? In je liezen, je knieholtes, in je enkels en je tenen?

Ga eens na of je voor een moment je harteklop kunt voelen op al die plekken.

Sta een moment stil bij het mysterieuze proces van je bloedsomloop. En bij al het werk dat je hart trouw blijft verrichten, ook als je slaapt. Stuur een glimlach naar je hart.

Wees je bewust van al die systemen in je lichaam, en de complexe en subtiele manier waarop ze samenwerken.

Stuur een glimlach naar je hele lichaam. En zeg dan bij jezelf: Ik ben me bewust van mijn lichaam, en ik waardeer mijn lichaam.

Ik kan mijn lichaam observeren, dus ik ben meer dan mijn lichaam.

Ga dan met je aandacht naar de wereld van jouw gevoelens. Sta stil bij alle gevoelens die in je leven, en die steeds door je heen bewegen. Diepe gevoelens van liefde en verbondenheid. Kwaadheid en verdriet als die liefde er niet kan zijn, en als de verbondenheid verbroken wordt. En de emoties die voortdurend door je heen gaan: vrolijkheid, irritatie, aantrekking, afkeer, nieuwsgierigheid, kwaadheid, verlangen, angst, tevredenheid, pijn, blijdschap.

Realiseer je dat de manier waarop jij je gevoelens en emoties beleeft uniek is voor jou. En stuur een glimlach naar jouw gevoelswereld.

Zeg dan weer bij jezelf: Ik ben me bewust van mijn gevoelens, en ik waardeer mijn gevoelswereld.

Ik kan mijn gevoelens observeren, dus ik ben meer dan mijn gevoelens.

Ga nu met je aandacht naar de wereld van jouw gedachten. Realiseer je op hoe veel verschillende manieren je denkt.

- ~ Lijstjes van wat je allemaal nog moet doen
- ~ Nadenken over de inhoud van je werk
- ~ Over jezelf in de relaties die belangrijk zijn in je leven
- ~ Over de mensen die belangrijk voor je zijn, en wat er gaande is in hun leven
- ~ Je innerlijke dialogen en monologen
- ~ Herinneringen
- ~ Reacties op het nieuws en op de wereld om je heen
- ~ Filosofische gedachten, over de diepere zin van de verschijnselen binnen en buiten ons
- ~ Inspiraties en ideeën

Realiseer je dat de manier waarop jij denkt uniek is voor jou.

Stuur een glimlach naar de wereld van jouw gedachten.

En zeg dan bij jezelf: Ik ben me bewust van mijn gedachten, en ik waardeer mijn denkvermogen.

Ik kan mijn gedachten observeren, dus ik ben meer dan mijn gedachten.

Adem dan toe naar een heldere plek in je hart. Of als dat voor jou beter voelt, in je hoofd of in je buik.

En stel je daarbij de vraag: Wie ben ik. Alleen de vraag, zonder te zoeken naar een antwoord. Probeer om alleen maar aanwezig te zijn met die onbeantwoorde vraag, op een onderzoekende manier. Wie ben ik? Wie is de denker van mijn gedachten, de voeler van mijn gevoelens, de bewoner van mijn lichaam?

Ga dan weer met je aandacht naar die heldere plek in je hart. Ervaar het heldere, pure bewustzijn. En zeg bij jezelf: Ik ben puur bewustzijn dat creëert. Word nu voor een moment puur helder bewustzijn. Voel het pure bewustzijn in je hele lichaam, je hele wezen. Voel het als een helder licht dat vanuit je heldere plek in je hart door je heen schijnt.

Zeg dan bij jezelf: Ik ben puur bewustzijn dat creëert, verbonden met een groter bewustzijn. Ervaar jezelf als puur helder bewustzijn. En

voel hoe je verbonden met met een oneindige bron van helder, puur, creatief bewustzijn.

Neem de tijd om dit te ervaren.

Ik ben puur bewustzijn dat creëert, verbonden met een groter bewustzijn.

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

Kom dan, heel rustig, terug in het hier en nu.

Maak een tekening of schildering van deze ervaring.

Maak aantekeningen.

Als je deze meditatie geregeld doet zul je merken dat je daarmee een plaats van rust en helderheid in jezelf creëert, waar je steeds als je dat nodig hebt innerlijk naar toe kunt bewegen. Wanneer je de meditatie eenmaal in je systeem hebt kun je ook af en toe een verkorte versie doen: Contact maken met je lichaam, dan met je gevoel, dan met je denken. Dan terug naar een heldere plek in je hart van waaruit je al die aspecten van jezelf kunt observeren: Ik ben puur bewustzijn. Je daarmee verbinden, en jezelf voor een moment ervaren als puur bewustzijn dat creëert.

Het neemt een kwartier per dag, of in de verkorte versie een paar minuten. Maar het maakt een wereld van verschil in hoe je je voelt.

De Zelfidentificatie meditatie zal je helpen om in de meditaties die volgen de verschillende aspecten van jezelf die met je basisveiligheid te maken hebben te exploreren.

Om te beginnen gaan we het kind in jezelf verkennen.

In dat kind is al je aanleg en potentieel aanwezig, maar ook de delen van jezelf die door angst vervormd zijn, en die verborgen en vergeten zijn geraakt.

Door daar weer contact mee te maken boor je nieuwe bronnen aan in jezelf en maak je je basis steviger.

## Het innerlijke kind Potentieel en veiligheid

Het is misschien lang geleden dat je een kind was, maar het kind dat je geweest bent is nog steeds een deel van je. Sterker nog, het is je basis. Met al het potentieel dat in essentie bij je hoort. Maar ook met alle gevoelens en emoties die bij het kind horen, en die deel zijn geworden van je lichaam en je zenuwstelsel.

Om het potentieel te kunnen gaan ontwikkelen moeten we teruggaan naar dat kind.

De diepste behoefte van een klein kind is veiligheid. Liefde, koestering, verzorging. Welkom zijn.

De vraag die je als baby en als klein kind zonder woorden stelt is: Mag ik er zijn?

Als er in je eerste periode op aarde voldoende in jouw behoeftes wordt voorzien ontwikkel je een basisgevoel van veiligheid. Als je liefde krijgt en koestering, en gevoed wordt als je honger hebt, begin je vertrouwen te ontwikkelen.

Vertrouwen in de wereld waarin je terecht gekomen bent, en in jouw recht om te krijgen wat je nodig hebt.

Als je voldoende basisvertrouwen hebt stelt dit je later in staat om een fundament te creëren: relaties, werk en huis die in jouw behoeftes voorzien.

Als je moeite hebt met een of meer van deze levensgebieden wil dat overigens niet meteen zeggen dat je niet geliefd was als kind. Voor veel mensen, met name als ze gevoelig zijn, kunnen de aardse en praktische aspecten van het leven lastig zijn.

En gevoelige kinderen, ook als ze geliefd zijn, voelen feilloos de dingen aan die onveilig maken: Als hun vader of moeder gespannen of angstig is. Als er thuis zorgen en conflicten zijn. Als er dreiging is in de wereld buiten het gezin. Oorlogsdreiging, werkloosheid, armoede, discriminatie.

Allemaal factoren die meespelen in het ontwikkelen van basisveiligheid.

Als het gevoel van basisveiligheid ontbreekt kan je globaal twee soorten reacties hebben: je wordt onderactief of overactief in het zorgen voor jezelf.

In het eerste geval ben je niet in contact met je basisbehoeften, en zorg je later als volwassene slecht voor jezelf.

In het tweede geval gaat heel veel van je energie zitten in controle, en in het creëren van bestaanszekerheid. Je bent er op gericht je omgeving zo te manipuleren dat er alsnog in je behoeften voorzien wordt. De onderliggende lading is angst.

Misschien konden je ouders je helemaal geen veiligheid bieden, of vormden ze soms zelfs een bedreiging.

Als jouw behoeftes niet gezien werden, of niet meetelden, dan heb je waarschijnlijk al voordat je woorden tot je beschikking had de conclusie getrokken: Ik mag er niet zijn.

Het gevoel er eigenlijk niet te mogen zijn geeft zo'n onveiligheid en hopeloosheid dat het ondraaglijk is.

Als kind zal je er alles aan doen om aan dat gevoel te ontkomen. Je trekt je energie terug uit je lichaam of verstijft. De energie gaat zo veel mogelijk naar je hoofd.

Je trekt je terug in je droomwereld, of je ontwikkelt een sterke controle door middel van je denken.

En zoals hierboven gezegd, ook als je voldoende veiligheid kreeg, zullen er altijd factoren zijn geweest die je gevoel van veiligheid bedreigd of aangetast hebben.

En nu?

Het goede nieuws is dat je als volwassene veel van de schade en de tekorten uit je kindertijd kunt herstellen. Je kunt voor het kind in jezelf gaan zorgen. In je verbeelding kun je contact maken met het kind, en het liefde en aandacht geven. Hierdoor zul je merken dat je je rustiger en veiliger gaat voelen. Het kalmeert je zenuwstelsel. En je brein slaat de nieuwe ervaringen die je opdoet in meditaties op als herinneringen.

“It is never too late for a happy childhood” is een hedendaags Amerikaans gezegde.

Niet helemaal waar natuurlijk, want een belangrijk aspect van een gelukkige kindertijd is de onbezorgdheid, het weten dat er vanzelfsprekend door capabele en liefdevolle volwassenen voor je wordt gezorgd.

Het is wel gedeeltelijk waar. De pijn van het innerlijke kind kan geheeld worden. Je kunt jezelf alsnog een gevoel van warmte en veiligheid geven door het gewonde aspect van het kind in jezelf te ontmoeten, en het te gaan verzorgen.