



De rijkdom  van je hart

© 2014, Edith Bakker

Overname inhoud alleen na schriftelijke toestemming vooraf

Omslagontwerp en binnenwerk: Bas van der Horst

ISBN 978 94 021 2210 7

[www.edithbakker.nl](http://www.edithbakker.nl)

# De rijkdom van je hart

Edith Bakker

 BRAVE NEW BOOKS

# Inhoud

Inleiding	7
Hoe dit boek te gebruiken	9
1 Wortels	13
Basisveiligheid, vertrouwen	
Liefde, koestering	
Acceptatie, aanmoediging	
2 Verlangen	73
Gevoelens en emoties	
Afhankelijkheid en onafhankelijkheid	
Yin en yang	
Seksualiteit	
3 Vuur	118
Het vuur in ons hart	
Autonomie	
Wil en identiteit	
4 Liefde	168
Wijsheid en moed	
Verdriet en rouw	
De verlangens en de liefdevolle kracht van je hart	
Je levensdoel	
5 Expressie	215
Zelfexpressie, creativiteit	
Destructiviteit	
Beperking en vorm	

6	Inzicht	257
	Aandacht	
	Schoonheid, lelijkheid	
	Intuïtie	
	Denken en inzicht	
7	Wijsheid	295
	Wijsheid	
	Spiritualiteit	
	Leven en dood	
	Het Zelf	
	Ontspanning	335
	Overzicht oefeningen en meditaties	336
	Literatuur	341
	Dank je wel!	342

# Inleiding

Dertig jaar geleden, in 1984, maakte ik kennis met psychosynthese. Ik had me aangemeld voor de Essentials, een basiscursus om de principes van psychosynthese te leren kennen en ervaren.

Het voelde meteen als thuiskomen.

Ik besloot de opleiding te doen, en daarna de opleiding tot therapeut. En sindsdien werk ik met psychosynthese, met cliënten en cursisten, en met mijn eigen proces.

Psychosynthese is een methode voor zelfrealisatie, ontwikkeld door de Italiaanse psychiater Roberto Assagioli (1888-1974).

In psychosynthese worden alle aspecten van ons wezen, lichaam, voelen, denken en spirit, ervaren en verbonden.

Werken met psychosynthese is voor mij een manier om meer hart in de wereld te brengen.

Dat is waar dit boek over gaat.

Het hart heeft verschillende lagen. De laag van je gevoelens, emoties en verlangens. De diepere laag van onvoorwaardelijke liefde en verbondenheid. En de laag van het pure, heldere bewustzijn. In dit boek gaan we al die facetten van ons hart, en van ons wezen, exploreren.

De indeling volgt de ontwikkelingsweg van onze levensreis: van het begin van je leven en de basisveiligheid die je nodig hebt, naar het verruimde bewustzijn van het einde van je reis.

Meer hart in de wereld brengen, en meewerken aan je eigen ontwikkelingsproces, is het uitgangspunt van psychosynthese.

Maar in mijn eigen leven en in het werken met cliënten heb ik ook ervaren hoe moeilijk dat kan zijn, en hoe veel ons daarin tegenhoudt.

In de meditatie en oefeningen in dit boek besteed ik daarom uitgebreid aandacht aan de kanten die niet willen groeien, of dat niet durven of kunnen. Subpersonen noem je die in psychosynthese. Een angstig kind bijvoorbeeld, of een figuur die voor iedereen aandacht heeft behalve voor zichzelf.

Pas als je aandacht en sympathie ontwikkelt voor die delen van jezelf is echte groei mogelijk. En dan ontdek je ook de verborgen rijkdom die in ieder deel schuilt.

Al die kanten zijn uiteindelijk facetten van ons hart.

Door de oefeningen in dit boek hoop ik dat je de oneindige rijkdom van je hart dieper kunt gaan ervaren.

Edith Bakker



# Hoe dit boek te gebruiken

Dit boek gaat over de vele aspecten en facetten van ons hart.

Ieder hoofdstuk behandelt een levensgebied.

Zo gaat het eerste hoofdstuk over basisveiligheid. Daarin besteed ik ook uitgebreid aandacht aan alles dat een gevoel van innerlijke veiligheid in de weg staat. Vaak doe ik dat in de vorm van een oefening. Daarna volgt meestal een meditatie waarin helende beelden worden opgeroepen.

Als je alleen werkt met dit boek kun je de meditatie eerst doorlezen, en dan de beelden oproepen, of je kunt hem inspreken. Maar vaak werkt het stimulerender om het geregeld samen met een vriend of vriendin te doen, of met een groepje.

Ik raad je aan om een werkboek aan te schaffen. Door aantekeningen te maken over je ervaringen in de meditatie blijven de beelden levendiger, en heb je er meer profijt van. Na de meditatie word je ook uitgenodigd om te tekenen. Pastel of oliepastelkrijt is daar fijn voor. Daarbij is het niet speciaal de bedoeling dat het een mooie tekening wordt. Een paar lijnen of vlakken tekenen kan iedereen. Het tekenen is een verdieping van je ervaring, en kan je ook weer dingen duidelijker maken. En als je later de tekening bekijkt wordt het gevoel en de ervaring die er bij horen weer opgeroepen.

De meditaties beginnen met een diepe ontspanning. In een ontspannen toestand maakt je brein meer alfa- en thetagolven, en komen de innerlijke beelden gemakkelijker op. Het is niet de bedoeling dat je de beelden bewust creëert. Ontspan je, en vertrouw er op dat je onbewuste je de beelden stuurt.

Bij de eerste meditatie beschrijf ik uitgebreid de stappen in de diepe ontspanning. Daarna zal ik kortweg schrijven: Ga naar een diepe ontspanning. Achter in het boek op pagina 335 staan de stappen voor ontspanning nog eens uitgebreid beschreven. Misschien wil je die in het begin gebruiken. Maar het kan zijn dat je na wat oefening de ontspannen toestand vrij snel kunt oproepen.

Als ik je vraag om je een figuur voor te stellen, bijvoorbeeld een innerlijk kind, kies ik er in sommige meditaties voor om die figuur aan te duiden met hij, en in andere met zij. Dit is omdat het leesbaarder is. Uiter-

aard maak je als je de oefening doet zelf je keuze. Of eigenlijk doet je onbewuste dat. Probeer niet om de beelden te maken, stel je open voor wat er opkomt.

Het boek heeft een duidelijke opbouw die je ontwikkelingsweg volgt. Dus het meest logische, en misschien ook het prettigste, is om de hoofdstukken met hun meditaties en oefeningen vanaf het begin door te werken. Maar als bepaalde thema's actueel zijn in je leven, of als je voelt dat je behoefte hebt aan een bepaalde meditatie, kun je ook je eigen volgorde creëren. Op pagina 336 staat een index van de oefeningen en meditaties.

En misschien is het voor jou prettig om een oefening of meditatie die je aanspreekt te kiezen, en daar een poosje bij te blijven. Volg hierin je eigen gevoel.

Alleen het lezen van het boek en de oefeningen kan ook al veel inzicht geven.

Mocht je bij het lezen van dit boek het gevoel krijgen dat de oefeningen en meditaties te veel zullen oproepen, zoek er dan begeleiding bij.

Voor het vinden van een psychosynthese-therapeut kan je kijken op deze website:

[www.psychosyntheseholland.nl](http://www.psychosyntheseholland.nl) (kies 'zelfstandige praktijken').





# 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.

Alles dat je gemist hebt is alsnog te vinden, in liefdevolle relaties, maar vooral in je eigen innerlijk. Het vermogen om liefdevol en capabel te zijn huist in je hart en in je wezen.

Als je contact maakt met het kind in jezelf boor je daarbij ook een bron aan van plezier en van creativiteit.

Maar om dat vermogen aan te boren is het ook nodig om je innerlijke pijn onder ogen te zien.

In de oefeningen in dit boek zullen we het vaak beide doen: contact maken met het kind, en met de innerlijke volwassene die het kind kan helen en geruststellen.

Behalve gevoelens van verdriet en pijn geeft dat ook rust en vertrouwen. Je merkt dat je verdriet er mag zijn, en dat het voelen er van bevrijdend werkt. Bovendien ervaar je dat je veel meer bent dan je verdriet.

Het maakt de weg vrij naar je hart. Om liefde te geven, en om het toe te laten, zodat het deel van je dat zich angstig en behoeftig voelt eindelijk gevoed kan worden.

Hieronder volgt een aantal oefeningen en meditaties om het kind in jezelf een groter gevoel van veiligheid te geven.

In de volgende oefening ga je eerst reflecteren op de omstandigheden van jouw geboorte.

Daarna volgt een meditatie waarin je jezelf als pasgeborene welkom heet.

## Het begin: je geboorte

Je geboorte was een begin: van je leven als bewoner van deze wereld.

Maar het was ook het einde van iets: van de volkomen lijfelijke eenheid met je moeder.

Een enorm ingrijpende verandering dus.

Tegenwoordig is gelukkig steeds meer het besef doorgedrongen van de liefdevolle ontvangst die een pasgeborene nodig heeft.

Maar vroeger ging dat vaak heel anders. En ook nu loopt het vaak anders dan de ouders gehoopt en gepland hadden.

Daarbij zijn sommige mensen door hun aard en ervaringen niet in staat een baby te geven wat hij nodig heeft. Veel kans dus, dat je eerste ervaringen op aarde niet zo waren als je nodig had om je veilig te voelen.

Vrijwel niemand heeft bewuste herinneringen aan zijn geboorte. Maar al die vroege ervaringen liggen opgeslagen in je lichaam en in je brein. Ze bepalen voor een deel je innerlijke gevoelsklimaat. Daarom gaan we in de komende oefeningen terug naar je geboorte.

## *Reflectie* **Jouw geboorte**

Misschien herinner je je weinig over je kindertijd, en al helemaal niet over je geboorte.

Maar in je lichaam en je onbewuste heb je er wel een gevoel over.

In de oefening gaat het om dat gevoel, niet om “de waarheid”.

Je lichaamsgevoel en je emoties geven aan hoe jouw ervaringen rond je geboorte nu in je doorwerken.

Schrijf dus zonder innerlijke censuur op wat jouw gevoel hierover is.

Je doet het alleen voor jezelf.

Maak aantekeningen in je werkboek over de volgende vragen:

Als je denkt over je geboorte en de uren daarna, wat voor gevoel geeft dat je dan? Warm of koud? Of afwisselend warm en koud?

Wat is je verteld over je geboorte?

Was de bevalling zwaar of ging het vlot?

Werd je liefdevol ontvangen?

Werd je vastgehouden en gekoesterd?

Was er blijdschap over je komst?

Was er begrip voor jouw behoeftes?

Was er een gevoel van verbinding?

Was er een besef van jouw eigenheid, je wezen?

Als je kijkt naar wat je geschreven hebt, zie je dan een verband met hoe je nu met jezelf omgaat?

Heb je hierin een ontwikkeling doorgemaakt?

Wat was er op het moment van je geboorte gaande in je geboortestreek, je geboorteland, en in de wereld er omheen? Was er vrede, oorlog of oorlogsdreiging? Was er welvaart of armoede?

Hoe heeft dit de manier waarop je de wereld ziet en ervaart beïnvloed?

(Alweer, het gaat om wat je daar nu over voelt.)

Lees alles dat je geschreven hebt nog eens door.

En realiseer je dat in jouw hart alles aanwezig is dat de baby die jij was nodig had.

We gaan nu een oefening doen waarbij je de pasgeborene die jij was welkom gaat heten.

## *Oefening* **Welkom baby**

Ga gemakkelijk zitten. Als dat prettig voelt met een dekentje om je heen.

Doe je ogen dicht.

Voel hoe je zit.

Voel het contact met de vloer, en met de stoel.

Voel het op en neer gaan van je buik door je ademhaling.

Laat je een beetje wiegen door dat op en neer gaan.

Voel het kloppen van je hart.

Leg nu een hand op je hart en een hand op je maag.

Stel je voor dat je jezelf als pasgeborene vasthoudt.

Maak contact met je hart.

En zeg, hardop of innerlijk: "Welkom."

Stuur een warme stroom van welkom naar de baby.

Blijf een poosje lekker zo zitten. Niets doen, alleen maar zijn, samen.

Krijg een gevoel van het wezen van deze baby.

Wat is de essentie van dit kind?

Stuur vanuit je hart een glimlach naar het wezen van de baby.

Wat wens je, vanuit je hart, dit kind toe?

Laat je goede wensen als een stroom van warmte en licht naar de baby uitgaan.

Stuur je warmte en, met of zonder woorden, de boodschap: het is goed dat je er bent, welkom.

Blijf een poosje zo zitten terwijl je in contact blijft met je warmte voor de baby.

Geniet van jullie samenzijn, en van de warmte.

Ga hiermee door tot je voelt dat de baby tevreden en gerustgesteld is.

Sla het gevoel van gerustheid en tevredenheid op in je lichaam, en in je hart.

Stel je nu voor dat het kindje heel klein wordt en geef het een plaatsje in je hart.

Ga dan, heel rustig, toe naar een afronding.

Maak een tekening of schildering van je ervaring.

Maak aantekeningen in je werkboek over je ervaring.

Door de baby of het kleine kind te koesteren en gerust te stellen, door je handen en je verbeelding, breng je rust in je zenuwstelsel en ga je je veiliger voelen.

Je kunt dit heel vaak voor een paar minuten doen. Je zult merken dat je er rustiger van wordt.

Doe het bijvoorbeeld als je 's avonds in bed ligt, en 's morgens als je wakker wordt.

Als het kind in je vaak angstig is kun je je ook voorstellen dat je het in een draagzak omhangt en bij je houdt.

## Overleving

In de eerste periode van je leven is je basisveiligheid direct gekoppeld aan overleving.

De vraag “Wordt er voor me gezorgd, wordt er van me gehouden, is er aandacht voor wat ik nodig heb?” betekent hier ook “Blijf ik in leven?”

Als er voldoende in jouw behoeftes voorzien werd, heb je een basisgevoel van veiligheid ontwikkeld. Maar ook dan zal dat gevoel van veiligheid wel wat gaten, deuken en rafels vertonen. Ook aardige, goedbedoelende ouders zullen soms kwaad, geïrriteerd en afwijzend zijn. Of te druk bezig, met zichzelf en met andere activiteiten.

Ouders zijn kinderen van hun tijd, en van hun cultuur. De wereld buiten het gezin bepaalt voor een deel het klimaat binnen het gezin, en kan een bron van onveiligheid zijn.

Als jong kind weet je dat allemaal niet. Je bent volledig afhankelijk van de liefde en verzorging van je ouders. Als daar iets aan mankeert betrek je dat op jezelf.

Op een gegeven moment ontdek je dat je door jouw gedrag invloed uitoefent op het gedrag van je ouders. Je merkt dat sommige uitingen bepaald geen liefde oproepen. Eigenschappen, gevoelens en behoeften waarvan je voelt dat die de relatie in gevaar brengen, ervaar je als levensgevaarlijk. Je stopt ze dus diep weg. Soms zo diep dat je er zelf geen contact meer mee hebt. Hoe gevoeliger je bent, hoe meer je je antennes op anderen zal richten en zal proberen te zijn wat die ander nodig heeft of wil.

Maar de veiligheid die je zo probeert te creëren is niet echt veilig. De verboden behoeftes en gevoelens zijn nog steeds een deel van je. Sterker nog, ze zoeken naar een gelegenheid om naar buiten te komen. Je blijft een vage, soms ook scherpe angst houden om door de mand te vallen.

En dat maakt het moeilijk om volledig aanwezig te zijn in het hier in nu, in jouw leven en ervaringen.

De mensen die voor honderd procent vreugdevol aanwezig zijn op de



wereld zijn zeldzaam. In de meesten van ons is een diepe ambivalentie. Ja, je bent er, en hopelijk ben je daar vaak blij mee. Er is zo veel moois, aangenaams en interessants in het leven. En de drang om te overleven is sterk. Maar velen van ons hebben diep in zich ook een deel dat hier niet wil zijn; dat het leven zwaar, wreed en (te) moeilijk vindt. Dat gevoel is verbonden met een gebrek aan innerlijke veiligheid. Dit is het deel van ons dat overheerst in depressies. Maar ook als je niet depressief bent kan het een grote rol spelen in je emotionele onderstroom.

In de volgende oefening focus je op dat deel.

Waarom? Juist dit soort diepe, half onbewuste gevoelens oefenen veel macht uit. Door ze te doorvoelen ontstaat ruimte om de rijkdom van het leven ten volle te ervaren.

De andere kant, het deel van je dat juist blij is dat je leeft, komt daarna aan bod.

(Overigens, als je depressief bent of daar tegenaan zit kun je deze oefening beter niet zonder begeleiding doen. Dan lees je hem alleen maar door. Daarna ga je door naar de vorige oefening, waarin je jezelf als baby welkom heet.)

## *Oefening* Het leven is moeilijk

Begin met naar binnen te gaan. Kijk eens of je contact kan maken met het deel van je dat het leven te hard en te moeilijk vindt. Dat verlangt naar een plaats zonder strijd en pijn. Een plaats van liefde, licht en harmonie.

Voel je weerzin tegen alle moeilijkheden en pijn in je lichaam. Gebruik dat gevoel om je voor dit moment helemaal in te leven in het deel van je dat dit leven op aarde te zwaar vindt.

Schrijf nu vanuit dat deel een verontwaardigde, boze en klagende brief. Je kunt het aan het leven richten, of aan een goddelijk wezen dat wil dat jij aan onmogelijke eisen voldoet, onder omstandigheden die je hier zo veel mogelijk in belemmeren.

Bijvoorbeeld:

*Lief leven,*

*Of lief? Je kunt net zo goed zeggen dat een panter lief is. Als ik niet heel goed op mijn tellen pas bespring je me, en bewerk je me met je klauwen. Maar tegelijk doe je ook je best om me in slaap te sussen. Om me te vertellen dat je goed bent, dat alles in orde is, en dat het zo zal blijven....*

Nu jij. Leef je voor het moment helemaal in in het deel van je dat het leven niet vertrouwt, en beklaag je daar van ganser harte over.

Als je klaar bent lees je je tekst nog eens door. Voel je weerzin tegen dit moeilijke leven weer in je lichaam. Voel je stress en je vermoeidheid.

Realiseer je dat deze gevoelens voortkomen uit angst en pijn, en voor een deel al heel vroeg in je leven ontstaan zijn. En voor een ander deel door al het reële lijden in je leven.

Maak contact met je hart. Kijk of je compassie kunt voelen met je eigen lijden, en stuur vanuit je hart een liefdevolle, troostende glimlach naar dit deel van jezelf. Een glimlach die je pijn en je lijden vol compassie omarmt.

Word je dan bewust van alle andere mensen op aarde die dezelfde of soortgelijke angst en pijn en lijden in zich dragen. Stuur vanuit je hart je compassie uit naar de wereld en naar alle mensen met die pijn, als een licht. Doe dat wel zonder je er verantwoordelijk voor te voelen. Laat een glimlach vanuit je hart als een zachte, verlichtende bries over al hun lijden strijken.

Stuur een glimlach van liefde en compassie naar je medemensen op deze planeet die de angst en pijn ervaren van het gevoel "het leven is zwaar en moeilijk".

Realiseer je dat je dit niet in je eentje doet. Overal op de wereld zijn mensen die in meditatie en gebed helende energie sturen naar hun medemensen. Voel hoe je onderdeel bent van een netwerk helende energie en compassie. Voel de verbondenheid.

Ga dan weer terug naar jezelf. Verbind je met je hart, met je lijden, en met het licht in je wezen.

Laat je besef van het licht groter worden. Zeg er ja tegen.

Kom weer terug in het hier en nu, en houd het besef van licht bij je.

Maak aantekeningen in je werkboek.

## De ontvangst die jij nodig had

Wat je nodig had bij je geboorte was liefde en koestering. Een gevoel van welkom en van verbondenheid. En rondom de kleine kring waarin je geboren werd een mooie, liefdevolle en vredige wereld.

In de volgende meditatie ga je je jouw geboorte voorstellen zoals jij die nodig had.

Voordat de meditatie begint, ga je eerst wat mijmeren. Als je wilt, kun je er aantekeningen over maken.

In wat voor omgeving zou je geboren willen worden? Binnen? En zo ja, in wat voor ruimte? Of buiten in een tropisch oerwoud, of op een warm strand? Alles kan in deze imaginatie.

Zijn je ouders dan je feitelijke ouders, of andere figuren? Welke eigenschappen hebben ze?

Verbeeld je straks een kring van mensen rondom je moeder en jou die steunend aanwezig zijn. Stel je vrouwen en mannen voor, tenzij dit voor jou verkeerd voelt. Dan kun je je een kring van zachtaardige, liefdevolle en levenswijze vrouwen voorstellen.

### *Meditatie* Jouw ideale geboorte

Leg je werkboek binnen handbereik.

Ga rechtop zitten. Voel hoe je zit, voel je voetzolen op de vloer.

Ontspan je lichaam stukje voor stukje, te beginnen bij je voeten. Bij iedere uitademing laat je spanning los.

Als je dat gedaan hebt, scan dan even van binnen in je lichaam of alles ontspannen is. Als je nog ergens spanning voelt, stuur er dan een glimlach heen. Stel je voor dat die plek zich baadt in jouw glimlach.

Laat je dieper en dieper zakken in de ontspanning.

Na een poos steeds dieper te zakken stel je je voor hoe je landt op een plaats van kalmte en helderheid in jezelf.

Op die plaats van helderheid en rust begin je je de omgeving voor te stellen waarin jij geboren wilt worden. Zie het voor je, de ruimte of het landschap. De kleuren en vormen, het licht. Ruik de geuren, hoor de geluiden.

Begin je dan jezelf voor te stellen in de buik van de moeder die je voor deze meditatie gekozen hebt. Het kan jouw moeder zijn, of een andere vrouw of een godin. Het kan een bestaand iemand zijn of een figuur uit jouw verbeelding.

Stel je voor hoe je in de buik van je moeder zit. Je bent omhuld door het veilige hol van de baarmoeder, maar het begint wel krap te worden. Neem de tijd om dit gewaar te worden.

Nu merk je dat er iets verandert. Je begin je de druk van de weeën te voelen. Je voelt hoe de samentrekking van de baarmoeder drukt op je lichaam. Je weet dat er iets gaat veranderen, maar je weet nog niet wat.

Je begint je opgewonden en een beetje angstig te voelen. Maar dan voel je hoe je moeder over haar buik en jouw rug wrijft. Door die bekende aanraking voel je je vertrouwen terug komen. We gaan dit samen doen, en het gaat goed.

Nu hoor je je moeder een lied zingen dat je vertrouwd is. Het is jouw lied, dat ze al vaak voor je gezongen heeft. Andere stemmen beginnen mee te zingen. Je voelt dat dit mensen zijn die ook bij je horen.

De druk neemt toe, de worsteling door het geboortekanaal begint. Maar steeds zijn er de stemmen die het lied zingen, en jou en je moeder helpen bij de geboorte.

Dan voel je hoe je naar buiten wordt geperst, en hoe jouw lichaam meewerkt. Voel hoe je geduwd wordt door het geboortekanaal. En hoe je naar buiten komt. Eerst je hoofd. Je knijpt je ogen dicht tegen

het licht. Dan de rest van je lichaam. Warme handen pakken je en leggen je op de buik van je moeder. Er wordt een heerlijke zachte doek om je heen gewikkeld. Nu kun je rustig bijkomen van je inspannende tocht.

Je voelt hoe alles om je heen onvoorstelbaar veranderd is. Maar je ligt tegen het vertrouwde lichaam van je moeder aan, en haar lijf en haar handen vertellen je dat het goed is.

Ze streelt je zachtjes. Ze noemt je naam.

Nu voel je hoe ook je vader je zachtjes streelt. Met een stem die trilt van geluk zegt hij je naam. Dan zegt je vader: “Welkom. Ik steun je op je weg.”

Nu zijn er de andere stemmen, van de mensen van de stam die bij je horen. Ook zij noemen je naam. En samen zingen ze: “Welkom. We steunen je op je weg.”

Je voelt de warmte van je moeder, je vader en de mensen er omheen. Je voelt hoe ze blij glimlachen, naar jou en naar elkaar. Je voelt de blijdschap van de mensen om je heen.

En je weet dat het goed is.

Voel het in je hele lichaam en geniet ervan.

Neem de tijd om dit te ervaren.

Laat nu een beeld opkomen dat een symbool is voor dit gevoel van veiligheid en verbondenheid.

Sla het gevoel van veiligheid op in je hart en in je lichaam.

Kom dan heel rustig terug in het hier en nu, terwijl je het gevoel van de ervaring bij je houdt.

Maak in je werkboek een tekening of schildering van je ervaring bij deze geboorte, en van je symbool.

Maak daarna aantekeningen van wat je ervaren hebt.

Hang je tekening of schildering op op een plek waar je hem vaak ziet.

Neem regelmatig de tijd om ernaar te kijken en het gevoel weer terug te halen. Zeg tegen jezelf: “Welkom. Het is goed dat je er bent. En je wordt gesteund op je weg.”

Realiseer je dat je brein de ervaring in de meditatie opslaat als een herinnering. Door de beelden en het gevoel regelmatig terug te halen, versterk je je innerlijke gevoel van veiligheid.

## *Oefening* Het leven is schitterend

Maak contact met het deel van je dat blij is dat je leeft. Omdat het leven mooi is. Omdat er mensen zijn van wie je houdt. Omdat je hier van alles aan boeiende dingen te doen en te leren hebt.

Voel de blijdschap in je lichaam.  
Sta toe dat die groter wordt.

Schrijf dan een brief aan een goddelijk wezen, of aan het leven, waarin je vertelt hoe blij en dankbaar je bent dat je er bent.

*Lief leven,*

*Ik zit hier heerlijk in mijn huisje tussen de bomen. Ondanks de kou buiten is het er lekker warm. Als ik door het raam kijk zie ik de kale takken bewegen in de wind. Op het pindazakje en de vetbol die ik in de boom heb gehangen, zitten een paar meesjes te pikken.*

*Wat ben ik blij dat ik hier ben!*

*Hier in dit huisje, en vooral hier in dit leven.*

Dat was mijn brief.  
Nu jij.

Als je klaar bent, lees dan je brief nog eens door.

Verbind je met dit gevoel van blijdschap en dankbaarheid.  
Wees je dan ook bewust van alle mensen over de hele wereld die dit

gevoel van blijdschap hebben. Voel je verbinding met al die mensen. Stel het je voor als een netwerk van vreugde, waar je deel van bent. Voel de rijkdom hiervan. Neem de tijd om dit te ervaren. Laat toe dat je gevoel van blijdschap groter wordt. Sla dit gevoel op in je hart en in je lichaam.

## Veiligheid, onveiligheid

Hiervoor hebben we het gehad over de behoeftes, gevoelens en eigenschappen waarvan je als klein kind voelt dat ze de relatie met je ouders in gevaar zouden kunnen brengen. Die delen van jezelf gaan als het ware ondergronds. Maar wat bij je hoort, laat zich niet zo maar wissen. Ze blijven proberen omhoog te komen. Vaak resulteert dat in een gevoel van onzekerheid.

“Ik lijk wel zo competent, maar eigenlijk kan ik het niet.”

“Ik doe wel vriendelijk, maar eigenlijk ben ik zo kwaad!”

“Ik doe wel mee, maar eigenlijk voel ik me een buitenstaander.”

Achter dat “eigenlijk” zit steeds een deel van je waar je je voor schaamt.

Behalve het feit dat het verdringen van kanten van jezelf ook weer een gevoel van onveiligheid creëert, is er nog een reden om met al die verborgen gevoelens en eigenschappen contact te gaan maken. Die delen zijn allemaal potentieel, dat als het ware ontdekt, geïntegreerd en geleefd wil worden.

In het schreeuwende, boze kind van twee huist veel kracht en vuur. Achter het gevoel van niet kunnen zit misschien een deel dat meer in contact is met wat je echt wilt, en dat aan bod wil komen. Misschien is er wel een creatief deel dat meer gehoord wil worden. En de buitenstaander spoort je aan om op zoek te gaan naar datgene dat jou uniek maakt. Door er contact mee te maken en je er bewust van te worden, wordt het weer een deel van wie je bent. Je volwassen zelf kan het helpen om zich te ontwikkelen, en om er geschikte uitdrukkingvormen voor te vinden.

Wat geeft jou een gevoel van onveiligheid, en op wat voor manier ga je daar mee om? Mijn natuurlijke neiging is om het zo veel mogelijk te negeren, en om me terug te trekken in een boek. Misschien reageer jij juist door overactiviteit, perfectionisme, eten of drinken of door het uitoefenen van controle over je omgeving.

Maar wat jouw manier ook is, het vergroot niet je innerlijke gevoel van

veiligheid. Daarvoor is het nodig om het deel van jezelf waar je diepste onveiligheid huist te leren kennen, en er voor te gaan zorgen.

Natuurlijk is je gevoel van onveiligheid niet alleen maar subjectief. De wereld is geen veilige plaats. Overal zijn gevaren en risico's. Maar in ons deel van de wereld, waar voor de meeste mensen geldt dat in hun basis-behoefte van eten en onderdak voor zien is, hangt het heel sterk van je eigen gemoedstoestand af of je het gevoel hebt dat je de problemen in je leven het hoofd kunt bieden.

In de volgende oefening ga je inventariseren wat je in je leven een gevoel van onveiligheid geeft en hoe je daar mee omgaat.

## *Oefening* Onveiligheid

Maak aantekeningen in je werkboek.

Begin met te inventariseren wat je in jouw leven een gevoel van onveiligheid geeft. Kijk naar de gebieden van werk, geld, relaties, huis, en de wereld om je heen. Zijn er dingen in jezelf, of in je lichaam, die je een gevoel van onveiligheid geven?

Wat is jouw manier om hier mee om te gaan?

Beschrijf wat jouw manier is.

## Het kind dat er niet mocht zijn

In de volgende oefening ontmoet je het kind in jezelf dat er niet mocht zijn. Welk deel dat is hangt natuurlijk sterk af van je eigen aard, en het emotionele klimaat en de opvattingen in jouw gezin van herkomst.

Een dromerig, stil kind kan voor de ene ouder ideaal zijn, terwijl een ander dit soort neigingen als zorgwekkend ziet. Hetzelfde geldt voor een extravert, luidruchtig en beweeglijk kind. Zowel die dromerigheid als die luidruchtigheid zijn overigens maar een deel van iemands wezen. Ook een stil kind vindt het soms leuk om te rennen en te stoeien. En ook een druk kind kan het heerlijk vinden om weg te dromen bij een mooi verhaal. Je bent veel meer dan je in je gewone dagelijkse bewustzijn beseft.



Het verboden deel kan ook over verboden emoties gaan, bijvoorbeeld woede en jaloezie.

In de volgende oefening gaan we het verboden deel ontmoeten in de vorm van een kind.

En we gaan contact maken met het potentieel dat dit kind in zich heeft.

## *Oefening* **Het kind dat er niet mocht zijn**

Welke delen van jou mochten er niet zijn? Begin met in je werkboek te schrijven over de delen van jezelf waarvan jij als kind het gevoel hebt gekregen dat ze er niet mochten zijn. Maak een lijst. Het kunnen delen zijn waar je zelf ook een hekel aan hebt, of delen waar je in je hart eigenlijk van houdt. Schrijf je eigen houding tegenover dit deel erachter.

Heb je hierin een ontwikkeling doorgemaakt? Schrijf daar dan ook iets over.

## *Meditatie* **Het kind dat er niet mocht zijn**

Ga naar een toestand van diepe ontspanning. Voor een uitgebreidere beschrijving van de ontspanning, zie pagina 335

Ga nu in je verbeelding terug naar het huis waarin jij een kind was. Eerst sta je voor het huis. Kijk er eens naar. Het huis is nog precies zoals het toen was.

Voel hoe het is om hier te staan. Wat zijn de kleuren? Hoe is het licht? Hoe ruikt het? Hoor je geluiden?

Je gaat door de voordeur naar binnen, en je staat in de gang. Je kijkt om je heen. Alles is nog zoals vroeger.

Je realiseert je dat ook je gezinsleden van toen hier nog in huis zijn. Kijk maar eens om je heen. Wat zie je? Wat voor gevoel geeft het je?

Je ruikt de geur van eten. Je moeder is in de keuken aan het koken.

Wat ruik je? En wat voor gevoel krijg je?

Zonder dat je gezien wordt kun je even de huiskamer binnen kijken. Welke gezinsleden zijn daar? Wat doen ze? Hoe ziet de huiskamer er uit? Wat is de sfeer?

Dan ga je op zoek naar het kind in jou dat er niet zijn mocht. Waar in dit huis zou het zich verborgen houden? Krijg een gevoel waar je zoeken moet. In een kast? Op zolder? In je slaapkamer, in bed? Zoek het kind op.

Als je het kind gevonden hebt, kijk dan eerst alleen maar. Wat zie je? Wat voor gevoel geeft het je? Hoe oud is dit kind?

Maak contact met je hart. Voel de liefde en compassie in je hart voor dit kind, dat het gevoel heeft dat het er niet mag zijn.

Maak dan rustig en voorzichtig contact met het kind dat zich hier verborgen heeft. Begroet het, met woorden of met een zachte aanraking. Wees gevoelig, dit is een schuw kind. Pleeg geen invasie. Wat is dit voor iemand?

Begin dan, met of zonder woorden, een gesprekje. Probeer je open te stellen. Geef geen instructies. Vraag het kind hoe het met haar is. Hoe lang is het kind daar al? Wat heeft het nodig?

Kun je een gevoel krijgen van het speciale geschenk dat dit kind je kan geven?

Is er iets dat het kind graag samen met jou zou willen doen? Ga het doen. Stel het je weer voor met al je zintuigen.

Word dan het kind. Ervaar hoe je, samen met de volwassene die jou helemaal accepteert, doet wat jij wilt. Voel hoe dat is.

Is er nog iets dat je zou willen doen? Stel het je voor.

Word weer de volwassene die samen is met het kind.

Ga naar een afronding toe van de meditatie.

Je kunt het kind zeggen dat je gauw weer komt. Misschien kun je een tijd afspreken dat je het weer zult ontmoeten. Of je kunt je voorstellen dat het heel klein wordt, en het een plaatsje geven in je hart.

Kom dan heel rustig terug in het hier en nu.

Maak een tekening van het kind dat er niet mocht zijn. Kijk of je daarin ook de speciale kwaliteiten van dit kind kunt laten zien. En het geschenk voor jou (en in een later stadium voor de wereld) dat het bij zich draagt.

Wees je in de komende tijd bewust van deze eigenschappen en kwaliteiten.

Welke kleine, haalbare stap zou je kunnen nemen in relatie hiermee?

Maak hier aantekeningen over.

## Het wilde kind

Luilekkerland is vermoedelijk bedacht door volwassenen: Heerlijk op je rug liggen en het eten komt je zo in de mond gevlogen. Het beeld van het paradijs correspondeert hiermee. Alles gaat zonder moeite. De bomen en struiken buigen zich naar je toe om hun heerlijke vruchten te laten plukken. Dat is natuurlijk ook de realiteit van een veilige babytijd: het voedsel komt vanzelf naar je toe.

Maar elke baby gaat proberen die lepel zelf te pakken. Zonder moeite dingen doen is voor kinderen vaak veel minder interessant dan voor volwassenen. Wij proberen vaak energie te sparen, een gezond kind vindt het juist leuk om veel energie te gebruiken.

Volgens het verhaal zijn we verdreven uit het paradijs. We moeten werken en ploeteren voor ons eten. De vruchten zitten hoog aan de bomen, buiten ons onmiddellijke bereik. De wortels zitten diep in de grond. Om vissen uit de rivier te halen kost tijd, vaardigheid en energie.

Maar stel je nu eens een kind voor van een jaar of negen, tien. Dat kind vindt het juist geweldig om in bomen te klimmen. En om te vissen, en te wroeten in de grond. Dat kind zou zich wezenloos vervelen na een