

Meditatie: Compassie naar een kinddeel

Klassieke inleiding (adem en lichaam)

- Zo goed als je kan vorm je een beeld van jezelf als kind. Het kan bijvoorbeeld helpen om een foto van jezelf te gebruiken die je je herinnert. Of je kan jezelf nemen zoals je nu bent maar dan in een kleinere kind versie. Laat dit beeld ontstaan, bijna vanzelf opkomen zonder te forceren.
- Blijf tijdens de oefening contact houden met jezelf hier en nu, met je aanwezigheid als de persoon die je nu bent terwijl je in contact treedt met dat kind. Voel je adem op dit moment. Wat roept dit beeld bij je op, jij als kind met alle gevoelens en ervaringen dat je nu voor je hebt. Wat ervaar je aan gedachten of beelden of herinneringen? Wat ervaar je van emoties? Misschien staat een bepaalde emotie sterk op de voorgrond, misschien komen er heel verschillende of vermengde emoties? Welke sensaties ervaar je in je lichaam? Wat ervaart het kind?
- En dan laat je nu je kind even gerust, laat het even rustig opzij Zonder het in de steek te laten. Neem nu maximaal contact met je compassionele vermogen en energie, je wijsheid, je kracht en je toewijding aan wat goed is voor jezelf en de ander. Misschien kan je compassionele metgezel je daarbij helpen. Je kan jezelf zien als je ideale hulpverlener voor jezelf. En met die compassie en liefde ga je terug naar jezelf als kind en je ziet het voor je. Misschien is het kind in nood, is het verlaten, eenzaam, radeloos, boos, onmachtig. Je gaat naar dit kind met al je liefde en kracht die je nu hebt. Je gaat dicht en dicht naar het kind gaan en je reikt je armen uit, je neemt het kind op en sluit het in je armen, dicht bij jou, troostend, beschermend, liefdevol. Je kijkt het kind aan en je glimlacht er naar. Wat gebeurt er bij jezelf, in jezelf? Wat gebeurt er bij het kind?
- Je verwijlt bij deze ervaring en je volgt wat er is en wat er ontstaat. Herinner je dat je altijd je adem als anker kan nemen of wanneer dingen te moeilijk worden kan je een anker nemen buiten jezelf zoals geluiden.

- Misschien kan je het kind nu op je schoot nemen. Je gaat zitten en laat het kind op je schoot tegen je aan vleien. Ga na wat er gebeurt. Je ademt in en uit en het kind op je schoot beweegt mee met je in en uitademing. Misschien wil je een geluid maken, misschien wil je iets zeggen, of je wil alleen maar het kind aankijken. Ga naar wat er bij het kind gebeurt en wat er eventueel verandert. Herinner je dat dit het kind is dat lijdt en geleden heeft en dat zich soms zo moeilijk kan laten horen of bij momenten heftig aanwezig kan zijn.
- En dan komen we nu aan het einde van onze oefening. Je zit met het kind op je schoot. Je neemt nu je kind, jezelf opnieuw in je armen, tegen je borst en je staat op. Je houdt het kind zacht tegen je aan, je ademt in en uit en je kind beweegt mee met je ademhaling. Het kind neemt de bewegingen van je adem in zich op en met elke in en uitademing neem jij het kind naar binnen in de intimiteit van je lichaam en de persoon die je nu bent, met al je mogelijkheden, je liefde en je kracht. Je volgt de adem die alles wat er is, mee in zich opneemt. Ook je kind in je armen wordt weer deel van je ademende lichaam, je ademende zelf.
- En rustig wandel je al ademend met je kind in je armen weg naar het einde van de oefening tot aan de beltonen.