



# De Inner Child meditatie



©copyright Indra T. Preiss

volgens Indra Torsten Preiss

©copyright Indra T. Preiss

## Het innerlijke kind

Veel mensen zitten met onvervulde verlangens die hun oorsprong hebben in hun baby- en peutertijd. In deze periode zijn we totaal afhankelijk. Niet alleen om te overleven maar nog meer op het vlak van aandacht, affectie en liefde. In deze periode ontstaan bijna al onze onvervulde behoeften. Die gaan we dan in ons latere leven proberen te vervullen via vervangmiddelen en door allerlei eisen te stellen aan onze omgeving en zeker aan onze partner. Het is de fase waarin wij onze persoonlijkheid opbouwen en waarin alles wat we 'meekrijgen', ook van het familiegedweten, ons verdere leven, relaties en liefdesvaardigheid bepaalt. Het is in deze jaren dat we een karakterpantser (W. Reich) opbouwen door onverwerkte emoties, belevenissen en trauma's te verdringen. Zij worden echter als chronische spierspanningen in ons lichaam opgeslagen.

In deze periode hebben ouders alles gegeven wat ze konden geven. Je ouders verwijten dat ze je dit en dat niet konden geven, maakt je zwak en tot een slachtoffer. Mensen die verwijten hebben tegenover hun ouders gebruiken ze meestal als uitvlucht om niet verantwoordelijk te zijn voor het mislukken van hun leven. Ze blijven dan natuurlijk met hun 'mislukt' leven zitten. Voor de meeste mensen lijkt het gemakkelijker datgene dat bij hen onvervuld is naar buiten te projecteren (je ouders, je partner) en anderen de schuld te geven. Miljoenen mensen doen dat op deze manier met veel conflicten als gevolg. Als jij je leven op gang wil brengen, dank je je ouders voor wat ze je wèl hebben gegeven, bijvoorbeeld je leven. Voor de rest zorg je zelf. Deze houding geeft je kracht. Een goede manier om dat te doen is de verantwoordelijkheid voor je innerlijke kind opnemen.

Met het innerlijk kind bedoel ik dat kind dat we zelf ooit waren van geboorte tot volwassenheid. Dit kind leeft nog altijd in ons, ook al zijn we ons daar niet van bewust. Meestal is het zelfs diep verdrongen, genegeerd en verlaten. In wezen vertegenwoordigt dit kind onze kwetsbaarheid. Alle onvervulde verlangens vinden we terug bij dit innerlijke kind.

Ik heb de Inner Child meditatie speciaal ontwikkeld om je datgene dat in jezelf ontbreekt of onvervuld is aan je innerlijke kind en dus aan jezelf te geven. Als je begint met jezelf te geven wat je nodig hebt en je eigen leegte opvult met je eigen liefde manifesteer je echte zelfverantwoordelijkheid. Als je dat doet, begin je met het echte spirituele werk. Je begint dan je eigen leven te creëren in plaats van slachtoffer van omstandigheden (je ouders, je opvoeding...) te spelen.



## De Inner Child meditatie

De Inner Child meditatie is de meditatie bij uitstek om aandacht te geven aan aspecten in jou die onvervuld zijn of waar jij bijvoorbeeld in angst, pijn en verdriet zit. Dankzij de Inner Child meditatie kun je je identificatie met die delen loslaten. Bijvoorbeeld, zolang jij denkt dat je eenzaam bent als je eenzaam voelt, is er identificatie. Wát zich in jou eenzaam voelt, is je innerlijke kind. Een volwassene hoeft immers niet eenzaam te zijn. Zelfs als een volwassene een tijd alleen is, hoeft hij daar eigenlijk geen problemen mee te hebben. Wie wél een probleem heeft met eenzaamheid of alleen zijn, is het kind in jou. Dit kind kon niet overleven zonder aandacht. Dus telkens je aandacht nodig hebt, je je alleen voelt, je je niet gezien voelt, wil dat zeggen dat het kind in jou aandacht nodig heeft, gezien wil worden, of gezelschap nodig heeft. Dat kun je aan je innerlijke kind geven dankzij de Inner Child meditatie.

Je zorgt dat je niet gestoord kunt worden, dat je op jezelf zit. Misschien ben je op dat moment al in contact met gevoelens die duidelijk van dat kindje komen, ofwel weet je dat ze in jou zitten. Beide situaties zijn goed. Heb in ieder geval geduld met jezelf en met het kindje in jou. Door de meditatie te doen, leer je stap voor stap hoe het werkt. Als het voor jou bijvoorbeeld moeilijk lijkt iets te visualiseren, voel het dan gewoon. Voor anderen kan het moeilijker zijn te voelen. Zij gebruiken beter hun voorstellingsvermogen. Benut je eigen creativiteit. Met geduld leer je het zeker.

Wanneer ik je vraag iets hardop te zeggen, doe dat dan tenminste zo luid dat jij je eigen stem kan horen. Daardoor is het mogelijk dat iets oplost of een verwerkingsproces op gang komt. Door hard te denken, gebeurt helemaal niets. Geef de nodige, veilige ruimte aan het kind om de oude emotionele ladingen eruit te laten. Wees de volwassene en bescherm het kind dat in jou leeft. Lees eerst de aanwijzingen voor de meditatie aandachtig en grondig door en doe het dan zoals het voor jou het beste aanvoelt. Tijdens de hieronder beschreven meditatie gebruiken we gevoelens van eenzaamheid als voorbeeld.

### Ga met je aandacht naar binnen

Adem een paar keer diep met open mond. Als je een actueel gevoel hebt, neem je dat actuele gevoel en maak je het zo duidelijk mogelijk waarneembaar. Voel op welke leeftijd je de meeste moeilijkheden hebt ondervonden met dat stuk. Bijvoorbeeld: op welk moment in je leven heb je je het meest eenzaam gevoeld? Dat kan op vijf jaar zijn, op tien jaar, op drie maanden... Je voelt dat kindje terug in jou, je gaat in je herinnering. Is het niet zo duidelijk te voelen, dan help je met je eigen visualisatie.

Je visualiseert of voelt dat kindje op de leeftijd die het toen heeft gehad. Als het een kleine baby was, neem je het vast als een kleine baby. Een twaalfjarige neem je natuurlijk niet vast als een baby. Daar ga je bijvoorbeeld voor zitten, een gesprek mee hebben. Een zesjarige zit misschien op je schoot of naast je. Gebruik dus je eigen creativiteit. Dat voelt in het begin misschien een beetje raar maar doe het toch.

Soms heb je een gevoel op verschillende leeftijden gehad. Ga dan stap voor stap alle leeftijdsfasen door met deze meditatie. Je begint met het kind dat het duidelijkst voelbaar is.

**Voel of visualiseer je kind en begin ermee te communiceren.**

Het eerste niveau van communicatie is het gewoon aanvoelen. Voelen dat je een kind in je armen houdt, dicht tegen je lichaam. Voel of zie dat dat kind met die emoties zit. Die emoties toelaten is de eerste stap om je identificatie los te laten. Je geeft die gevoelens een plaats, je geeft er een ruimte aan. Je zegt niet “ik b en dat”, je zegt “ik heb dat”. Door het in het kindje te vinden waar het eigenlijk is ontstaan.

Neem genoeg tijd om dat kindje aan te voelen of te visualiseren.

**Voel wat dat kindje  echt nodig heeft.**

Soms hebben onze innerlijke kinderen weerstand, zijn ze koppig of hebben ze geen vertrouwen. Hier helpt alleen geduld. Voel ook of jij, de volwassene, niet met een afkeuring tegenover dat kindje zit die je hebt overgenomen van je ouders.

Laat die afkeuring los door hardop (zodat jij het zelf kunt horen) te zeggen: “mama, papa ik geef jullie die afkeuring tegenover mij terug.” Doe dat zonder verwijten.

Soms komt er weerstand van jou tegenover dat kind omhoog. Zie dan dat ook dat meestal gekopieerd is van je ouders. Dat jij de weerstand van je ouders tegenover jou als kind hebt verinnerlijkt. Zeg dan tegen dat kind “mama en papa hebben gegeven wat ze konden geven, ik mag het nu anders doen dan mama. Ik mag het nu anders doen dan papa. Ik zie je graag. Ik geef je nu mijn aandacht en respect.”

**Begin het kind te geven wat het nodig heeft.**

Wat een kind altijd nodig heeft, is iemand die blij is dat het er is. Kan jij dat aan je kind geven? Hoe oud het ook is. Kun jij tegen je eigen, innerlijke kindje zeggen “ik ben blij dat je er bent. Jij bent welkom bij mij.” Zeg dat hardop. Als je het in je hoofd doet, gaat dat niets uithalen maar als je het hardop zegt, gaat dat iets in je doen. Voel dat, het verschil is opmerkelijk. Zeg nu op je eigen manier “jij bent altijd welkom bij mij.”

Noem het kind ook altijd bij zijn naam. Als je als kind een andere naam had, een koosnaam of bijnaam, gebruik dan die naam.

**En voel, zie de reactie van het kind.**

Blijf herhalen tot je duidelijk een reactie krijgt. Dat kan in het begin moeilijk zijn en het heeft geen zin achter dat kindje aan te jagen. Dan is er geduld nodig. Als het kindje je blijft voelen, gaat het op een bepaald moment reageren want eigenlijk heeft het jou nodig.

Ga dan kijken wat je gevoel was. Was het eenzaamheid? Dan moet dat kindje weten dat er altijd iemand is. Kun jij dat aan dat kindje geven? Kun jij met dat

kindje een afspraak maken dat jij er bent voor dat kind? Want dat is de grootste veiligheid voor een kind: dat er altijd iemand is. Geef het kind specifiek datgene wat het nodig heeft vanuit het gevoel dat je hebt.

Zeg bijvoorbeeld tegen het kind: "Ik ben er voor jou, wat er ook gebeurt." Laat dat ook duidelijk aan het kind voelen.

Misschien komen er nog andere dingen omhoog. Zeg ook dat dan.

Als je kindje iets vraagt waarvan je niet zeker weet of je het al kunt geven of doen, zeg dan tegen je innerlijk kindje dat je het aan het leren bent, dat je aan het leren bent naar hem te luisteren. Wees eerlijk. Als je nog angst hebt, communiceer die dan. Zeg gewoon "Ik ben er nog bang voor maar ik ben het aan het leren". Misschien is het kindje bang, heeft het geen vertrouwen omdat het zo ontgoocheld is dat het heeft afgehaakt.

Dan heb je geduld nodig. Jouw onvoorwaardelijke aanwezigheid gaat dat kindje genezen. Je kindje heeft redenen gehad om af te haken. Dus laat dat toe, dat is o.k. Forceer het kindje zeker niet, dat heeft een averechts effect. Heb geduld en respecteer je kind.

Adem er diep bij en laat je gevoelens toe.

Je gevoelens toelaten is het grootste zuiveringsproces.

Besef dat die gevoelens van dat kindje zijn en geef het troost, geef het je warmte zodat het zijn gevoelens kan toelaten en, indien nodig, kan uithuilen. Het kan ook zijn dat je kindje reuzekwaad wordt. Laat dat dan a.u.b. toe. Laat het kwaad zijn, zijn woede uitleven en zeg gewoon "ik begrijp jou. Jij hebt reden om kwaad te zijn, ik respecteer je redenen. Je mag nu kwaad zijn, je hoeft het niet meer weg te stoppen." Als je voelt dat dat kind wilt slaan of schoppen, geef er dan ruimte aan. Sla op je kussen of op een matras of waar dan ook en ontlaad die emoties van dat kindje op een veilige manier. Help dat kindje erbij. Jij bent de volwassene. Jij kunt het kindje de nodige steun en hulp geven om het op een veilige manier toe te laten. Dat is jouw verantwoordelijkheid en en als je die neemt, ga je dat kindje redden. Maak nu een afspraak met jezelf dat je dat kindje in jou zult redden, het zult toelaten en alles zult doen wat nodig is tot het blij is in jou.

Visualiseer dan in je lichaam een veilig nestje voor dat kindje met een mooie matras vanuit je 'ja' tegenover dat kind en met een mooi dekentje vanuit je liefde voor dat kind. Dat is de plaats voor je innerlijke kind. Vertel het kind dat het daar altijd mag zijn en adem daarbij diep. Visualiseer en voel dat nest in jou. Maak er een ruimte voor en breng dan je twee handen op je lichaam, op de plek waar dat nestje is. Als je nog iets moet zeggen tegen je kind, doe het dan nu nog.

Maak als afsluiting een innerlijke buiging voor je ouders en zeg: "Ik dank jullie voor het leven en voor alles wat jullie me konden geven. Voor de rest zorg ik zelf. In liefde."

Neem na deze meditatie voldoende tijd (zeker een kwartier) om alles wat gebeurd is te integreren. Luister bijvoorbeeld naar mooie muziek, geef jezelf rust.

Veel succes, Indra.