

De Innerlijke ontmoeting | Hoofdstuk 2: Het innerlijke kind liefhebben



WHERE THOUGHT MEETS
STILLNESS

Het innerlijke kind liefhebben

In ieder mens leeft een kind dat nooit helemaal is verdwenen.

Niet het kind van jaren geleden, maar het kind vanbinnen.

Het deel dat verwonderd kijkt, dat spontaan lacht, dat geraakt wordt door kleine dingen.

Dat innerlijke kind draagt onze eerste ervaringen. Onze vreugde, onze nieuwsgierigheid, maar ook onze kwetsbaarheid.

Vaak leren we als volwassenen om sterk te zijn. Om door te gaan.

Om onszelf te beschermen.

Maar ergens diep van binnen blijft dat kind aanwezig.

Soms stil. Soms wachtend.

Het vraagt niet om perfectie. Het vraagt om zachtheid.

Om een moment waarop je even stopt en luistert.

Wanneer je vriendelijk wordt voor dat deel van jezelf, verandert er iets.

De spanning in het hart verzacht.

De adem wordt ruimer.

Er ontstaat ruimte voor speelsheid, voor lichtheid.

Het innerlijke kind herinnert ons aan iets wat we soms vergeten:

dat het leven niet alleen bedoeld is om te begrijpen, maar ook om te ervaren.

Om te lachen zonder reden.

Om geraakt te worden door schoonheid.

Om je veilig te voelen in jezelf.

Misschien is houden van je innerlijke kind niets anders dan jezelf toestaan om weer even mens te zijn.

En ergens, in de stilte van dat moment, begint het hart weer te spreken.

Linda

Bronvermelding/ inspiratie

Deze reflectie is geïnspireerd door inzichten uit zowel westerse dieptepsychologie als oosterse wijsheid tradities:

Carl Gustav Jung

- Jung beschreef het archetype van het Innerlijke of Goddelijke Kind als een symbool van potentie, authenticiteit en vernieuwing.

- Zie o.a.: The Archetypes and the Collective Unconscious (1959).

Taoïstische en Oosterse wijsheid

- In Taoïstische teksten wordt het oorspronkelijke, onbevangen bewustzijn vaak vergeleken met de natuurlijke staat van een kind.

- Laozi schrijft in de Tao Te Ching dat degene die in verbinding blijft met zijn oorspronkelijke natuur een kracht bezit die lijkt op die van een pasgeborene.

Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM)

- In TCM wordt de geest (Shen) gezien als dat deel van ons dat vreugde, spontaniteit en levendigheid kan ervaren.

- Wanneer het hart in balans is, kan de Shen zich uiten in oprechte vreugde en openheid, eigenschappen die sterk doen denken aan het innerlijke kind.

