

Stevig staan in wie je bent

Deze vraag raakt precies het thema van het eerste chakra.
Een mooie en belangrijke vraag, waar we vaak snel 'ja' op antwoorden.
Maar is dat ook zo wanneer we er echt even bij stilstaan?

Je herkent het vast.
Controle willen hebben over je manier van lesgeven, leven of opvoeden. Alles tot in de puntjes willen voorbereiden. Geen ruimte willen laten voor verrassingen of spontaniteit.

En als die controle er niet is, kan het gebeuren dat we in de weerstand schieten. Dan geven we het systeem de schuld, een ouder, een partner, een collega. En ja... dit doen we allemaal wel eens. Jij, ik, wij allemaal. En dat is helemaal oké.

Hoe mooi zou het zijn als we af en toe even durven stil te staan bij ons eigen gedrag?
Dat kan confronterend zijn. Tegelijkertijd ontstaat er in zo'n moment ook iets waardevols: **een keuze**.

De keuze om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen leven. Om te leven vanuit veiligheid en vertrouwen. Om goed voor jezelf te zorgen en jezelf te zien als de mens die je bent.

Bij het eerste chakra ontdek ik met kinderen hoe belangrijk het is om goed voor onszelf te zorgen en te voelen dat we er mogen zijn. We kijken in de spiegel naar onszelf en stellen een eenvoudige, maar best spannende vraag:

- *Wie ben ik eigenlijk?*
- *En ben ik blij met mijzelf?*

Voor kinderen kan dat een onwennige opdracht zijn. En toch is het antwoord dat ze geven altijd goed. Er hoeft namelijk niets opgelost te worden. Iedereen is goed en mooi precies zoals hij of zij is.



Stevig staan in wie je bent

We oefenen om stevig te staan als een boom met wortels diep in de aarde. We maken een fotolijst voor onszelf. Waarom?

Simpelweg omdat iedereen een mooie fotolijst waard is.

Ondertussen luisteren we naar muziek en ontstaan er vanzelf gesprekken. Niet omdat het moet, maar omdat er ruimte is.

Zo vertelt een kind dat hij veel gepest is. Door het pesten is hij bang geworden. Op school praat hij bijna niet meer, omdat hij anderen niet meer vertrouwt.

En ik?

Ik ben er. Ik luister. Ik stel een vraag. En ik luister opnieuw.

Aan het einde van de les tekent hij uit zichzelf een boom. De boom heeft twee stammen: een dikke en een dunne.

De dikke stam staat voor sterk voelen. De dunne stam voor zwak voelen. Hij zegt dat hij zich sterker voelt, maar dat de dunnere stam er nog wel is.

Alleen... die is nu verstrengeld met de dikkere stam.

Samen besluiten we dat de aanwezigheid van die dunnere stam helemaal oké is. Dat ook het gevoel van bang zijn er mag zijn. Want zelfs met dat bange gevoel, of met een wat stillere houding op school, is hij precies goed zoals hij is.



En jij?

Hoe zit het bij jou?

Ben jij blij met jezelf?

En kan de ander ook precies goed zijn zoals hij is?

Liefs. Anouk

