

# Licht en Donker

## Planten en kinderen

Leven op aarde stroomt voort in de ritmische dans van licht en donker, eb en vloed, in- en uitademen. Leven omhelst alles. De Natuur en de kinderen helpen ons hieraan herinneren.

D

Dorothee Helmert

e zwaartekracht van de aarde trekt ons naar beneden en naar binnen, laat ons thuiskomen in ons lichaam en gewicht en begrenzing ervaren. De lichtkracht van de zon trekt ons naar buiten, maakt blij en vrij en laat ons ongekende mogelijkheden verkennen. Lichtkracht zonder zwaartekracht maakt zweverig, thuisloos, onrustig, grenzeloos. Zwaartekracht zonder lichtkracht maakt neerslachtig en somber en geeft een gevoel van opgesloten zijn. Kinderen en volwassenen kunnen elkaar ondersteunen om de onmisbare krachten van licht en donker in balans te laten zijn. En de natuur biedt ons hierbij haar hulp aan.

### Zien met je buik

“Ik kan zien met mijn buik...!” roept Sander enthousiast. Geblinddoekt tekent hij op het schoolbord. Nadat alle prikkels via zijn ogen zijn verdwenen daalt hij in en komt tot rust.

De donkere maanden nodigen ons uit om naar binnen te keren, dichterbij onszelf te komen en te leren 'zien met onze buik'. We kunnen dan voelen wat ons van binnenuit beweegt. Van binnenuit kunnen we leiding nemen en afleidingen, misleidingen en verleidingen van buiten weerstaan. Kinderen doen een krachtig beroep op ons om deze kans te grijpen. Ze hebben namelijk onze hulp nodig om hier op aarde te kunnen wortelen. Als wij meer gegrond zijn zullen ook zij sterker in hun schoenen staan en zich veilig en begrensd voelen in hun eigen lichaamshuis. Invloeden van buitenaf hebben dan minder grip op hen.

Soms zijn we echter bang voor wat we in onszelf tegenkomen. De donkere wintermaanden voelen dan niet als kans maar als confrontatie. Ooit hebben we namelijk geleerd om levensenergie die niet welkom was als slecht te bestempelen. We hebben haar weggestopt in het donker van ons onderbewustzijn. Van daaruit kan ze een eigen leven gaan leiden en zich tegen ons en anderen keren. Alle levensenergie wil namelijk stromen en aan het licht komen omdat we haar niet kunnen missen in ons heelzijn. De levenskunst is om weer te laten zijn wat zich in het moment

aandient, zonder oordeel. De kinderen kunnen ons hierin de weg wijzen.

### Spelen met wat is

Paulo, een jongen van vijf, komt met ongelofelijk gebundelde energie de dansruimte binnen. Hij rent op de kinderen af, klaar om meppen uit te delen. Ik roep de kinderen bij elkaar in een kring en vertel een verhaal van sterke kabouters die de aarde wegduwen. Meteen gaat Paulo aan de slag. Met alle kracht die hem eigen is, zet hij zich af van de grond. De andere kinderen volgen hem. De energie waarmee Paulo binnenkomt, krijgt de speelruimte en tegelijk de nodige veiligheid en begrenzing.

Bij een groep 'drukke' peuters verzijn ik ter plekke de wiebeldans. Enthousiast wiebelen en schudden de kinderen achtereenvolgens met armen, benen en billen en dan - liggend op de grond - met heel hun lijf: eerst langzaam en rustig, en dan steeds sneller en drukker. Ze juichen van plezier! Vanzelf leidt de bewegingsvloed naar de eb: ze keren naar binnen en rollen langzaam als stenen over de grond.

Mijn ervaring is dat kinderen vaak moeite hebben om hier op aarde te 'landen' als de 'lichte' kant te weinig aanwezig is in hun omgeving. In mijn praktijk kom ik geregeld tegen dat kinderen aan hun ouders vragen om meer met hen te spelen.

Kwaliteiten als blijdschap, speelsheid, vreugde, gemak, plezier, enthousiasme, spontaniteit zijn kinderen eigen en helpen hen om zich hier op aarde thuis te voelen. Via de kinderen kunnen wij deze kwaliteiten weer in onszelf ontdekken. Als zonnetjes helpen ze ons om de lichtkracht in ons te versterken.

### Van aardedonker naar het licht

Ook de Natuur kan ons krachtig helpen om licht en donker hand in hand te laten gaan. Ik ben steeds weer onder de indruk van de manier waarop planten ons hierbij ondersteunen. Geworteld in het donker van de aarde groeien ze naar het licht.

Dorothee Helmert zet zich in voor de natuurlijke ontplooiing van kinderen via dans, klank, Berenholremedies en methode fluisterkind® tel. 024-3607967 het-berenholt@planet.nl www.het-berenholt.com www.zienderogenbeter.nl

# *in balans* wijzen de weg

Op energetisch niveau kunnen planten ons helpen om aan het licht te brengen wat nog in het donker verborgen ligt. Plantenenergie kan worden opgenomen in water en staat dan als bloesemremedie tot onze beschikking, zoals b.v. de Bachremedies. Kinderen zijn zeer ontvankelijk voor de subtiele werking van 'bloemendruppels' - juist ook via hun ouders. Zo vraagt een moeder om bloesemremedies voor haar dochtertje Laia van vijf. Laia zit onder het eczeem. "Ik hoef geen bloemendruppels, mama... jij moet ze nemen."... zegt Laia zelfverzekerd... Moeder staat open voor haar wijsheid. Met behulp van de druppels laat ze haar onderdrukte irritaties en frustraties aan het licht komen en uit ze die. Ze volgt voortaan meer haar eigen ritme... ook in relatie tot haar partner. Laia's huidirritatie vermindert en verdwijnt uiteindelijk helemaal.

## Wijsheid

Terwijl ik dit artikel schrijf voel ik dankbaarheid voor de Berenholremedies: bloesemremedies die ik in samenwerking met de Natuur en met Kinderen heb mogen ontwikkelen. Ze weerspiegelen iets van de diepe wijsheid die de Kinderen en de Natuur met elkaar verbindt. Ze kunnen ons helpen om vanuit een diep vertrouwen de stroom van het leven op een organische manier door te laten gaan. Als we de natuurlijke afwisseling van eb en vloed, licht en donker er laten zijn, kunnen we ervaren dat hierin heel-zijn op aarde besloten ligt. ◀

Open je voor de wijsheid  
van moeder aarde



# Dit artikel kreeg je van Educare!

Educare is een tijdschrift over opvoeden en onderwijs vanuit verbondenheid. Het wordt uitgegeven door Stichting Universele Opvoeding en verschijnt 5x per jaar. Ieder nummer bevat een uitneembaar katern met praktische oefeningen en informatie die je thuis en/of in de klas kunt uitvoeren.

Wanneer je op de hoogte wilt blijven van nieuws over opvoeding en onderwijs in verbondenheid, dan kun je je inschrijven op onze digitale nieuwsbrief. We sturen je dan ook bericht wanneer de nieuwe Educare (het tijdschrift) uitkomt. We gebruiken de nieuwsbrief tevens voor nieuws wat niet in het tijdschrift gedrukt kon worden en om je op de hoogte te houden van ontwikkelingen op onze websites.

Schrijf je nu in op de nieuwsbrief en ontvang direct 6 Educare katernen (pdf):



1. Leren met Hart Focus
2. Schatgraven in jezelf
3. Verrassend tekenen
4. Opgroeien in verbondenheid
5. Leren kun je leren
6. De rol van spiegelneuronen

Je vindt het inschrijfformulier op onze homepage op [www.educare.nl](http://www.educare.nl)

Op onze website kun je ook een abonnement afsluiten op het tijdschrift zelf of ter kennismaking een proefnummer aanvragen.

## De websites van Stichting Universele Opvoeding:

- [www.educare.nl](http://www.educare.nl) – alles over het tijdschrift Educare
- [www.opvoedingsboek.nl](http://www.opvoedingsboek.nl) – wekelijks een boekbespreking...
- [www.opgroeieninverbondenheid.nl](http://www.opgroeieninverbondenheid.nl) – wekelijks een praktische tip...
- [opvoedingenonderwijs.ning.com](http://opvoedingenonderwijs.ning.com) – digitale ontmoetingsplaats voor leden

*Copyrights van alle teksten en foto's in deze pdf berusten bij Stichting Universele Opvoeding en de respectievelijke auteurs en fotografen. Je mag er niets uit kopiëren zonder hier vooraf toestemming voor te vragen. Je mag wél deze pdf in zijn geheel doorgeven aan vrienden en/of collega's van wie je denkt dat ze belangstelling hebben voor de inhoud ervan.*

St. Universele Opvoeding – Hendrik Marsmanweg 16 – 4103 WS Culemborg – [redactie@educare.nl](mailto:redactie@educare.nl)