

De Kracht in elke Vrouw

Een inspiratiebundel voor en door vrouwen



Uitgeverij InnerTreasure Bleiswijk, Nederland
KvK 24433048

1ste druk, 2012
© Eveline van Dongen
© InnerTreasure, Bleiswijk

Redactie: Alexandra Smith Productions
Opmaak: Serge Honderdos
Omslagontwerp: Halime Design
© Omslag Eveline van Dongen
Foto's zijn eigendom van de auteurs

ISBN: 9789081317139

NUR: 320

NUR-omschrijving: Inspiratie, vrouwzijn, vrouwenkracht,
bewustwording, liefde, eigenliefde, zelfvertrouwen, eigenwaarde,
waargebeurd

InnerTreasure
info@innertreasure.nl
www.innertreasure.nl

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave. Niets uit deze uitgave mag openbaar gemaakt en/of veeleenvoudigd worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Met dank aan iedereen die heeft geholpen deze
bijzondere inspiratiebundel tot stand te brengen.*

*Met speciale dank aan alle vrouwen die hun
levensverhaal hebben gedeeld.*

De wond van Isis

Op de cover staat een variant van de godin Isis die symbool staat voor de liefde en kracht in elke vrouw. Ter illustratie een korte uitleg van de wond van Isis en de terugkeer van de vrouwelijke kracht.

Isis en Osiris staan samen voor het evenwicht tussen het vrouwelijke en mannelijke. Samen zijn ze een geheel zoals Yin en Yang een cirkel vormen. Het vrouwelijke aspect (in zowel vrouwen als mannen) bestaat uit ontvankelijkheid, transformerende kracht en creatie vanuit ontvangen. Het mannelijke aspect (in zowel mannen als vrouwen) bestaat uit je in overgave en vertrouwen op laten nemen, creatie vanuit geven.

Osiris werd vermoord en verminkt en in stukken over de wereld verspreid. Isis verloor zichzelf in schuldgevoel en haar zoektocht naar Osiris. Onze samenleving bestond uit een mooi evenwicht waarin het vrouwelijke haar positie als vanzelf innam. Ze wist wie ze was en stond in haar kracht. Het mannelijke aspect werd verminkt en ging uit balans waardoor vanuit angst de machtswellust hoogtij begon te vieren. De angst voor de confronterende spiegelende kracht van het vrouwelijke was zo groot dat het nodig was om haar te onderwerpen, te kleineren, haar kracht te ontnemen en door het stof te laten kruipen.

Het vrouwelijke aspect heeft de sterke neiging om datgene wat mis gaat bij zichzelf te zoeken en zich te verliezen in de zoektocht naar wat er fout ging. In plaats van te geloven in haar kracht werd het vrouwelijke een makkelijk doelwit voor manipulatie en zelfdestructie. Dat wordt de Isis-wond genoemd, ofwel het zwarte gat in ons bewustzijn wat als een dikke illusionaire laag direct over onze oorspronkelijke Bron ligt en deze versluiert. Dit is jouw diepste verwonding. De diepste verwonding in ieder mens.

Het vrouwelijke aspect verloor, als gevolg van het uit balans gaan van het mannelijke aspect, het vertrouwen in zichzelf. Haar eigenwaarde en zelfrespect verdwenen. Daarnaast gaf het de vrouwelijke kracht in zichzelf weg in een poging om het mannelijke aspect weer in ons Zelf op te nemen.

Lange tijd is deze wanverhouding blijven bestaan. De Godin verdween uit ons wereldbeeld. De wereld werd geregeerd door mannen en mannelijke Goden. Het vrouwelijke dat in haar kracht probeerde te gaan staan, werd weer onderuit gehaald.

Nu is dat veranderd: de Isis-wond is weer in ons bewustzijn. Massaal herinnert het vrouwelijke (in zowel vrouwen als mannen) zich haar eigenwaarde en zelfrespect. Welke situatie ze ook heeft moeten doorleven, de oerkrachten zijn vrij gekomen en onstuitbaar is de verandering ingezet.

De Isis-wond is geheeld, zodra het verwonde vrouwelijke EN het mannelijke aspect geheeld is in ons Zelf en van daaruit in het grote Geheel.

Dit is een ingekorte versie van de column van Mascha Roedelof@Lattrop (vlakbij Denekamp - Overijssel. De originele column kunt u vinden op:

http://hetbewustepad.nl/index.php?nws_id=45

Inleiding

De inspiratiebundel voor en door vrouwen

Een van de grootste kracht van vrouwen is het delen van ervaringen, gevoelens en inzichten. Vroeger was het normaal dat vrouwen dagelijks samenkwamen om elkaar te steunen, te inspireren en wijsheid te delen. Tegenwoordig wordt nog wel eens vergeten wat de toegevoegde waarde hiervan is. We denken vaker dat we er alleen voor staan. We vragen minder om hulp, uit schaamte, onzekerheid, angst, of omdat we ervan overtuigd zijn dat we het zelf moeten oplossen.

Mijn eigen ervaringen en inzichten hebben me doen beseffen hoeveel wij vrouwen elkaar nodig hebben, kunnen steunen en inspireren. Ik heb ervaren hoe bijzonder vrouwelijke energie is. Hoeveel steun en liefde het geeft. Door jezelf met vrouwen te spiegelen kun je jouw eigen vrouw-zijn ontdekken en versterken. En juist in moeilijke tijden is het de vrouwenkracht die je helpt bij jezelf te blijven, bij jouw waarheid, bij jouw weg. Zij geeft je vertrouwen en een diep innerlijk weten dat het goed komt.

Mijn grootste levensles is dat je nooit alleen bent. In eerste instantie ben je compleet: alles wat je nodig hebt voor liefde en geluk zijn al in jezelf, je hart, aanwezig. Daarnaast zijn er vele vrouwen die je willen helpen, steunen en inspireren. Vanuit hun eigen ervaring en door het delen van inzichten en wijsheden. Niet om te zeggen 'kijk eens hoe goed ik ben', maar 'kijk eens hoe goed jij bent, hervind jezelf, je kracht en je liefde!' Wij zijn er voor je als je ons nodig hebt'. Met veel liefde delen wij daarom onze verhalen en hopen jou te helpen op je levenspad.

Doel van deze bundel

Vele vrouwenklachten en vrouwenproblemen hebben mede te maken met het feit dat we te ver van onze vrouwelijke natuur

zijn gaan leven. We zijn vergeten wat we waard zijn, hoeveel innerlijke kracht wij bezitten en vooral hoe we in balans kunnen leven. Vrouwen zijn geneigd om zichzelf weg te cijferen, zichzelf te negeren en hebben vaak moeite met het aangeven en bewaken van hun grenzen. Hierdoor raak je uit balans en kun je niet alleen emotionele en mentale problemen krijgen, maar ook fysieke klachten.

Op het moment dat je vrouwelijke energie blokkeert en niet meer vrij stroomt, zul je dit vooral merken in daar waar je vrouw-zijn huist. En omdat je niet meer in contact leeft met jezelf, zul je ook niet meer weten wat de signalen zijn van je lichaam en leven en wat je moet doen om terug in balans te komen. Vrouwenenergie bevat namelijk niet alleen warmte, liefde, eenheid en verbondenheid. Zij bevat ook een diep intern weten. Zij is de oerbron van onvoorwaardelijke liefde en kracht en leidt ons op ons levenspad. Op het moment dat we het contact met onszelf verliezen, verliezen we ook het contact met ons vrouw-zijn. En daarmee verliezen we onze richting en vertrouwen in het leven en dat alles goed komt.

Als life coach en schrijfster over bewustwordingsprocessen en persoonlijke ontwikkeling kon ik niet anders dan hierover schrijven. Daarom heb ik dit initiatief voor een inspiratiebundel voor en door vrouwen genomen, met behulp van de bijzondere vrouwen die op mijn pad kwamen en volledig achter dit initiatief staan. Het zijn verhalen van vrouwen die diep in hun vrouw-zijn zijn geraakt, een strijd hebben gestreden, deze hebben overwonnen en daardoor hun kracht hebben gevonden. Vrouwen die door deze ervaring vanuit hun hart zijn gaan leven, in hun kracht zijn gekomen en succesvol en gelukkig zijn geworden in hun 'ding'!

De rode draad zal zijn leven vanuit je hart, vanuit de onvoorwaardelijke liefde voor jezelf en het leven en vanuit je innerlijke kracht, waarbij je geleid wordt door je eigen wijsheid.

Aanvullend zal dan ook extra informatie worden gegeven over bewust leven vanuit je hart, in liefde en kracht, gebaseerd op de visie van De Nieuwe Balans met de nadruk op vrouw-zijn, op bewustwording van de eigen vrouwenkracht en de eigen valkuilen daarin. Het gaat daarbij om leven in contact met je oerkracht, je diepste weten en onvoorwaardelijke liefde. Centraal staat bewust worden van wat je waard bent, zelfvertrouwen krijgen en stappen zetten. Loslaten wat je belemmert en vanuit liefde en kracht je balans hervinden.

Leeswijzer

Het boek geeft eerst een overzicht van De Nieuwe Balans en een toelichting van wat vrouw-zijn betekent. Daarna volgen de afzonderlijke levensverhalen. Elk verhaal afzonderlijk en allen tezamen geven inzicht in hoe elf verschillende vrouwen vanuit emoties en chaos naar zelfbewustzijn, eigenwaarde en liefde zijn gegroeid. Deze verhalen helpen je herinneren aan je eigen kracht en eigenwaarde. Ter afsluiting volgt nog een overzicht met alle gegevens van de schrijfsters, zodat je weet hoe je in contact met hen kunt komen.

Inhoud

De wond van Isis	4
Inleiding	6
1 De Nieuwe Balans en vrouw-zijn	11
2 Mijn diepste dal, mijn grootste kracht!	18
3 De weg terug	28
4 Leven vanuit mijn hart	39
5 Voor mij geen Moederdag... Maar wel Matralia: feestdag voor kinderloze moeders!	52
6 De eer om jezelf te zijn	63
7 Engelen om me heen	72
8 Jij bent bijzonder	81
9 'Alles sal reg kom...' in al mijn relaties	87
10 De vrouwelijke kracht	99
11 Leef vanuit je hart... leef vanuit onvoorwaardelijke liefde	108
12 Onder de tafel	123
Inspiratielijst	141

1 De Nieuwe Balans en vrouw-zijn

De Nieuwe Balans is een visie op persoonlijke ontwikkeling en welzijn. Het is gebaseerd op principes uit de oosterse leef- en geneeswijzen en vertaald naar de westerse samenleving. Het hieruit afgeleide persoonlijke ontwikkelingsmodel is gericht op zelfbewustzijn, zelfinzicht en persoonlijke groei. Dit model gaat uit van een continu holistisch proces van bewustwording en heeft als doel het bereiken van een steeds hoger niveau van persoonlijk welzijn.

De Nieuwe Balans is gebaseerd op de combinatie van leven vanuit je hart en de mannelijke en vrouwelijke kracht in jezelf, waarbij je wordt geleid door je lichaam en leven. Vanuit dit harmonieuze evenwicht kun je in liefde en kracht gaan leven.

In het proces van bewustwording gaat het om terugkeren naar de eenheid in jezelf, zodat je vanuit die basis jouw leven kunt leiden. Dan kun je vanuit het contact met je ware zelf en vanuit zelfinzicht en zelfbewustzijn na gebeurtenissen en ervaringen in je leven iedere keer weer een nieuwe balans bereiken. Je zult op die manier een steeds hoger niveau van welzijn bereiken.

Leven vanuit je hart brengt je in contact met je onvoorwaardelijke liefde, je innerlijke kracht en je eigen wijsheid. Vanuit het contact met je ware zelf krijg je richting en overzicht in je leven en kun je expressie geven aan je hogere doel. Leven vanuit je hart is dus niet alleen voelen en ervaren, maar vooral ook handelen.

In de praktijk

De Nieuwe Balans is een manier van leven waarbij je altijd vanuit zelfbewustzijn en zelfinzicht leeft. Je neemt verantwoordelijkheid voor je eigen leven en vertrouwt op de flow ervan. Je weet dat wat er ook gebeurt, jij ervan kunt leren en sterker kunt worden door wat je overkomt.

Je bent je bewust van de keuze die je hebt in jouw leven: zorgen voor bewustzijns-groei en een toename van je persoonlijke welzijn, of kiezen voor het pad van onbewustzijn en de verantwoordelijkheid buiten jezelf plaatsen. Je laat je dan leven, in plaats van dat je de leiding neemt.

Bij De Nieuwe Balans leef je in contact met je hart, met je eigen essentie, waardoor je altijd in liefde en kracht kunt blijven staan. Je bent in staat om jezelf de ruimte en liefde te geven om je eigen pad te bewandelen. Zonder jezelf te verloochenen of te verliezen en zonder de verbinding met onvoorwaardelijke liefde te verliezen, leef je op basis van jouw hogere doel.

Hierdoor weet je dat belemmeringen op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau niet alleen je innerlijke balans, je handelen, maar ook je mogelijkheden tot een gelukkig leven beïnvloeden. Je durft naar een diepere oorzaak te kijken, ook al brengt dit je in contact met heftige emoties en gedachten. Je weet dat alleen hiervan bewust worden ervoor kan zorgen dat je ze los kunt laten.

Door De Nieuwe Balans kun je inzicht in jezelf en je handelen krijgen en overzicht in je leven. Je zal erachter komen wie je bent, wat je kracht is en wat je belemmert om in je kracht te staan en je diepste wensen uit te laten komen. Dan kun je de voor jou juiste opbouwende stappen gaan zetten, los van je ondermijnende gedachten, overtuigingen en emoties.

Je levensweg is een leerproces en je persoonlijke ontwikkeling gaat je hele leven door. Door op basis van De Nieuwe Balans jouw persoonlijke ontwikkeling en bewustwording te benaderen, ontwikkel je jezelf door iedere keer weer op een hoger niveau een nieuwe balans te vinden. Door te leven vanuit je hart, in balans met je mannelijke en vrouwelijke kwaliteiten en geleid door je eigen lichaam en leven, kun je leven in liefde en kracht: dan kun je alles uit jezelf en je leven halen!

Vrouw-zijn

Centraal in De Nieuwe Balans staat de balans tussen je mannelijke en vrouwelijke natuur. Je vrouwelijke buikgevoel samen met je mannelijke ratio brengen een harmonieus evenwicht in jezelf en in je handelen. Deze balans vind je niet alleen terug in je innerlijke balans, maar wordt ook weerspiegeld in je handelen.

Allereerst brengt je vrouwelijke natuur je diep in contact met jezelf en je interne wijsheid. Je mannelijke natuur brengt je in contact met je externe weten en je hogere bewustzijn. Beide zijn nodig om te weten wie je bent en hoe je tot zelfexpressie over kunt gaan. Daarnaast heb je ook mannelijke en vrouwelijke kwaliteiten die je al dan niet kunnen ondersteunen in de manier waarop je in het leven staat. Een verstoring in de balans mannelijk-vrouwelijk heeft daarom onherroepelijk gevolgen voor je gezondheid en welzijn.

In de verhalen in dit boek staat vrouw-zijn centraal. Maar wat is vrouw-zijn nu eigenlijk en wat betekent leven vanuit je vrouwelijke natuur nu voor ons vrouwen? Het gaat uiteindelijk om de balans tussen mannelijk en vrouwelijk, maar om in contact te komen met jezelf heb je, en hebben vooral vrouwen, inzicht nodig in de vrouwelijke natuur. Zij geeft je richting, zij brengt je terug bij jezelf. Door je vrouwelijke natuur van stil zijn, voelen en luisteren kom je in contact met je diepste gevoelens, je emoties en gedachten.

Specifieke en heel belangrijke vrouwelijke kwaliteiten zijn het vermogen tot onvoorwaardelijk liefhebben en het vermogen om het leven te aanvaarden zoals het is. De vrouwelijke natuur kent het belang van de onlosmakelijke verbondenheid van alles dat is. Voor het proces van bewust worden is ook de vrouwelijke kwaliteit van het diepe inzicht in de processen van het leven belangrijk. Hiermee wordt het interne weten bedoeld. Het vrouwelijke heeft tevens een diepe sensuele zachtheid,

maar ook een enorme kracht. Dit uit zich in de scheppende levenskracht die zowel leven kan creëren, maar ook grenzen kan verdedigen. Dit is de oerkracht van de vrouwelijke natuur.

Je vrouwelijke kwaliteiten helpen je open, zacht en liefdevol te zijn. Op basis van deze kwaliteiten kun je ontvankelijk zijn voor jezelf en je leven. Door te luisteren naar je gevoel en intuïtie kun je sensitief naar je lichaam en omgeving zijn. Je zult door zelfinzicht herkennen wat je nodig hebt om geluk en liefde te ervaren. De vrouwelijke natuur staat voor passie, gedrevenheid, creativiteit en innerlijk vuur. Deze kwaliteiten kunnen je leiden in het contact met je ware zelf en je diepste wensen en verlangens helpen realiseren.

Valkuilen, angsten van de vrouw

De grootste valkuil van het vrouwelijke principe is het tegenovergestelde van voelen, namelijk het denken. Een verstoorde vrouwelijke kwaliteit is het weggredeneren van gevoelens in je missie om voor het hogere doel te gaan. Daarmee ga je voorbij aan je intuïtie, je gevoel en ga je voorbij aan wat goed voor jouw ontwikkeling is. Het contact met je ware zelf wordt hierdoor doorbroken. Dit kan resulteren in het ontstaan van angsten, weinig zelfvertrouwen en een lage eigenwaarde. Het doorslaan van de vrouwelijke kwaliteit van onvoorwaardelijke liefde en het streven naar harmonie is continu willen plezieren en dienen van de ander. Je zult conflictmijdend worden, alles doen voor de goede lieve vrede en jezelf volledig wegcijferen. Dit zal uiteindelijk ten koste gaan van jezelf en je persoonlijke ontwikkeling.

Een andere mogelijkheid waarbij er sprake is van een vervormde vrouwelijke kwaliteit, is als je bang gaat worden voor dominantie. Dit heeft te maken met leven in vrijheid. Dit kan twee kanten opgaan, of je ontwikkelt inderdaad een angst voor dominantie en overheersing en reageert hierop door in jezelf te keren en niets te doen. Enkel bang in een hoekje zitten, waarbij je je van je ware zelf afsluit. Of je zet je met alle kracht die je hebt af tegen dominantie.

Waarbij je in je vrijheidstreven jezelf afsluit van elke invloed van buitenaf en daarmee de verbinding met je omgeving verliest.

Het afkeren van, of doorslaan in je vrouwelijke kwaliteiten zal je altijd in onbalans brengen en weg van je ware zelf. Het zal onbewustzijn creëren en innerlijke onrust. Voor je persoonlijke ontwikkeling is het nodig om inzicht in jezelf te krijgen. Wie ben je en wat is je kracht? Je vrouwelijke kwaliteiten kunnen je hierin helpen. Ze helpen je bij jezelf te blijven en mee te gaan met de flow van het leven. Dan kun je in innerlijke vrijheid vanuit zelfinzicht je eigen unieke pad bewandelen en je ware zelf tot expressie brengen door het gebruiken van je mannelijke kwaliteiten.

Steun vragen en vinden

De levensverhalen in dit boek laten duidelijk de valkuilen van de vrouwelijke natuur in de praktijk zien. Maar ook de weg eruit door het hervinden van de eigen innerlijke vrouwelijke kracht. Centraal in de weg naar onvoorwaardelijke liefde en innerlijke kracht staat het moment waarop je steun vraagt en deze vindt - in welke vorm dan ook. Dat is vaak het moment van ommekeer, van besef dat je hulp nodig hebt om je weg eruit te vinden.

Je weet op dat moment dat jouw eigen innerlijke overtuigingen, gedachten en emoties, het meest belemmerend zijn voor je 'ware' zelf. Ze blokkeren de levensenergie in je lichaam en beïnvloeden je handelen. En op dat punt open je je hart weer, je reikt uit naar buiten toe en daardoor kun je ook geholpen worden. Daaraan vooraf ervaar je wel vaak een proces van eenzaamheid en vertwijfeling. Ondanks dat dit heel heftig kan zijn en je je kwetsbaar kan voelen, brengt deze innerlijke chaos je uiteindelijk wel precies op de goede weg eruit.

Op momenten dat je tegenslag ervaart, zullen velen zich alleen voelen en het gevoel hebben weinig steun te krijgen uit de omgeving. Sommige voelen zich onbegrepen of genegeerd.