

DE VROUWELIJKE CYCLUS ALS INWIJDINGSWEG  
*Bewust gebruik maken van de krachten van dood en opstanding*



JOJANNEKE NOOMEN

DE VROUWELIJKE CYCLUS  
ALS INWIJDINGSWEG

*Bewust gebruik maken van de krachten  
van dood en opstanding*



DEN HAAG 2020

ISBN: 978-94-6247-196-2

NUR: 728

©2020 Jojanneke Noomen

Realisatie: bestelmijnboek.nl

Vormgeving: Studio Eyal & Myrthe

Afbeelding voorzijde: Michail Vroebel, rozen en orchideeën (1894)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,  
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden  
gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke  
toestemming van de uitgever.

*“Yes, as my swift days near their goal:  
’Tis all that I implore;  
In life and death a chainless soul,  
With courage to endure.”*

EMILY BRONTË, *THE OLD STOIC*, MAART 1841



# Inhoudsopgave

<b>WOORD VOORAF</b> .....	10
<b>INLEIDING</b> .....	18
<b>HOOFDSTUK 1: DE OORSPRONG EN AARD VAN ONZE INNERLIJKE SCHEUR IN DE CYCLUS VAN HET LEVEN</b>	
1.1 De pijn van de verloren Verbinding .....	27
1.2 De (drie-)eenheid: lichaam, ziel en Geest .....	32
1.3 <i>Tweeheid</i> : het Mannelijke en Vrouwelijke Principe .....	36
1.4 De Kracht van de scheur .....	45
1.5 De illusie van het leven en de realiteit van de dood .....	51
1.6 Opstandingskracht of Christuskracht .....	56
1.7 De dood en het leven in de ademhalingscyclus .....	61
1.8 Kracht in de vrouwelijke cyclus .....	66
<b>HOOFDSTUK 2: DE MENSTRUELE CYCLUS</b>	
2.1 Luisteren naar ons lichaam .....	75
2.2 De maancyclus als spiegel voor de ziel .....	86
2.3 Genezing van onze emotionele wonden .....	90
2.4 Menstruatie: mysterie van dood en opstanding .....	93
2.5 De menstruele cyclus helen .....	99
<b>HOOFDSTUK 3: VRUCHTBAARHEID</b>	
3.1 Het helen van onze polariteiten .....	109
3.2 De kracht van de geheelde ja en nee .....	120
3.3 De ware betekenis van vruchtbaarheid .....	124
3.4 Vruchtbaarheid als basis voor het Leven .....	129
3.5 Kinderwens .....	135

## **HOOFDSTUK 4: ZWANGERSCHAP**

4.1 De bewuste voorbereiding op een zwangerschap .....	141
4.2 Het incarnatieproces van de kinderziel .....	147
4.3 De navelstreng met het Leven .....	153
4.4 Liefde als kenvermogen .....	158
4.5 Zelf Geestelijke kiemen laten ontluiken .....	163
4.6 Zwanger van de Geest .....	168
4.7 Zwangerschap vanuit Kracht .....	176
4.8 Miskraam .....	183

## **HOOFDSTUK 5: DE OVERGANG**

5.1 Overgangen van de ziel .....	191
5.2 Oogst van het fysieke leven, overgang naar een meer geestelijk leven .....	196
5.3 De overgang als fase van vergeving .....	201
5.4 De genade van de Christuskracht .....	205
5.5 De werking van de dood en de instroming van Opstandingskrachten .....	209
5.6 De kracht van de bewuste overgang .....	214

<b>CONCLUSIE</b> .....	220
------------------------	-----

<b>LITERATUUR</b> .....	226
-------------------------	-----







In 2004 ben ik bijna dood gegaan. Na jaren van de slopende ziekte anorexia wilde mijn hart het begeven. Het leven voelde nog maar als een nietig stroompje en nu vloei­de het uit me weg. Ik kon me niet meer bewegen. Dat moment was het begin van een bijna-doodervaring met een aantal belangrijke lessen, waarvan ik de meeste pas veel later zou begrijpen.

Ik was volledig “wakker” tijdens deze stervenservaring, me er volledig van bewust dat ik stervende was en na een moment van overgave aan dit besef, kwam ik in een staat van allesomvattend innerlijk weten. De antwoorden die ik heb onthouden, zijn de antwoorden op mijn destijds gedeeltelijk onbewuste vragen hoe ik mijn levensdoelen kon bereiken. Mijn levens­energie was gericht geweest op afvallen en eenzaamheid en dat was dan ook precies wat ik te ervaren kreeg. Eerst kwam ik tot het weten hoe ik perfect zou kunnen afvallen en vervolgens kwam ik in een staat van absolute eenzaamheid. Er was een engel bij me geweest die me nu ook verliet en hij liet me in een grauwe schemertijd achter. Toen ik naar buiten keek waren alle mensen uit het straatbeeld en uit de huizen verdwenen. Ik was volkomen alleen gelaten.

Naar deze verlatenheid had ik toegeleefd, maar onbewust. Ik had namelijk ook een heel ander doel gehad.

Gelukkig keerde de engel na enige tijd terug en hij liet me duidelijk weten dat ik bij leven de verkeerde keuze had gemaakt. Er volgde een nieuwe boodschap: ik kreeg te zien en te voelen hoe intens vreugdevol mijn familieleden zouden zijn wanneer ik zou genezen. Vervolgens wist en voelde ik de vervulling van mijn andere doel. Ik had namelijk onder mijn ziekte

een onderliggende vraag gehad, namelijk hoe ik me kon bevrijden van het lijden van het leven, van het immense innerlijke leed dat mij kwelde? Dat was immers de wortel van de anorexia. Niet hoe ik me kon bevrijden van mijn ziekte, maar fundamenteel? Hoe en wanneer zou ik me als mens kunnen verlossen? Ik had de verwachting gehad dat mijn dood me zou verlossen, maar dat was geenszins het geval geweest. En nu in een oogwenk kreeg ik een antwoord. Ík was die verlosser. Ik was zelf de verlossende Christus. Ik zag het, ik voelde het en op het moment dat het gevoel van waarheid zich met mij verenigde, ontstaken ook de mij omringende familieleden in dit visioen in een intense blijdschap. Een vreugde zo groot als het zonlicht zelf in mij en in hen. Alsof iedereen zijn eigen, ware plek innam en het leven louter een toneelspel was geweest, waarin men immer druk doende is de waarheid te zoeken, terwijl men het zelf is!

Langzaam keerde ik terug naar de werkelijkheid en kwam ik terug in mijn vertrouwde staat van vergetelheid.

Mijn allesomvattende innerlijke weten raakte ik weer langzaam kwijt en van wat ik toen wist, herinner ik mij niets meer, behalve deze belangrijke boodschappen. Bovendien had ik een krachtige motivatie gevonden om te leven. Ik wilde helemaal niet dood.

De weken en maanden daarna werkte ik hard aan mijn herstel. Ik werd opgenomen en werd op mijn gezonde gewicht ontslagen uit het ziekenhuis. Ik dacht vaak aan het gebeurde, maar ik kon het nog lang niet verteren. Het was veel te groot voor mij. Wel voelde ik me beschermd en geleid, alsof een onzichtbare hand me steeds op het juiste pad hielp.

Na enkele weken had ik op een rustige namiddag een ervaring van een heel sterk innerlijk licht. Ook voelde ik mijn hart openbreken en overstromen van liefde. Dit licht en deze liefde waren ook weer zo groots dat het mij uit mezelf haalde. Ik kon het nog niet aarden. Ik voelde me innig met alles en iedereen verbonden. Ik weet nog dat ik in de Haagse tram zat en

zoveel liefde voelde voor al mijn medepassagiers. Medepassagiers zijn we ook immers: allemaal dappere reizigers die hun moedige taak in vergetelheid in het aardse leven op zich nemen.

De jaren erna werden deze gewaarwordingen langzaam minder, maar wel kon ik wat energie waarnemen. Een veldje van licht om ieder mens heen, elk dier en elke plant. Dat sterkte mijn gevoel dat iedereen essentieel hetzelfde was en verbonden was in dat veld. Ik zag datzelfde veld om alles in de natuur.

Ik was echter niet zomaar van mijn problematiek af. Ik was bijzonder gemotiveerd, maar het ware lijden dat zich onder mijn ziekte verschool moest ik nog ontwarren en doorvoelen. Diepe, diepe duisternis zou er nog tevoorschijn komen. Alsof ik dat intense licht en de diepste duisternis in mijzelf moest kunnen uithouden. Veel van mijn innerlijke duisternis heb ik pas enkele jaren geleden kunnen helen. Toen was ik echter al niet meer in therapie. De beelden en gevoelens kwamen nu stapsgewijs vanzelf omhoog. En ik was geleidelijk steeds meer in staat om ze zelf te genezen.

Mijn hele leven worstelde ik met ernstige spijsverteringsproblemen. Toen ik wilde genezen van anorexia, kwamen deze als vanzelf weer omhoog, als een duveltje uit een doosje. Zij waren dan ook de sleutel tot mijn duisternis. Wilde ik genezen dan moest ik ermee aan de slag. Ik was meermaals vastgelopen in het reguliere medische circuit en ik wilde het nu zelf maar eens uitzoeken. In de bibliotheek kwam ik toevalligerwijs in aanraking met boeken over Ayurveda. Ik verdiepte me erin en mijn klachten werden daadwerkelijk minder. Ik kwam eindelijk in een genezingsproces terecht, waarin alles samen werd aangepakt: voeding, lichamelijke klachten, emoties, levenswijze en spiritualiteit. Dat klopte voor mij. Het zou echter nog jaren duren, voordat ik mijn diepere trauma's boven water zou krijgen. Dat ging langzaam, maar ook vanzelf. Toen ik het vertrouwen in mezelf terug vond, en me er eigenlijk op begon te verlaten dat het leven me zou aanreiken wat ik nodig had in mijn helingsproces.

Pas sinds een paar jaren merk ik dat ik mijn bijna-doodervaring steeds beter kan plaatsen. Het is eindelijk geland. Dat heeft lang geduurd. Al bleef ik wel in de loop der jaren een steeds sterkere band met Christus ontwikkelen. Dat liep en loopt als een rode draad door mijn leven heen, net als de zoektocht naar gezondheid en de betekenis van pijn en lijden.

Deze bijzondere wending van mijn leven heeft me ertoe aangespoord dit boek te gaan schrijven. Een levensloop die dankzij mijn gezondheidsproblemen steeds meer is uitgemond in liefde en begrip. En in verbinding. Eerst innerlijk, en vervolgens uiterlijk.

Pijn die in liefde uitmondt. Mijn wonden zijn vooral in het puur vrouwelijke gelegen, maar heel geleidelijk transformeren ze in een zachte, liefdevolle kracht, die me tot leven en creatie aanzet. Dit boek is daarom dan ook als een ode geworden aan elke vrouw zoals ikzelf, die zoekende is naar bekrachtiging en naar de liefdevolle verbinding in en buiten zichzelf, en als een hulpmiddel voor haar om zich te kunnen gaan bevrijden van haar lijden, zodat ze haar Ware Kracht opnieuw kan gaan voelen – haar eigen innerlijke verlosser: haar Hoger Zelf, dat zich zelfs nog tot haar Ware, Christuszelf kan verdiepen. Dit is de werking van Christus in ons. Wanneer een vrouw heelt, de mannelijke en vrouwelijke aspecten in zichzelf verbindt, maar ook het hogere en het lagere, gebeurt er iets magisch: haar heiligheid keert terug. Deze vrouw is doorzield: haar Geestkracht wortelt in de aarde en haar intuïtieve wijsheid is een onmiskenbare leidraad voor haarzelf en anderen. Haar ik is vol creatieve kracht. Zij neemt haar ware plek in.

Eén van de wegen om als vrouw weer in contact te komen met deze Heelheid, met deze innerlijke Kracht, die zo zacht is, maar tevens zo puur, leidend en sterk – met deze innerlijke Genezer – geef ik weer in dit boek. We worden hierbij geholpen door onze innerlijke zelfhelende vermogens en onze natuurlijke cycli – de wijsheid van ons lichaam. Ons lichaam, dat deel uitmaakt van de ons omringende natuur.

Wanneer we met de wijsheid van de natuurlijke cycli gaan werken en ontdekken hoe harmonieus we volgens deze natuurlijke ademhaling kunnen leven, dan zullen we ervaren dat onze natuurlijke intuïtie weer ingeschakeld wordt. Zo kunnen we het ware genezingsproces aangaan, dat geleid wordt door de signalen van ons lichaam en door onze intuïtie. Dit is een proces van zelfautoriteit, waarbij we steeds meer van onze innerlijke stuurkracht uitgaan en steeds minder van uiterlijke autoriteiten. De stuurkracht waarmee we echt ons leven zelf de richting kunnen geven die gewenst is.

Ik maak voor dit boek gebruik van de kennis van Ayurveda, maar vooral ook van de kennis van de antroposofie en de Rozenkruizers, waarin niet alleen de cycli van reïncarnatie, maar ook zingeving, natuur en de doelen van de mensheid een belangrijke rol spelen. Deze kennis sijpelt door mijn ervaringen en de interpretatie ervan heen en is niet los te zien van de beschrijving van mijn eigen zoektocht, waar mijn boek in de kern het resultaat van is geworden. Een zoektocht naar het antwoord op de vraag hoe ik mezelf zou kunnen verlossen, waarbij ik hoofdzakelijk uitga van mijn eigen inzichten en waarnemingen. Juist ook vanuit het idee dat ik op deze manier de lezer het beste kan uitnodigen van zijn *eigen inzichten en waarnemingen* uit te gaan en zijn eigen autoriteit als richtlijn te nemen. Het zijn echter wel de antroposofische schrijvers Rudolf Steiner en Sergej O. Prokofieff die me het meest geïnspireerd hebben en me immens geholpen hebben dat wat ik ervaar te kunnen duiden en in perspectief te zien.

De kennis die me geïnspireerd heeft biedt perspectieven die ik heel goed vind aansluiten bij de uitdagingen die de Westerse vrouw op haar pad kan tegenkomen. De vrouw die voelt dat de tijd daar is om haar kracht op te eisen en te omarmen, maar die dat om allerlei redenen (nog) niet kan. De vrouw die de moed heeft het proces van heilheid aan te gaan, ook al raakt dat aan haar existentiële wonden. *De vrouw die de intentie heeft haar angst te overwinnen voor wat er voorbij deze pijn ligt: Kracht, Heilheid en Bewustzijn, die ook verantwoordelijkheid vragen.* Voor deze vrouw heb ik dit boek geschreven.

Ik voel me in het thema van dit boek diep verbonden met alle vrouwen, wereldwijd. Daarom gebruik ik in dit boek veelal de we-vorm. Het behandelt immers een collectief, universeel thema en ik geloof dat elke vrouw die iets van dit thema heelt en integreert, op collectief en universeel niveau iets heelt en vervolmaakt.









Mijn bijna-doodervaring omvatte in de kern eigenlijk precies de belangrijkste aspecten van dit boek: eenzaamheid, lijden, dood, opstanding en bevrijding. Deze ervaring heeft in mij een opening gecreëerd voor de instroming van Krachten, die mijn leven helemaal op zijn kop hebben gezet. Genezing is binnengestroomd, net als liefde, wijsheid en Levenskracht: het Leven. Ik heb voeling gekregen met een Leven voorbij dit leven. Een Leven dat tijdloos is, harmonieus, en in lijn met de hogere doelen van de Kosmos en mensheid. Dit Leven kent geen dood. Maar doordat ik met de dood in aanraking ben gekomen, ben ik ook gefascineerd geraakt door de dood. Wat is het? En waarom kon ik door de dood zo ver in mijzelf toe te laten, voorzichtig in verbinding komen met een tijdloos, Eeuwig en misschien wel Goddelijk aspect in mijzelf, dat zich aan mij kenbaar maakte als Christus? Oftewel een ongehoorlijk liefdevol, zacht, vergevend licht vol van mededogen en wijsheid, dat ook sturend is en mij voortdurend in mijn leven zou willen vergezellen. Als ik dat wil. Want de keuze is elke dag volledig aan mij.

Dit onderzoek naar de functie van de dood voor het Leven heeft me naar de cycli in de natuur geleid. De uiterlijke natuur fungeert voor mij als een krachtige spiegel. Zij toont ons onophoudelijk de cyclische processen van leven, dood en wedergeboorte of transformatie. Wanneer we naar de plantenwereld kijken dan zien we daarin levensprocessen, die ons keer op keer in een staat van verwondering kunnen brengen. Beginnend bij de kleinste zaadjes die in de vruchtbare bodem ontkiemen. Dan volgt er een krachtig groeiproces, vruchtvorming, een rijpingsfase, de oogst – er is een overvloed aan vruchten, noten, zaden – gevolgd door verval, verterings- en rottingsprocessen, waarna er een periode van verstillen en van

voorbereiding aanbreekt: het zaad ligt diep in de aarde klaar om weer te ontkiemen, te wachten op de tijd van vruchtbaarheid en groei, die weer zal aanbreken.

Groei, bloei, oogst, sterven en wedergeboorte. We zien het terug in de cycli van de seizoenen waar wij ons als mens in bewegen. Maar ook de cycli van dag en nacht, eb en vloed, en de maanfasen zijn krachtige cycli om ons heen die, of we het willen of niet, op ons inwerken.

De natuur als spiegel gebruiken, erkennen dat we als mens deel uitmaken van de natuur en dat we onze gezondheid waarborgen door in harmonie met de natuurlijke cycli te leven – het zal voor een Westers mens allemaal erg vreemd en ouderwets kunnen klinken. We leven immers te midden van sterke tendensen om de natuurlijke cycli juist te negeren en te reguleren. De verschillen tussen dag en nacht vervagen steeds meer: er is kunstlicht, we kunnen dag en nacht kopen, consumeren en ons amuseren. De grenzen tussen werken en vrije tijd, inspanning en ontspanning, worden steeds dunner. Vruchtbaarheid kan worden gemanipuleerd, groei wordt overgevaardeerd, verval wordt gecamoufleerd en rijping wordt ondergewaardeerd. Dat zijn enkele voorbeelden van krachten die ook op ons inwerken en waartussen we als mens onze weg moeten zien te vinden. We kunnen namelijk ervaren dat de verschillende dimensies van ons “zijn” door al deze tendensen worden teruggebracht. We worden er “platte” wezens van.

Net als in de planten en de bomen, voltrekken zich in ons levensprocessen. We zijn *levende* wezens. Maar we zijn niet zomaar een verzameling cellen die om de een of andere reden leven en weer doodgaan. We zijn ook bezielde en Geestelijke wezens. Bezielde, omdat we innerlijke ervaringen hebben van plezier en pijn, waarbij de zintuigen onze instrumenten zijn. Deze zintuigen zijn de poorten tussen onze binnen- en buitenwereld. Hierdoor kunnen we de wereld buiten ons ervaren, waardoor hij binnen ons kan weerklinken. Verkeerd gebruik van de zintuigen is volgens Ayurveda een van de hoofdoorzaken van ziekte, wat ook logisch is, omdat “misbruik” van

deze poorten ervoor zorgt dat we de Geestelijke oorsprong van de natuur niet meer kunnen waarnemen. De Oorsprong van onszelf. We worden ervan afgesneden en dat zorgt voor disharmonie in ons leven, in ons denken, voelen en handelen. Maar het is ook een logische vergissing, omdat we als mens de innerlijke ervaring van pijn liever willen vermijden en ons eerder op plezier willen richten, met name op zintuiglijk genot. Dit is de macht van de verleiding, die buitengewoon krachtig op ons inwerkt. Hierdoor zijn we echter onze Ware aard vergeten: onze spirituele of Geestelijke aard en identificeren we ons met ons lichaam, onze gedachten en onze zintuigen.

Als mens hebben we een eigenheid, een individualiteit en de mogelijkheid tot zelfbewustzijn. Hierin onderscheiden we ons van de dieren. Naast ons fysieke, tastbare en goed waarneembare lichaam, werken er ook onzichtbare, subtielere krachten in ons. Het is de Geestkracht of het Bewustzijn dat het functioneren van de cellen waaruit we bestaan organiseert. We zijn Geest, ziel én lichaam. We zijn wezens die deel uitmaken van meerdere diepere dimensies dan slechts één platte dimensie. Die ene dimensie verklaart het leven niet. Wanneer we (h)erkennen dat we onderdeel uitmaken van een groter geheel, dan maken we een begin aan het proces van het terugvinden van onze eigen Kracht, van ons Hoger Zelf en van daaruit zelfs naar de mogelijke Verbinding met ons *Ware Zelf of Christuszelf*.

Dit proces biedt ons de mogelijkheid ons bewust te verbinden met de Geestelijke Kern in onze ziel: het Hoger Zelf. Hierdoor komen we weer thuis bij onszelf, voelen we ons verbonden met onze Kracht en onze Kern. Dit Hoger Zelf kan echter ook bevrucht worden door de Christusimpuls. Dan begint Christus in ons te werken en zullen we dit Hoger Zelf steeds verder kunnen verdiepen. Dit kenmerkt zich door kwaliteiten zoals een groeiende vrijheid, wijsheid en liefde, maar ook door het Verlangen naar Bevrijding of naar verwezenlijking van onze hogere roeping. Uiteindelijk zullen we door deze voortgaande verdieping en feitelijk groeiende transparantie van het Hoger Zelf, vanuit een diepgaande eerlijkheid naar onszelf toe, een gevoel van bevrijding kunnen bestendigen.

Mijn grootste inspiratiebron voor dit boek was het kortstondige moment van bevrijding dat ik had beleefd tijdens mijn bijna-doodervaring. Inmiddels vermoed ik dat op dit moment mijn Hoger Zelf zich herinnerde en realiseerde dat het de Christus zelf is. Dit leidt in mijn ogen tot de fundamentele bevrijding van de ziel – haar gevoel van Verlossing. Dit ideaal staat en stond mijn ziel, maar destijds voornamelijk onbewust, als een enorme drijfveer voor ogen. Het *Verlangen naar Bevrijding* ervaar ik als de Vonk van mijn hele proces om de Bevrijding ooit zelf, bewust en bij leven te kunnen realiseren. Deze Vonk is de Christusimpuls.

Het verlangen naar Verlossing, Vrijheid, écht volledig vanuit Kracht het leven te kunnen leven, het verlangen weer omhuld en opgenomen te worden door onvoorwaardelijke Liefde, volledig te zijn vergeven, of het verlangen naar Christus of God – het is allemaal hetzelfde Verlangen. Het is de Vonk van een proces dat ons tot de Bevrijding kan voeren. Dát bewust te worden is in mijn ogen een kostbaar geschenk. Want als we dat verlangen in ons hart leren dragen, dan gaat ons leven zich ernaar voegen en kunnen we vanuit de Geestelijke Wereld zelfs antwoorden of respons beginnen te ervaren. Het is de belangrijkste les van mijn bijna-doodervaring: ik manifesteer datgene waar ik mijn levensenergie op richt, zelfs al is het pas na de dood. Wanneer ik het Verlangen begin te voelen in mijn hart en ik koester dit elke dag, begint mijn versnipperde leven een duidelijke lijn te laten zien.

Juist nu al, tijdens ons leven, kunnen we aan deze Bevrijding werken door onze ziel en ons Verlangen te zuiveren, door in alle oprechtheid aan alle facetten van onszelf te werken – aan onze gedachten, reacties, emoties, gedragingen, patronen, motieven en trauma's. Zo maken we niet alleen de stap naar ons Hoger Zelf, maar maken we ook de weg vrij om een bewuste herinnering in te laten stromen: dat we Zelf Goddelijk zijn, een Hoger Doel dienen en begaafd zijn met Kracht en Creatieve Kwaliteiten.

Ik wil in dit boek laten zien, dat wanneer we op een specifieke manier door de diepste pijn in onze ziel heen gaan – onze wond – we een gevoel van diepe Stilte, immens mededogen, een sterk gevoel van wijsheid, liefde en van Leven kunnen ervaren. Een Leven, waarvan het voelbaar is dat het tijdloos is, eeuwig, maar juist ook ons geboorterecht. In een stoffig hoekje van ons bewustzijn herkennen we alles. Dit is wie we zijn! En zo worden we ervaring na ervaring steeds meer vrij. Dit is een voorbeeld van een inwijdingsweg die we als mens momenteel kunnen gaan. Geheel vrijwillig en vanuit de eigen autoriteit. Een inwijdingsweg betekent voor mij persoonlijk vooral dat ik mijn leven en alles wat ik in mij en buiten mij ervaar keer op keer tracht te bezien vanuit een Hoger perspectief, waardoor ik persoonlijk langzaam transformeer. Het is alsof mijn persoonlijk zelf hierdoor langzaam in lijn komt met mijn Hoger Zelf. Eén van de vele mogelijke inwijdingswegen ligt in de vrouwelijke cyclus besloten. Door een inwijdingsweg te gaan, is het mogelijk om onszelf zodanig te zuiveren, dat we in contact kunnen komen met de Kracht, de Waarheid en het Leven, die tot onze Bevrijding kunnen voeren.

Het pad naar Verlossing dat ik in dit boek wil laten zien bestaat uit het doorzien en bewust beleven van de “dood” – het op een specifieke wijze beleven van onze innerlijke pijn en het bereiken en eventueel verdiepen van de Krachten van ons Hoger Zelf. We kunnen ons hier bewust voor openen, met name door het Verlangen van onze ziel bewust te voelen. Hierdoor kunnen de Krachten van het Hoger Zelf steeds meer in onze ziel beginnen op te glanzen, waardoor Vrijheid en Leven tastbare waarden worden.

Vanuit deze achtergrond verrijst de inhoud van dit boek. Ik wil vanuit mijn eigen diepgaande ervaringen omtrent leven en dood, en geduid vanuit enige kennis van Ayurveda en antroposofie, de lezer meenemen op reis naar de eigen Kracht en de eigen innerlijke, bevrijdende Waarheid: zijn of haar innerlijke Verlosser. Daarbij wil ik deze lezer vooral aansporen zelf op zoek te gaan naar de Waarheid. Er is niet één weg die naar het Hoger Zelf leidt, naar innerlijke Bevrijding en Kracht – het gaat erom dat ieder

mens zelf, vanuit de eigen vrije wil, de keuze maakt deze weg te gaan. Om vervolgens de innerlijke vermogens vrij te maken en te versterken om de eigen Waarheid weer te gaan zien en kennen. De eigen Verlosser terug te vinden, zonder daarvoor fysiek te hoeven sterven. Deze Waarheid bevindt zich, verhuld, zowel binnen ons als buiten ons. Vanuit contact met de eigen Waarheid zal het leven een geheel andere wending nemen en worden we steeds authentieker, krachtiger, meer vervuld, groeien we in bewustzijn, in compassie en in moreel besef.

De manier waarop we met onze oerpijn omgaan heeft hier alles mee te maken. Onze ziel draagt deze pijn en dit kleurt onbewust al onze innerlijke en uiterlijke belevingen. Deze pijn identificeren en op een specifieke manier beleven maakt niet alleen dat we onze waarnemingen bevrijden, het scheidt en zuivert ook nieuwe, Hogere, waarnemingsorganen, waardoor we zélf toegang zullen krijgen tot de Kennis van de Geestelijke Wereld en verdiepte inzichten zullen hebben.

Ik heb dit boek specifiek voor vrouwen geschreven, als mogelijke ingang tot het hervinden en bewust beleven van hun Kracht en van hun Hoger Zelf. Mijn eigen ziekte heeft zich namelijk precies tot mijn vrouwelijkheid, mijn Vrouwelijke kracht en de genezing ervan verhouden. Daarnaast heb ik het gevoel dat specifiek de huidige tijd onbewust van vrouwen vraagt hun Kracht te hervinden, te onderzoeken, te helen, op te eisen en te tonen, zonder daarbij het ego op te blazen, noch op te offeren. In de vrouwelijke cyclus ervaar ik een krachtige weg om met het Hoger Zelf en met innerlijke Bevrijding in contact te komen, alsook de Vrouwelijke Kracht te genezen. Een pad, waarbij de maandelijkse doodservaring ons kan helpen om op te staan in ons Hoger Zelf en onze ziel te zuiveren, zodat ons Hoger Zelf steeds dieper in kan dalen.

De woorden beginnend met een hoofdletter, die ik in dit boek veelvuldig gebruik, verwijzen naar de Kwaliteiten en Krachten die nog in Verbinding zijn met het Goddelijke, zoals het Leven, het Hoger Zelf, het Vrouwelijke



en Mannelijke. Zij maken geen onderdeel uit van de dualiteit, oftewel de werkelijkheid die uit tegengestelde paren bestaat, en bevinden zich “boven” de scheiding (zie § 1.4).

Dood, Leven, Opstanding en Kracht. Ik hoop met dit boek vrouwen aan te kunnen moedigen het pad naar de Kracht van hun Hoger Zelf – het Leven – daadkrachtig te gaan bewandelen, hen aan te sporen hun leven en de werking van de dood in hun leven te onderzoeken, en hen te helpen herinneren aan hun Waarheid: de Vreugde, de Liefde en het Licht dat ze daadwerkelijk zijn. Als vrouw hebben we een aangeboren, diepgaande verbinding met de natuur en de natuurlijke cycli, die een immens geschenk is om ons voor ons Hoger Zelf te kunnen openen. Dit boek is daarom een ontdekkingsreis door de natuurlijke, vrouwelijke, cycli in ons leven, die ons van meer gezondheid, acceptatie, daadkracht en vruchtbaarheid tot de grootste hoogten van Zelfkennis kunnen voeren.

Een vrouw is Geest, ziel en lichaam – onderdeel van een groter geheel, waartoe haar bewustzijn zich steeds verder kan openen. Haar gevoelens, haar keuzes, haar denkwijze zijn allemaal belangrijk, want ze maken onderdeel uit van een veel groter evolutieproces – een proces van de mensheid op weg naar Vrijheid en Liefde, waarbij de ervaren scheidingen uiteindelijk diepgaande verbindingen zullen blijken. Een proces dat ieder mens zelf mag sturen, omdat vrijheid daarin de sleutelpositie inneemt. Maar deze vrijheid wordt pas levend, wanneer we haar Ware Kracht beginnen te vermoeden.





1

*De oorsprong en aard van  
onze innerlijke scheur in de  
cyclus van het Leven*

## 1.1 De pijn van de verloren Verbinding

**I**k draag in mijn buik een pijn. Een schijnbaar bodemloze, bijna onverdraaglijke pijn, rond welke in waarheid mijn hele leven zich lijkt af te spelen en ik denk eigenlijk ook het leven van de meeste mensen. Het is een oerpijn, de wond van mijn mens-zijn, de pijn dat ik mezelf niet meer als Goddelijk ervaar en niet meer deel uit maak van de onuitputtelijke, onvoorwaardelijke alles accepterende Liefde. Hiernaar ben ik onophoudelijk in de diepte nog altijd op zoek. De angst voor afwijzing, voor verlatenheid, de diepe eenzaamheid, de zucht naar erkenning – dat komt allemaal hieruit voort: de ervaring van diep lijden in mijn ziel, dat ik als mens niet meer verbonden ben met mijn Bron. Het is de ervaring van een groot innerlijk gemis aan Liefde en een diepe schaamte. Dit is de wond die mij onbewust voortdrijft en ik denk met mij de meeste mensen, in een eindeloze zoektocht naar vervulling, liefde, afleiding, ergens bij willen horen, succes of genezing. Het is daarmee ook onze krachtigste drijfveer. Het is de kracht die ons ten leven voert.

Maar waar komt deze pijn vandaan?

Oeroude kennis vertelt ons dat we in wezen Geestelijk zijn. Goddelijk. We bezitten nog steeds een Goddelijk aspect: een Goddelijke vonk in ons hart. De schoonheid en ook de kracht van ons huidige leven op aarde is dat we hier bewustzijn van kunnen ontwikkelen. Dit is Zelfbewustzijn. Volledig wakker en helder bewustzijn van onze Werkelijke Aard, ons eigenlijke Wezen, dat zowel Goddelijk is, als een menselijk individu – vrij. Alleen zijn we daar over het algemeen nog niet – we zijn nog niet vrij. We zijn nog niet vergoddelijkt of vergeestelijkt en we verkeren niet in een staat van