

Wise Playful Woman

Shape Shifting

Sleutels naar waarachtig en authentiek Vrouw zijn,
naar het herinneren en integreren
van onze oerkracht en vreugde



Veerle Phara

a Female Travelling Warrior seeking Harmony on Earth

Wise Playful Woman.

Shape Shifting. Sleutels naar waarachtig en authentiek Vrouw Zijn,
naar het herinneren en integreren van onze oerkracht en vreugde

Auteur: Veerle Phara

ISBN 978 94 655 4547 9

© 2020 Veerle Phara

www.templeoftheearth.org

Gedrukt door Brave New Books

Redactie: Sandra Decadt

Eindredactie: Carla Rosseels

Zetwerk: An Bollansée

Foto's: Veerle Phara, Ageeth Hummeling en Mátyás Huszár

Schetsen: Sara Yula Araneda Declercq

Cover achtergrondfoto: Paweł Czerwiński

Cover logo Wise Playful Woman, creatie van Leander Declercq

Alle rechten voorbehouden. Deze uitgave mag alleen worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier mits voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Uitgezonderd zijn korte fragmenten, die uitsluitend ten behoeve van recensies geciteerd mogen worden, mits bronvermelding.

Wettelijk depot:

1^{ste} druk: juni 2020

2^e herwerkte druk: september 2026

We zijn hier voor elkaar, als vrouwen, tussen en samen met vrouwen.

Als vrouwen kennen we het spel van de elementen,
zijn we hoedsters van wijsheid,
wijsheid van de aarde, van het water, het vuur, de lucht
en de wind,
van de maan, de zon, de sterren,
hun kringlopen en de kringlopen van het leven.
We zijn keepers van de geheimen van het leven,
verbonden met de bron van alle leven,
de diepste scheppende kracht uit de aarde
en de hoogste scheppende energie uit het universum
doorheen ons bloed, onze lichamen, onze baarmoeders
en ons hart.

We zijn shape shifters
in verbinding met het levende web tussen alle dimensies en werelden.

De geheimen van de aarde komen binnen via ons,
we dragen de schepping van het leven,
in de graal van ons bekken, via onze yoni en onze baarmoeder...
Het is tijd om ons vrouw zijn en onze creatiekracht
opnieuw te eren en te (h)erkennen,
om terug naar huis te komen
en in onze grootsheid en onze oerkracht te gaan staan.
All-een, onder vrouwen en even-waardig samen met mannen.

© logo Wise Playful Woman

Veerle Phara

Inhoudstafel

Dankbetuiging	6
Voorwoord	7
Introductie	15
 Deel 1: De poort tussen ZieleTaak en ZieleZijn	23
Zwarte Maan 31 juli 2019	25
Zieletaak	29
Individuele en Collectieve Schaduwen	37
Rollen, Archetypen, Angst	49
Waar zit onze Kracht?	61
Van MoederZiek naar MoederZiel	81
 Deel 2: Sleutels	83
Waarom Sleutels?	87
Sleutel 1. Rituelen en Initiaties	93
Sleutel 2. De Elementen in balans.....	141
Sleutel 3. De Stilte en de Void.....	201
Sleutel 4. Shape Shifting: van ZieleTaak naar ZieleZijn	215
Sleutel 5. Het Vijfde Element.....	241
Sleutel 6. Vrouwelijke Kracht en Bescherming.....	259
Sleutel 7. Compassie.....	293
 Persoonlijke Lofrede.....	305
Nawoord	307
Bibliografie en Inspiratiebronnen.....	309

Dankbetuiging

Dank aan mijn zoon Leander voor de co-creatie van het logo van Wise Playful Woman en aan mijn dochter Sara Yula voor de schetsen, en vooral voor wie ze Zijn in mijn leven.

Dank aan Yves. Voor wie hij is, als partner, als beer, als medicijnman, als hartekrijger. Voor de spiegel die we voor elkaar zijn, voor onze relatie die ontstaan is uit de magie wanneer harten een sprongetje maken als ze in verbinding gaan. Voor onze stevige basis die al vele stormen heeft doorstaan.

Dank aan Sandra Decadt voor de redactie en haar liefdevolle steun tijdens het schrijven van mijn boek.

Dank aan Carla Rosseels, voor haar kritische eindredactie.

Dank aan Helena Vanden Bergh, hartsvriendin en lichaamsgericht seksuologe, voor haar steun tijdens het hele proces van mijn boek. Om samen de speelse energie te belichamen en de zoektocht van het speelse seksuele in onszelf aan te gaan.

Dank aan Jill Marchant, voor haar inspirerende gedichten rond Afschaduwen en Tussen de werelden.

Dank aan An Bollansée voor het verzorgen van de lay-out en me hierin als een vroedvrouw bij te staan.

Dank aan Betty Urruchi, gids en medicijnvrouw uit Peru, en Helene Lindmark, Sami-medicijnvrouw uit Lapland, om het medicijn dat in mij leeft wakker te maken.

Dank aan Betty Jeuris, hartsvriendin, voor haar inspirerende kijk op *embodiment* en *Playfight*. Het belichamen en het vuur dat we samen delen, ver voorbij de woorden.

Dank aan Marianne Hermans, theaterdocente en regisseur van theatergroep Spaanse Peper, en Daniela Maiwald en Eric de Bont van de Bont's International Clown school, om hun bijdragen vanuit hun boeiend werk in de theater- en clownwereld.

Dank aan Sifra Nooter en Carole Verbeeck, voor hun belichaamde ervaring en visie op Seksualiteit.

Dank aan Agnes Eising, hartsvriendin, voor onze verbinding en onze gedeelde passie voor *Rites of Passages*.

Dank aan Annelies Verseveld voor haar visie op *embodiment* in de dans.

Dank aan al mijn dierbare vriendinnen, voor de weg die we samen bewandelen.

Dank aan Lies Depeuter van de *Goddessclothes*. Als bron van inspiratie. Haar originele en duurzame kleding openen een wereld van mogelijkheden voor vele vrouwen.

Dank aan Bart Wiegers van *Soulquest* om zijn visie op rollen en de zin die een nieuwe wereld voor me opende tijdens mijn Vision Quest in april 2017: *Maar is dit wel genoeg...*

Dank aan de bijdragen van Miet Vanhassel, Stefaan Loncke, Matua Ruia Kereopa, Diana Bierings, Myriam Zwaga en Malika Boulbahaïem.

Tenslotte dank aan mijn ouders en drie zussen, voor alle spiegels waardoor ik me de lelijke eend voelde in een familie van witte zwanen. Een moeilijke uitdaging om op te groeien in dit biologisch gezin. Zonder de confrontaties met pittige voorouderlijke schaduwstukken, zou ik niet staan waar ik nu ben in mijn leven.



Voorwoord

Een boek dat je op een speelse & creatieve manier meeneemt op weg naar waarachtig, prachtig, vrouw zijn. Inzichten, vragen en oefeningen wisselen elkaar af. Een uitnodiging om het leven te vieren en je te herinneren wie je werkelijk bent en dat volledig te belichamen.

Annelies Sacred Rebel, *Soulfulfeet 5Rhythms Teacher*

Het boek *Wise Playful Woman* maakt een diepe wijsheid en vrouwelijke energie wakker. Het roert aan die oerkracht die in elke vrouw aanwezig is, soms sluimerend, soms wakend, soms klaarwakker.

Zachtjes begeleidt Veerle Phara de lezeres daar naartoe. Ze biedt praktische handvatten en oefeningen aan die de lezeres heel eenvoudig kan toepassen in haar dagelijkse leven.

Na het lezen van dit boek voelt elke vrouw zich nog wat wakkerder, maakt ze nog wat bewustere keuzes en is ze nog wat krachtiger vrouw.

Geniet van de reis!

Sandra Decadt, *vzw Vrouwencirkels.be*

In deze wonderbaarlijke tijd is het vooral een zegen dat wij vrouwen elkaar weer vinden en herkennen! Na duizenden jaren van onzichtbaarheid, van ondergronds gaan, komen we nu tevoorschijn! In ons volle potentieel, met al onze woeste en magische diepten!

Zusters! Het is tijd!

Dank je wel Veerle! Voor je verschijnen, voor je moedige tevoorschijn komen, voor je liefde en passie voor het vuur, voor het terugbrengen van het vuur naar de vrouwen. Dank je wel! Voor je krijgsterschap en je woorden.

Sifra Nooter, *Magie van de Seksualiteit*

Dit boek is een vriendelijke aardbeving. Het neemt ons mee over grenzen, grenzen van wat je dacht dat een kloppend verhaal was, voorbij het verhaal. In connectie met aarde, lucht, vuur, water, tot bij je schaduw en tot bij je licht. Veerle Phara heeft zo zichzelf in het boek gelegd, met zoveel ruimte voor ons allemaal om ons er ook in neer te strijken ... en te vinden. In dit boek vol levenservaring, overgedragen kennis en wijsheden, komt zoveel samen als je het wil.

Jill Marchant, *IV Therapeute*



Dit boek is ontstaan uit een lange roep om te schrijven. Om datgene te delen wat ik door vallen en opstaan geleerd heb, door werelden te doorkruisen en vele levens in dit leven te door ploeteren.

Een verhaal dat al bestond voor ik in dit lichaam op aarde kwam. De keuze van mijn ziel om in een gezin geboren te worden om te helen en te transformeren van hele diepe wonden. Wonden die het bijna onmogelijk maakten om hier op aarde te bestaan.

Het beeld van een tent waarin ik alleen en eenzaam zit. Zoals een vriendin en Sami-medicijnvrouw uit Lapland tegen me zei: *You haven't been able to have life existence in your soul. You have lived in a river of tears, in a kind of secret box that didn't allow you to live.*¹

De metafoor die in mijn helingsproces naar boven kwam, was die van een kermisattractie met allemaal touwtjes. Bij elk touwtje waar je aan trekt, denk je...

Eureka, ik heb het gevonden. Ik heb voortdurend overal aan touwtjes getrokken om iets essentieels terug te vinden dat ik ooit verloren was. Om terug te kunnen landen in de wijze medicijnvrouw die in mij leeft. Vraag me niet waar ik soms de kracht vandaan haalde om mezelf staande te houden. Is het de krijgster die in me leeft? Met grote voeten die eindeloos lang stapten doorheen mest en slijk, en dan eindelijk weer in de voedende vruchtbare bodem en de lichtgevende vurige lava kern van moeder aarde mochten wortelen. Van daaruit oprijzend, de levensenergie optrekkend door yoni en hara², naar het hart. Geground en gefocust, één met de aarde vortex en openend de wereld in.

Dit boek is geboren uit een lange zoektocht naar *Wie ben ik? Wie ben ik nu werkelijk, los van een frame van ouderlijke waarden, structuren, patronen, normen, begrenzingen en vooral, wie ben ik los van de stemmen van mijn biologische familie?* Vanuit een diep verlangen om thuis te komen. Om terug te leren en te mogen spelen, om het wijze spel van het leven opnieuw aan te vatten.

¹ Vrij vertaald: *je hebt niet echt het recht gehad om te bestaan. Je hebt geleefd in een rivier van tranen, in een soort van geheime doos die je niet de toestemming gaf om te leven.*

² Hara is een term uit het Japans en verwijst naar het energie- en krachtcentrum gelegen onder de navel.



Wise Playful Woman is geschreven vanuit mijn visie en ervaringen. Ik pretendeer niet dé waarheid in pacht te hebben. Ik kan alleen maar schrijven waar ik zelf ben doorheen gegaan, wat ik zelf heb doorleefd en wat ik graag wil uitdragen naar vrouwen. Mijn levensverhaal zit in dit boek verweven, een deel van wat ik tot nu toe in mijn leven mocht ontdekken, ontvangen, ontplooien en ontwikkelen. Door de wereld te verkennen, als reisleidster groepen te begeleiden, door op verschillende plaatsen te wonen, te werken, te studeren of onderzoek te doen. Door verrijkende uitwisselingen met culturen wereldwijd en boeiende gesprekken met lokale mensen. Door rituelen, ceremonies en inwijdingen te ondergaan waar ik als kanaal de diepere betekenis achter de handelingen kon oppikken en doorvoelen. Door vallen en opstaan, zijsporen en zijwegen te bewandelen, door met de dood te leren omgaan, alert te zijn en nooit op te geven. Samengevat... door gehoor te geven aan de zoektocht van mijn ziel. Mijn geboortenaam Veerle stamt niet voor niets uit het Germaanse PharaHilda, letterlijk vertaald als vrouwelijke reizende krijgster.

Een deel van dit boek is ontstaan door transmissie. Veel inzichten en wijsheid heb ik te danken aan de verbinding met moeder aarde en de natuur. Woorden die door me heen stroomden door te zijn met de aarde, te luisteren naar en het observeren van de natuur.

Andere beelden kwamen in meditaties en dromen door me heen. Ik zou boeken kunnen schrijven over alle nachtmerries en dromen die me vanaf mijn kindertijd in de onbewuste regionen van de nacht informatie brachten. Geesten die tot me spraken in bizarre beeldtaal, symbolen die ik mocht ontvangen, gedetailleerde verhalen van werelden buiten onze tast- en zichtbare realiteit.

Al gaat dit boek in essentie niet over mijzelf en wat ik allemaal heb doorstaan, dienen mijn langzaam persoonlijk helingsproces en alle verhalen wel als toepasselijke voorbeelden.

Wise Playful Woman wou geschreven worden omdat ik een levensmissie heb:





Sleutels aanreiken naar waarachtig Vrouw Zijn. Vrouwen leren inzien dat het niet langer zin heeft om in oude stukken te blijven hangen. Een uitnodiging om individuele en collectieve schaduwen af te leggen. Een oproep tot heling van het diep vrouwelijke, en binnen elke vrouw heling van het vrouwelijke en het mannelijke.

We komen allemaal van generaties vrouwen die diepe wonden met zich meedragen. Van vrouwen die nooit vrouw mochten zijn. Vrouwen die niet mochten Leven, waar de kerk en de patriarchale maatschappij een vloek over uitsprak. Vrouwen die niet weten wat leven vanuit hun vrouwelijke natuur of waarachtig vrouw zijn werkelijk inhoudt.

Vrouwen geboren in de flower power jaren zestig, vormen de eerste generatie die beseffen wat het betekent om oude informatie uit hun cellen te halen en ruimte te maken om terug te ontdekken wie we in essentie zijn. We zijn ons bewust hoe belangrijk het is om de beperkingen van het verleden op te heffen, alle karmische factoren en traumatische herinneringen op te ruimen en onze kracht terug op te pakken. We mogen onszelf toestaan om terug vrouw te zijn, ons vrouw zijn te belichamen, we mogen terug leren voelen wat de vrouw in onszelf waarachtig nodig heeft. Zonder angst om bruggen te verbranden en te springen als het nodig is, in vertrouwen op ons pad.

We mogen een diepe duik nemen in het moeras van onze donkere verlangens, in het bloed van onze heftige menstruaties, in de pijn van onze intense barensweeën, in de opvliegers van onze verwarrende overgang, in de emoties van onze onderdrukte seksualiteit, in de grotten van ons duister onderbewustzijn en in het licht van onze immense wijsheid.

We mogen terug leren spelen en genieten. In alle onschuld terug leren spelen als een wijs, nieuwsgierig en verwonderd kind, ons herinneren hoe het vrouwelijk organische spel de levensenergie in ons laat stromen.





In mijn persoonlijk helingsproces wil ik een aantal mensen eren en erkennen. Omdat ze voor mij altijd een bron van inspiratie zijn geweest. Omdat ze op hun beurt mij wijze lessen en sleutels hebben aangereikt om de vrouwelijke reizende krijgster en de medicijnvrouw in mezelf wakker te maken. Te herinneren dat ik mag leven en dat ik hier op aarde ben met een missie. Ik schrijf dit boek vanuit mijn visie en inzichten, maar mede zonder hun wijze blik op deze en andere werelden zou dit boek nooit vorm gekregen hebben.

Dit boek draag ik in alle liefde op aan mijn *dochter Sara Yula en mijn zoon Leander*.

Aan mijn dochter omdat ze een vrouw is en ik haar koester in mijn hart. Omdat ze haar unieke weg bewandelt, niet blindelings mijn pad volgt maar altijd de ruimte heeft gekregen en genomen om haar eigen talenten, creativiteit en potenties te ontdekken. En omdat ik haar wil steunen op mijn manier, door energetisch de rommel op te ruimen die gecreëerd is door onze voorouderlijke vrouwelijke lijn. Dat wat ik kan en mag. In nederigheid en respect. Vanuit Chileense zijde heeft ze haar eigen karma te helen op een manier die voor haar toegankelijk is.

‘Mam, je zegt al een heel leven dat er maar één pad is en dat is het pad van je hart. Volg nu ook het pad van jouw Hart’... Woorden van mijn zoon Leander, een wonderlijke man die de gave heeft om elke keer weer opnieuw te luisteren naar zijn hart en te voelen wat klopt en wat niet. Steeds weer de koers te volgen van zijn hart, waar hij daarvoor in de wereld ook mag vertoeven en welke stappen hij daarvoor ook mag nemen. Nu ik dit schrijf vaart hij op een zeilboot de Atlantische oceaan over. Een man die zijn naam Leander of Man van het Volk, waardig als ziel heeft gekozen. Als hij de wereld instapt, is hij vrij en passen alle puzzelstukken van zijn bestaan in elkaar. Of hij nu surft op de golven van de oceaan of op de waves van een computer, dan stroomt er iets waarmee hij werelden en dimensies kan verbinden.

Wat hou ik toch van deze twee pracht volwassenen. Ik ben het universum dankbaar dat ze het levenslicht mochten zien uit de liefde met Monto, mijn Chileense ex-man. Beiden zijn geboren uit de versmelting van West en Zuid, leefden ze als baby in Chili en dragen ze dan ook hun missie uit om werelden en culturen te overbruggen en te verenigen. Ze zijn bijzondere spiegels voor mij om lagen van oude waarden en patronen af te leggen, om vrij te zijn, vrij van hart, vrij van geest.

In dit leven heb ik hen alleen grootgebracht. Hun Chileense vader hebben ze pas op volwassen leeftijd beter leren kennen. Ik heb altijd de wens gekoesterd dat ze op een



dag hun vader zouden ontmoeten vanuit een spontane gelijkwaardige relatie. En die is er. Dankzij Sara die op achttienjarige leeftijd koos om een jaar door Latijns-Amerika te trekken en een tijdje in haar geboorte- en vaderland te verblijven. Daardoor is er nu een liefdevolle verbinding. Monto zal nooit de vader zijn waarmee ze opgroeiden, maar wel een man in hun leven die nu belangrijk is, die hen steunt als zijn enige kinderen en die de band met hun vaderland Chili bestendigt. Chili is een wezenlijk deel van hen, en een wezenlijk deel van mij.

Ik eer de rituelen, ceremonies en initiaties die ik mocht meemaken tijdens vele reizen en verblijven overal in de wereld. Mijn eigen voortdurend onderzoek naar natuurreligies en de visie van sjamanen op ziek zijn, heling en gezond zijn, bracht me de aardbol rond. Jarenlang heb ik les gegeven rond animisme, sjamanisme en interculturele communicatie aan gidsen, reisleiders en studenten.

Op zeventien jaar verslond ik al de boeken van Carlos Castaneda en verdiepte me in heilige plantmedicijnen. Ze gaven me houvast in een wereld waarin ik me eenzaam en thuisloos voelde. Layne Redmond haar boek *En de drummers waren vrouwen*, las ik in een ruk uit op een Caribisch Mexicaans strand en voelt sindsdien als een bijbel. Zowel vrouwelijke als mannelijke auteurs als Lynn V. Andrews, Marija Gimbutas, Starhawk, Olga Kharitidi, Diana Baker & Anne Hill, Barbara Ardinger, Monica Sjöö & Barbara Moor, K.Langloh Parker, Sharon Blackie, Maya Angelou, Rianne Eisler, Jean Shinoda Bolen, Joska Soos, Malidoma Patrice Somé, Alberto Villoldo, Mallku Aribalo, Dan Brown, Alan Watts, Joseph Campbell... gaven me stof tot nadenken, net als mythen, legendes en scheppingsverhalen van inheemse culturen wereldwijd, boeken over de Mapuches in Chili, over pre-Inca en Inca culturen in de Andes, de Orishas, Santería en Candomblé in Afrikaans Latijns-Amerika, de cursus van de Barden van de Orde van de Barden, Ovaten en Druïden (OBOD), en andere bronnen.

Ik wil Sami-medicijnvrouw *Helene* danken voor het medicijn dat ze in mij zag en dat ze me mee heeft helpen ontvouwen. En voor de boodschap die we delen en willen uitbrengen naar alle vrouwen om in hun eigen kracht te gaan staan. Voor haar inspirerende woorden, haar liefdevolle hart en sjamanistisch helingswerk.

Ik draag dit boek ook op aan alle vrouwen in mijn leven die waarachtig mijn Sisters zijn. Heartsisters. Vrouwen waar ik mee samenwerk, vrouwen die er gewoon zijn voor me en voor wie ik er kan zijn, vrouwen die elkaar steunen, vrouwen die onvoorwaardelijk samen kunnen zijn en zich verbinden. Vrouwen die elkaar



voorleven hoe het alweer is om te springen, om stappen te durven nemen naar verandering. Vrouwen die niet langer kiezen om slachtoffer te zijn, die van hun wonden hun grootste kracht weten te maken. Vrouwen die niets in de schaduw achterlaten en bewust zijn dat er niets is waar ze angst voor moeten hebben als ze het ware pad van hun hart volgen. Vrouwen die snappen dat de vrouwelijke alchemie ligt in de scheppende kracht die ze in zich dragen, dat ze voorbeelden zijn van creatie, van de nieuwe aarde die we mogen bewandelen. Vrouwen die kiezen voor hun pad, ook al is het pad vaak eenzaam. Vrouwen die durven in de leegte te gaan, in *the Void*, deze prachtige Engelse term die staat voor het niet weten. Vrouwen die weten dat '*If you tumble and fall...*' '*Als je valt, dan is de Aarde daar voor je*'. Als we geloven in Spirit, dan zijn we nooit alleen, dan wandelen we samen voor heling van het vrouwelijke op aarde.

Mijn dankbaarheid gaat zeker niet alleen uit naar mensen. Een grote eer gaat uit naar *Pacha Mama*, het Rijk van Moeder Aarde. Omdat ze er altijd voor mij is, soms als enige hoop in een donkere vijandige wereld. Omdat ze stil is, geborgenheid schenkt, voorbij woorden en ego gaat. Gewoon Is wie ze Is, in haar ruwe kracht en in haar zachtheid, in haar ongelooflijke schoonheid en ontzettende grootsheid, in haar authenticiteit en waarachtigheid. In haar essentie van *Sacred Movement* op aarde, als deel van het medicijnwiel³ waarin alles met elkaar verbonden is in een levend spel van geven en ontvangen.

Mijn hart gaat vooral uit naar de aarde en de natuur in Latijns-Amerika. Naar de natuurreservaten, de oceanen, de regenwouden en vooral naar de hoge Andes. De spirits die huizen in de Apus – Quechua voor berggoden –, in *Mama Qocha* of *la Paqarina* – Quechua voor heilig water –, in het Titicacameer en de magische lagunes, zijn door de jaren mijn vrienden geworden, mijn toeverlaat, zoals een verbondenheid die me raakt tot in mijn hart en ziel. Op de kracht site van Aramu Muro en Isla de la Luna, het eiland van de maan gelegen in het Boliviaanse deel van het Titicacameer, ontving ik mijn inwijdingen als Inca priesteres in de Q'ero lijn en ben ik gedoopt in het heilige ijskoude meer. Elke keer als ik daar ben, mag ik thuiskomen in een hele hoge vrouwelijke trilling, in mezelf en in de wijsheid die ik in me draag. Ik mag er steeds meer informatie uit een diepere laag ontvangen, die ik weer verder mag doorgeven in lessen, rituelen, ceremonies en initiaties.

³ Over *Sacred Movement* lees je meer in sleutel 1. Over het Medicijnwiel in sleutel 2.



De talrijke reizen die ik naar de Andes mocht maken, alleen of met groepen, behoren tot de meest helende ervaringen in mijn leven. Ik heb er mijn heilige wortels leren kennen, mezelf mogen ontmoeten tot in mijn pure, zuivere kern.

Daarom draag ik dit boek ook op aan iedereen die diep in mijn hart zit ons pad doorkruiste in de Andes.

Er zullen vrouwen blij zijn met de inhoud en de sleutels van dit boek. Ze zullen zich gesteund, gedragen en beschermd voelen. Misschien zullen er ook vrouwen zijn die in oordeel zullen vervallen. Het is wat het is, je kan nooit voor iedereen goed doen.

Al schrijvend mocht ik de perfectie en Germaanse gestructureerde orde loslaten, ze is weinig relevant voor dit boek. De organische vorm van Wise Playful Woman nodigt je uit om soms terug te kijken, een deel opnieuw te lezen, stil te staan bij oefeningen, te voelen welke sleutels bij jou horen en welke niet. Wat raakt je precies in dit boek? Waar zie je een spiegel, waar voel je weerstand of heb je kritiek? Waar stroomt de wijze speelse vrouw al door je heen en waarin kan je nog groeien? Neem je tijd voor een oefening of ritueel, alleen of samen met je sisters. Reflectie maakt deel uit van jouw groeiproces naar de wijze speelse vrouw in jezelf.

Voor alle vrouwen deze boodschap:

We zijn niet op aarde om steeds weer te beseffen hoe gewond en getraumatiseerd we zijn.

We zijn hier om ons medicijn, onze gave te vinden, thuis te komen in onze harte- en zielsmissie.

We zijn hier om uit de dwingende, beperkende en patriarchale grijze muizen maatschappij te stappen en van een kleurrijk bestaan te genieten, in ons lichaam, verbonden met onze grootse creatieve scheppende kracht.

Ben je bereid om jouw unieke leven te beschouwen als een boeiende en verrijkende reis? Ben je klaar om te luisteren naar het kloppen van je hart, je fysieke hart dat in de linkerkant, onder je linkerborst, aan de vrouwelijke zijde van je lichaam zit?

Ben je klaar om je heft in eigen handen te nemen en het wijze spel van het leven aan te gaan, zodat de lichtjes in je ogen weer gaan schijnen?

Veerle Phara



Introductie

Sporen



De speelse wijze vrouw nam een stok, trok een lijn in het natte zand en vroeg: 'Wat zie je?'

Haar leerlinge antwoordde: 'Ik zie een lijn in het zand'.

Opnieuw vroeg de speelse wijze vrouw: 'Wat zie je?'

Waarop de leerlinge zei: 'Ik zie een spoor in het zand met een begin en een einde'.

De vrouw vroeg opnieuw: 'Wat zie je?'

De leerlinge zei: 'Ik zie een energetische beweging'.

En zonder van toon te veranderen vroeg de vrouw weer: 'Wat zie je?'

Waarop de leerlinge stil werd, haar ogen dichtdeed, even pauzeerde en met een zucht zei: 'ik zie een stukje van mijn leven getekend in het zand'.

De speelse wijze vrouw zei: 'Verbind je nu met dat stukje leven dat dit spoor symboliseert; wat voel je, wat ervaar je?'

De leerlinge legde haar handen op haar buik en er verschenen tranen uit haar dichte oogleden. Een traan werden er meer en de wijze vrouw wachtte geduldig tot de waterval van tranen weer druppels werden...

Ze nam dezelfde stok en trok aan de lijn in het zand nog andere lijnen, waarna ze de stok aan de leerlinge gaf... en zonder woorden trok de jonge vrouw een andere lijn aan de lijn, en nog een lijn...

Op datzelfde moment wiste een golf van het opkomende zoute zeewater in één vloeiende beweging het eerste spoor weg. Nieuwe lijnen ontstonden en oude sporen werden weggeveegd...

In deze interactie met haar lerares veranderde de droevige blik van de leerlinge in een veelbetekenende glimlach....



Jaren geleden begon ik aan het schrijven van dit boek. De titel was destijds: *Kind van de Aarde*. Ik zocht al mijn dagboeken en aantekeningen die ik van jongs af aan bewaard had, nam plaats aan de keukentafel, sloot me af van de buitenwereld en begon te schrijven. Na een dikke week bevond ik me op de rand van een depressie. Ik gleed weg in mijn trauma's en pijn, in een oeverloos verdriet dat mijn leven tekende en in al de zijwegen die ik al had bewandeld op zoek naar mezelf. Ik kon in deze wonden niet de boodschap vinden om te delen met de wereld. Het had geen zin.

Na mijn Vision Quest in april 2017 heb ik het merendeel van mijn oude dagboeken verbrand. Afscheid genomen van wat voorbij was. Terwijl het vuur het tragische van mijn leven verteerde en ik al kokhalzend de verbranding aanschouwde, besloot ik dat het tijd was voor een diepe zuivering en hergeboorte. Een van de vele keren in mijn leven. Bewust gaf ik eenentwintig vulkanische stenen aan het vuur, heilige voorouders uit de Eifel, en ging voor mijn persoonlijke heling de zweethut in. Zwetend voelde ik me als een feniks die weer opstond uit de assen, biddend voor waarachtigheid en helderheid op mijn pad.

We lopen allemaal een uniek levenspad vanaf onze geboorte tot ons overlijden. Bij sommige vrouwen gaat dat pad rechtdoor met weinig zijsporen. Ze zijn geboren en getogen in eenzelfde stad of dorp. Alsof hun leven uitgestippeld was vanaf het prille begin, zonder omwegen. Ze denken er niet bij na of er überhaupt andere wegen voor hen zijn weggelegd, ze volgen wat er van hun verwacht wordt, wat familiaal en/of cultureel de meest makkelijke en logische richting is.

Anderen bewandelen vele zijsporen en dwalen soms ver af van hun oorspronkelijke route. Ze hebben het soms nodig om door het slijk of de modder te ploeteren om hun unieke levenspad opnieuw te vinden.

Deze zijsporen staan voor trajecten die ons geraakt, bewogen, getriggerd of uitgedaagd hebben; sommige sporen laten wonden, inkervingen, trauma's, verdriet, boosheid of frustratie achter. Andere brengen ons vreugde, genot, voorspoed, heling. We hebben ze allemaal nodig om rolpatronen en schaduwkanten te omhelzen en te transformeren.

Op het einde van elk spoor krijgen we telkens weer de keuze... welke weg wil of kan ik inslaan? Wat is wijs? Wis ik het vorige spoor uit of neem ik het mee? Wat wil ik veranderen, waar wil ik een verandering? Stroomt de energie nog door mijn huidig spoor of blijf ik dit pad bewandelen omdat het niet de tijd is een ander spoor aan te vangen of omdat ik de verandering niet aandurf? Welke tekens worden ons zichtbaar gemaakt? Welke kracht(en) stuwt/stuwen ons voort of belemmert/belemmeren ons



om verder te wandelen? Is het nodig om even halt te houden en te voelen of we nog steeds op ons ware pad zitten?

Staan we onszelf toe om te ervaren, te voelen en afstand te nemen van wat we niet langer nodig hebben én om te behouden wat we verder willen laten groeien omdat het ons brengt bij wie we hier op aarde zijn?

Kunnen we vanaf een hoogte kijken naar het grotere geheel zodat het weer duidelijk wordt welke weg we mogen en kunnen inslaan?

Soms duurt het jaren vooraleer we de richting van ons hart terugvinden omdat we te ver in een zijspoor zijn afgedwaald en onze voeten geen vaste bodem meer vinden...

Als we de route naar ons unieke Zelf willen ontdekken, dan moeten we soms moeilijke alternatieve paden begaan die ons precies dáár brengen waar we een ware initiatie mogen ondergaan...

Heling is niet datgene wat we denken vanuit onze mind, heling is bewust worden van wie we zijn in het diepste van ons wezen en met welke missie we hier op aarde zijn.

Ziek zijn is een verstoring in het energieveld en in onze cellen, die ons verhindert om te ervaren en te weten wie we in onze kern zijn en wat we hier komen doen.

Ziekte kan een wake-up call betekenen waarin we worden uitgenodigd of uitgedaagd om andere paden te bewandelen...

Ondanks de vrij beschermde omgeving waarin ik grootgebracht werd, voelde ik me als het vreemde of lelijke eendje nooit thuis waar ik geacht werd me thuis te voelen en zocht ik altijd naar zijsporen of andere wegen om te bewandelen. Als kind stelde ik me al existentiële levensvragen: *Waar komen we vandaan, wie zijn we, waar gaan we naartoe?*

Ik heb in mijn leven veel verandering meegemaakt, vaak afscheid genomen, werelden doorkruist, gestorven en weer herboren, drieëndertig keer verhuisd. Verandering lijkt wel een sleutelwoord te zijn tijdens mijn leven. En als ik er zelf niet bewust naar zocht, kwam het andere vanzelf op mijn pad. Ik was steeds op zoek naar waarachtigheid, naar afstand nemen van oude waarden, normen en (rol)patronen. Naar thuiskomen dus. Bij mezelf, in mijn bron, in mijn centrum, in wie ik authentiek ben.



Op zoek naar een thuis reisde ik de wereld rond en vloog honderden keren de oceaan over.

Alsof de band met andere culturen me steeds opnieuw sleutels aanreikte om in een langzaam en vaak pijnlijk leer- en ervaringsproces, in diepe donkere grotten van pijn, angst, verdriet en het gevoel te hebben nergens bij te horen, geleidelijk aan terug mezelf te ontmoeten. Het voelde als een lange zoektocht in een doolhof met veel zijwegen. Een onafgebroken in vraagstelling van gewoontes, waarden, patronen en religies. Een fascinatie voor de wijsheid van inheemse volkeren, animisme en sjamanisme wereldwijd en de natuur. En een grote honger naar beweging, yoga en dans, meditatie, helingstechnieken, licht- en schaduwwerk.

Een niet aflatend onderzoek dat me stuurde naar de diepere lagen van culturen, van mensen, van de materie en spirit... en uiteraard van mezelf...

Veranderen betekent voor mij voorbij je angst, je innerlijke strijd of weerstand en buiten je comfortzone, tot een essentieel inzicht komen waarbij je iets fundamenteels in je leven kan wijzigen om dichterbij je ware zelf te groeien. Waarbij je (eindelijk!) de tools en de kracht vindt om stappen te kunnen en te durven zetten naar een meer vreugdevol bestaan.

Waar wordt je hart écht blij van?

Een van de belangrijkste veranderingen in mijn leven, heb ik te danken aan de reeks inwijdingen van de Munay-Ki⁴ en een ceremonie met heilige planten die mijn grondvesten letterlijk deed wankelen om komaf te maken met oude relationele patronen. Steeds meer besef ik dat je wel teugels kan aangereikt krijgen en dat anderen je kunnen ondersteunen in het vinden van de sleutels naar verandering. Maar wat je er uiteindelijk effectief mee doet, heb je zelf in handen, dat kan niemand voor jou doen. Uit een patroon stappen betekent moed, durf, kracht, overgave, om voorbij de angst voor wat dan ook te gaan.

⁴ De Munay-Ki betekent overdracht van Hart tot Hart of Ik hou van je zoals je bent. Het omvat een reeks van negen inwijdingen uit verschillende inheemse culturen uit Peru. Later in dit boek kom ik terug op de Munay-Ki.



Gelukkig heb ik een aantal belangrijke handvatten als onmisbare ankers op de paden die ik bewandel. Ze helpen me om me tijdens mijn levensreis steeds te herinneren dat ik hier ben met een missie. Ze dienen om wijsheid te vergaren, om inzichten te krijgen, om datgene wat nodig is binnen mezelf in beweging te brengen zodat verandering mogelijk is, en als integratie tools, om steeds weer te gronden en te vertrouwen in wat ik op mijn zoektocht tegenkom.



Ik hou van de ongerepte natuur, van wandelen langs ruige uitgestrekte stranden en kusten, van ruwe rotsen en onherbergzame gebieden, van bossen, van de heuvels in de Algarve bezaaid met lavandula stoechas en zoveel andere wilde kruiden en bloemen, van klaterende beekjes tot sprankelende rivieren tot de immense kracht van de Pacific of de Atlantische westkust, van hoge bergen, vulkanische kraters en tropische regenwouden. De natuur is mijn bron van inspiratie, mijn toeverlaat, voeten in de aarde en wandelen, mediteren, buiten zijn, zingen voor de aarde, opladen, voeden, herbronnen. De natuur geeft me boodschappen, biedt me ankers, vertelt me de geheimen van planten, bomen, stenen, rotsen.

Mijn grootste en meest wijze *maestra* (lerares) is de aarde en de natuur in Latijns-Amerika.

De eerste keer dat ik naar Latijns-Amerika trok, op zeventien jaar, reisde ik met een vriendin vijf weken door Mexico, Guatemala en Belize. De keuze was Peru of Mexico. Aangezien Peru toen gebukt ging onder het terrorisme van het Lichtend Pad (*Sendero Luminoso*), was de beslissing makkelijk. Ik sprak al een paar jaar Spaans. Het is de taal van mijn hart, voortvloeiend van vele vorige levens en ontelbare ervaringen tijdens dit leven in het continent. Ik heb lang in Latijns-Amerika gewoond, gewerkt en gereisd en werd door intense werk- en levenservaringen, ingewijd in de holistische visies, rituelen en ceremonies van verschillende inheemse culturen. Volgens verschillende media vond mijn eerste incarnatie ooit op aarde plaats in de Andes.



Mexico zit diep in me verankert. Ik voel steeds meer een magische connectie met het land waarvan de betekenis langzaam duidelijker wordt. Niet alleen door de zoveel reizen maar ook door de talrijke rituelen en dromen verbonden met de Mayacultuur. Tijdens mijn eerste reis beklom ik moeiteloos de steile piramiden als een herinnering aan vorige levens. Ik heb me lang verdiept in het *Muralismo*⁵. Mijn ongeboren kind offerde ik energetisch hoog in een Maya tempel. Yves mocht ik ontmoeten in een peyote ceremonie geleid door Don Tonio, Huichol medicijnman waarmee we later samen naar de heilige Wirakuta woestijn reisden. Ik mocht er medicijnvrouwen ontmoeten en veel leren over de traditie van *temazcales* (de Spaanse benaming van zweethutten). Ik resoneer enorm met de tropische weelderige natuur en de immense eibas die aanvoelen als mijn krachtbomen.

Mijn Chileens verhaal tijdens de naweeën van de dictatuur, in een primitief paradijs aan de kust van de Stille Oceaan, was als een balans tussen leven en overleven, op zoek naar nieuwe, eigen authentieke waarden.

Voorals in de Andes kom ik thuis. Op het Eiland van de Maan in Bolivia heb ik mijn initiaties mogen ontvangen als Inca-priesteres in de lijn van de Q'ero en ik bewandel er het pad van medicijnvrouw. We begeleiden al jarenlang groepen op ceremoniële helingsreizen door de Andes, naar de diepere lagen van bijzonder krachtige pre-Inca en Inca-culturen, sleutels aanreikend om de hartsenergie wakker te maken. Ik voel me tot in mijn cellen verbonden met de natuur, de heilige sites en tempels, de wijsheid, de hoge frequentie en de energie van de hoge Andes.



Ik ontdekte yoga in 1985 toen het voor velen nog een sektarisch tintje had. Na jaren anorexia gaf yoga me terug wat houvast in mijn uitgemergelde lichaam.

⁵ *Muralismo* is het Spaanse woord voor de kunststroming van muurschilderingen en verwijst naar de talrijke muurschilderingen die in Mexico gemaakt werden door o.a. kunstenaars als Diego Rivera, José Clemente Orozco en David Alfonso Siquieros.



Ik kan oprecht zeggen dat ik zonder yoga, dans en beweging hier niet meer op aarde zou zijn. Yoga heeft me doorheen de diepste depressies en de moeilijkste keuzes elke keer opnieuw bewust gemaakt dat mijn lichaam mijn voertuig is op aarde en dat ik door te gronden, te aarden en te ademen, alles een plek kan geven. Door elke keer mijn yogamat weer uit te rollen, soms in de meest bizarre omstandigheden - zoals op luchthavens tijdens vertragingen van vluchten - en adem, beweging en bewustzijn met elkaar in verbinding te brengen, kon ik weer landen, in elke vezel, elke spier, hier op aarde. Doorheen de jaren ontwikkelde ik mijn eigen yogastijl.

Embodiment betekent thuis zijn in je lichaam en belichamen wat je voelt en ervaart. Beweging is voor mij altijd een belangrijke uitlaatklep geweest. Als de wereld om me heen te pittig wordt of ik ervaar innerlijke onrust, dan zet ik muziek op en ga dansen, ik trek de natuur in of neem een duik in het water. Om letterlijk en figuurlijk af te koelen van verhitte emoties en terug bij mezelf te komen, in mijn lijf en in mijn centrum.



I love the spirit world. Rituelen, ceremonies en initiaties maken me bewust van een andere wereld dan de materiële. In een westerse wereld waarin onze ratio zoveel aandacht krijgt, openen rituelen, ceremonies en inwijdingen de oneindig boeiende en verrijkende reis naar onze intuïtie. Ze brengen balans en heling op alle lagen, in alle dimensies. Ver voorbij het ego, de woorden en de lineaire tijd, openen ze het pad van ons hart en geven ze toeverlaat daar waar het alledaagse leven tekortschiet. Ze maken ons bewust dat alles vibreert en een frequentie heeft, dat alles met elkaar verbonden is in een holistisch spel en dat we als mens rekening moeten houden met alle schakels van het web.

Doorheen steeds intenser gebruik te maken van deze ankers, besef ik dat de allerbelangrijkste verandering in mijn leven verbonden is met het inzicht dat er altijd een weg terug is naar het pad van ons hart en onze ziel. Wat we ook als rugzak vol



verhalen meedragen uit vorige levens, onze geboorte of prille jeugd, met welk trauma of karma we hier ook op wereld zijn gekomen, hoe ondraaglijk ons leven ook geweest is om welke reden dan ook...

Er is altijd en voor iedereen
een spoor naar eenheid en één-zijn
met de universele bron van liefde, licht,
vertrouwen en oercreatie, met en in jezelf...

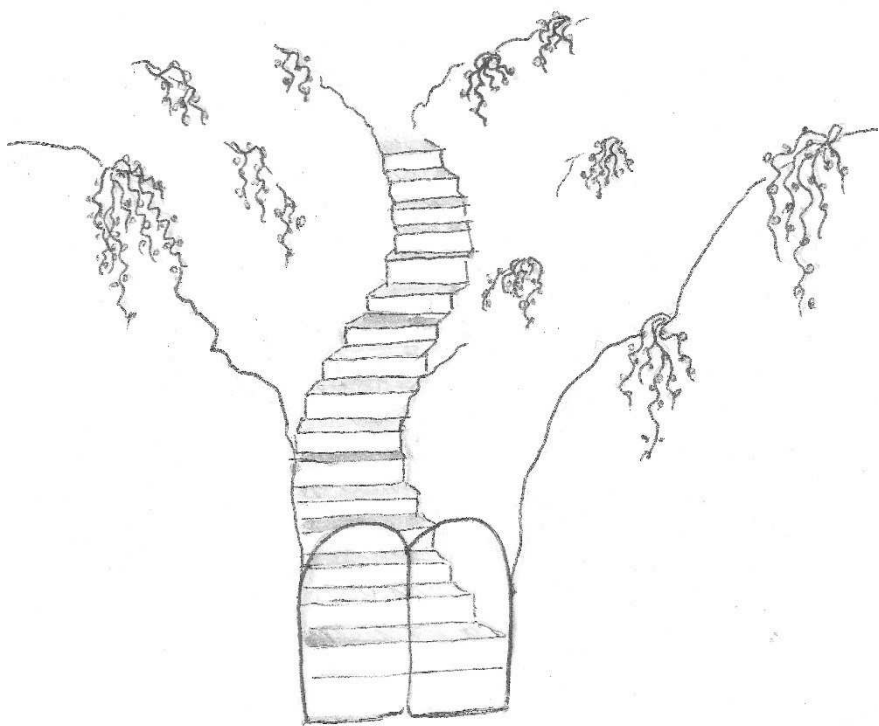
Als we onszelf kunnen toestaan om ...

- ~ (terug) te landen, te ankeren in ons lichaam en in elke cel van ons lichaam.
- ~ onze verhalen te vinden die los staan van een patriarchale samenleving en te luisteren naar onze authentieke wijsheid.
- ~ voorbij het hokjes denken en onze rigide maatschappij onze unieke weg terug te vinden op aarde.
- ~ in de duistere donkere spelonken en grotten oor te geven aan ons oervrouwelijk scheppend vermogen.
- ~ te vertrouwen in de cycli van de natuur en de elementen. In het labirint waarin het lijkt dat we soms onze weg verliezen, is er altijd een weg die terug naar het juiste pad leidt.
- ~ oude bruggen te verbranden en te durven springen of verandering toe te laten als het daarvoor de tijd is.
- ~ onze waarachtige plek in te nemen in deze wereld.
- ~ bewust te worden als vrouw dat we deel uitmaken van een grootser levensweb op de aarde én verankerd in de netwerken diep in de aarde. Dat we hoedsters zijn en beschermsters zijn van het land en van de nieuwe aarde. Dat we ons mogen herinneren welke kracht daarin schuilt.
- ~ compassie voor onszelf te voelen, in liefde en respect voor en met onszelf te leven in het hier en nu.

*Life has knocked me down a few times,
it showed me things I never wanted to see.
I experienced sadness and failures.
But one thing for sure, I always get up.*

Source unknown

De Poort
tussen
ZieleTaak en ZieleZijn



Zwarte Maan, 31 juli 2019

Ik droom dat ik met een groep vrouwen en mannen op reis ben. We bevinden ons bij een tempelcomplex in een heuvelachtig landschap. Een trap verbindt de begane grond met de top van de heuvel. Onderaan is er een poort waar je doorheen moet om de trap op te gaan. Bovenaan de trap staan twee beelden, de ene figuur staat symbool voor het vrouwelijke en de andere voor het mannelijke.

Mijn taak is om de groep vrouwen mee te nemen in een ritueel. Ik vraag wie de trap als eerste wil opgaan. Een vrouw reageert, maakt aanstalten. Ze vermijdt de poort en wil langs de zijkant de heuvel oplopen. Ze twijfelt en geeft aan dat ze hier niet klaar voor is. Welk deel van mij heeft angst om deze vrouwen voor te gaan?

In mijn droom krijg ik nog een kans om door de poort te gaan. Ik word letterlijk door mijn ziel uitgenodigd om de trap te betreden, een initiatie te ontvangen, mezelf te verheffen naar een hoger niveau van bewustzijn. Het is duidelijk dat ik de vrouwen mag voorgaan. Mijn ziel kiest om dat in naakte pure schoonheid te doen. Ik trek al mijn kleren uit en hou enkel een diadeem in de vorm van een slang om mijn hoofd. De vrouwen stellen zich op om mij te ontvangen. De mannen waken op een afstand en dragen ons, als hoeders voor de vrouwelijke energie. Ik wandel naar de poort, voel me gesteund en beschermd. De poort krijgt de vorm van een vrouwelijke buste. Maar voor ik door de poort ga om de eerste treden te nemen, word ik wakker. In mijn droom slaag ik er niet in om de trap op te gaan. Mijn ziel geeft me nochtans alle tekenen om dat wél te doen, tot tweemaal toe.

Op de dag nadat ik deze droom had, zouden de Poolse organisatoren van een yogaretreat in ons centrum in Portugal toekomen. In mijn onderbewustzijn was mijn intern controlemechanisme al bezig met het zorgen voor anderen. Iets wat mocht stromen vanuit mijn ziel, werd afgeblokt door mijn geest: *‘Dit is geen geschikte tijd voor een inwijding, wordt maar wakker en zorg dat alles in orde is voor de gasten die komen’*. Een botsing tussen ziel/hart enerzijds en gedachten/ego anderzijds, die blijkbaar dieper in me geworteld zat dan ik me realiseerde.

Ik ontwaakte verward. Waarom kon ik deze uitdaging niet waarmaken? Deze droom prikkelde me om te voelen en te ontleden wat de werkelijke betekenis ervan was. Met wat externe coaching werd me dit me duidelijk.



Tijdens mijn geboorte speelde zich een gelijkaardig proces af als in mijn droom. De bevalling duurde een dag en een nacht, ik wou er niet uit, mijn moeder had lange pijnlijke weeën, bijna ondraaglijk voor haar. Mijn geboorteschreeuw vond plaats in een beweging van een uitwaartse golf – je mag komen = expansie, en een inwaartse kramp – je mag er niet uit = contractie. Je mag, je mag niet, je mag, je mag niet, je mag, je mag niet.

Ik kwam in een wereld terecht bij ouders die geen blijf met me wisten.

De woorden van mijn moeder: *Een tweede kind baren gaat toch makkelijker dan een eerste?* Mijn ziel koos voor een moeder die er niet in waarachtige liefde voor mij kon zijn. Een fopspeen was uit den boze. Laat het duidelijk zijn dat ik mijn ouders niets verwijt want uiteindelijk was het mijn keuze om precies in dit biologisch gezin terecht te komen. Ik heb me vaak afgevraagd of mijn hele leven geen vergissing was, inclusief mijn naam, afkomst en de plaats waar moeder aarde me verwelkomde in dit leven. Door enkele mediums is me dat ook verteld.

Hoe dan ook, wetende wat me te wachten stond, had ik duidelijk weinig zin om in deze wereld te landen.

Mijn moeder was niet in staat om de navelstreng met mij door te knippen omdat ik de dochter was die zogezegd het meest op haar leek. Vanuit haar eigen voorouderlijke vrouwelijke schaduwkanten, gaf ze een aantal patronen door die weinig bevorderlijk waren voor mijn eigenwaarde. Met haar grandioze uitstraling hield ze de touwtjes strak gespannen. Zij zwaaide de scepter. Ik had angst voor haar narcisme en onderhield zo mee haar grandioze uitstraling. Eigenlijk gunde ze me mijn eigen leven niet en gaf ze me een negatief zelfbeeld mee. *Misschien doe ik het wel allemaal verkeerd?*

Haar artistiek talent gaf haar de perfecte gelegenheid om als conceptueel kunstenaar in het middelpunt van de belangstelling te staan. Haar uiterlijk imago werd in stand gehouden door extravagante kledij en materiële welvaart.



Narcisme: een paar kenmerken uit Psychologie magazine⁶:

Mensen met een narcistische persoonlijkheid willen graag het stralende middelpunt zijn. Sommigen denken dat ze de beste, mooiste en slimste zijn. Anderen hebben verborgen grootheidsgedachten: ze vinden bijvoorbeeld dat ze altijd voor anderen (moeten) klaarstaan.

Narcisme is een extreme variant van jezelf groot maken. Wie zijn zelfbeeld op die manier moet stutten, is vaak heel lastig voor zijn omgeving. Een van de kenmerken van mensen met narcisme, is dat ze geen kritiek verdragen.

De buitenwereld is voor de narcist van groot belang. Ze hebben behoefte aan aandacht, bewondering en erkenning; ze zijn vaak succesvol in hun werk door zelfvertrouwen, flair en sociale dominantie.

Ze geven anderen de schuld en wijzen hen op hun gebreken terwijl ze zichzelf zien als een slachtoffer: het ligt altijd aan de ander, de narcist doet nóóit iets verkeerd. Ze hebben behoefte aan macht en controle en zijn mede daardoor snel jaloers. Als ze in een relatie zitten, hebben ze altijd de vrees om verlaten te worden, wat hun hunkering naar macht en controle alleen maar vergroot.

Ik werd zestien maanden na mijn oudste zus geboren. Na mij kwamen nog twee meisjes. Uiteindelijk vormden we een gezin van vijf vrouwen – vier dochters en een moeder – en een man, mijn vader. Vijf vrouwen die alles deden om het mijn vader naar zijn zin te maken als hij er was. Mijn vader is een oorlogskind met West-Vlaamse wortels. Een manager die zijn eigen weg en succes baande op basis van wilskracht, een enorme werklust en ongeduld, een pionier in en voorstander van horizontale organisaties. Een man met een klein hartje als het om zijn emoties gaat en niet gezien worden, uit gebrek aan liefde en aandacht van zijn eigen moeder.

Ik groeide op met een afwezige vader die hard werkte en ons het beeld van een onafatend actief leven voorhield. Met de pap kregen we grootsheid, materie en daadkracht ingelepeld. Zwakte of kwetsbaarheid tonen was uit den boze. Opstellingsgewijs was er dus een gezin met vijf vrouwen nodig om de disbalans van één man te compenseren. Het gaf mij alleszins een enorme verkramping in de omgang met mannen en in mijn beeld van mannelijke waarden en normen.

Mijn vaderwond was duidelijk een voortzetting van de trauma's rond mannelijke energie waarmee ik mijn vorig leven eindigde. Geen wonder dat mijn ziel koos om bij een vaderfiguur terecht te komen waarvoor ik angst had. Tijdens mijn kinder- en pubertijd ging elke dialoog met hem via mijn moeder; onze relatie was gekenmerkt door onbegrip, niet gezien worden en voorwaardelijkheid.

⁶ www.psychologie.nl/artikel/21-dingen-waaraan-je-een-narcist-herkent



Uit mijn dagboek, 16 maart 2003

Kan ik mijn diepe wonden helen? Het gedoe van de laatste dagen rijt diepe wonden in mezelf open. Wellicht zal het zo moeten zijn. Kan ik al de vreselijke mannelijke energie vergeven, al die dominantie, ego, superioriteit? Mannen in vorige levens, mijn vader, mijn ex-man Monto, relaties, al die mannelijke spirits in mijn dromen. Lukt het me om in mijn eigen vrouwelijke kracht te gaan staan en rust te vinden op deze aardbol? Kan ik vergeven?

Tijdens jarenlange therapie werd me duidelijk dat er een aantal factoren waren die te maken hadden met emotionele incest, waardoor ik me niet op mijn gemak voelde bij mijn vader. Later in mijn leven kreeg ik daarvan pas bevestiging. Mijn moeder ging alleszins tussen mijn vader en mij instaan waardoor er een soort ongezonde symbiotische relatie ontstond tussen haar en mij, gebaseerd op voorwaardelijke liefde. *Ik bescherm jou, dus jij voedt mij, jij bent er voor mij. Zolang ik er ben, ben je veilig.* Deze laatste woorden heeft ze meerdere keren tegen me uitgesproken. Ik was overduidelijk met haar een zielscontract aangegaan waarmee ik pas op mijn tweeënvijftigste komaf kon maken door af te dalen in de grotten van mijn eigen onderbewustzijn en celgeheugen.

Mijn geboorteproces van expansie en contractie herhaalde zich voortdurend in mijn leven: er mocht iets, er mocht iets niet, ik mocht, ik mocht niet. Ik werd ziek, dan werd zij nog zieker, een dwangmatig gedrag van voorwaardelijkheid, schuld en boete. Volgens narcistische normen bepaalde Zij de regels en had ik alleen maar te volgen. Zo ervaaarde ik dat uiteraard want het zat diep in mijn systeem geworteld.

Mijn ouders hadden uiteindelijk – onbewust? – angst dat ik het/mijn leven zou ontdekken, dat ik zou uitpluizen wat werkelijk leven inhield. Leven op een heel andere manier dan zij gewend waren, via hun celgeheugen en hun biologische en energetische familielijnen.

Zieletaak

Tijdens mijn vorige levens hier op aarde ben ik een tempelhoedster geweest in een matriarchale Polynesische cultuur, een hogepriesteres, een heks, een medicijnvrouw, een oermoeder, maar ook een inquisitierechter, een zwarte slavin, een inferieure vrouw die gehoorzaamt aan haar man. In mijn laatste leven was ik een vrouw met bijzondere gaven die zichzelf opofferde in functie van een mannelijke samenleving en de dood vond in een gruwelijk vuurritueel.

In dit huidige leven ben ik als vrouw geboren in een westerse samenleving en in een familie waarin intelligentie, grootsheid, rationaliseren, studeren en geld verdienen voor materiële welvaart en maatschappelijk aanzien, nog steeds belangrijker zijn dan het pad van ons hart te volgen. Al besef ik ook dat ik daar ten volle als ziel voor gekozen had om te leren, te groeien, te helen en te transformeren wat nodig was om mijn missie te vinden.

Ik groeide op in een gezin waarin een duidelijk onderscheid werd gemaakt tussen twee van mijn zussen die tot het slimme superieure ras behoorden – de lijn van mijn vader, en het minder intelligente artistieke ras – de lijn van mijn moeder, waar ik toe behoorde. Het was niet alleen een onaflatende stempel die op ons werd gedrukt, maar ook een ergerlijke en pijnlijke projectie van minderwaardige karaktertrekken die er vanaf de kinderjaren inslopen.

We komen allen uit het rijk der zielen⁷, en zijn gezonden naar de aarde met een zielsmissie. De reden waarom elk van ons hier op aarde is. Het medicijn van onze ziel.

Medicijn kan twee betekenissen hebben.

Eenzijds kan een medicijn datgene zijn wat ons de nodige steun geeft om te helen.

Persoonlijke ankers die ons helpen om thuis te komen bij onszelf.

Deze tools kunnen een heel leven dezelfde blijven of ze kunnen veranderen, afhankelijk van de situatie of de levensfase waarin we ons bevinden.

Medicijn is ook onze unieke gave.

Wie we werkelijk zijn en wat we de wereld te brengen hebben.

Onze zielsmissie.

Als we dit ontdekken, dan zijn we zélf het medicijn
of kunnen we een medicijn zijn voor anderen.

⁷ *Bij sleutel 1 geef ik meer uitleg rond de verschillende werelden.*



Een zielsmissie is wezenlijk verschillend van een zieletaak.⁸

Een zieletaak is meestal verbonden aan een zielscontract. Als we uit vorige levens met heftige zwarte stukken en/of karma in dit leven incarneren, kan het zijn dat we niet bij onze ware zielsfamilie terecht komen. We worden geboren in een familie waarin we veel mogen leren en helen, waar we een stevige spiegel voorgehouden krijgen, wat maakt dat we een niet zo prettig en vreugdevol leven tegemoet gaan. We gaan als ziel, voor we incarneerden in ons huidig lichaam, contracten aan met (groot-, stief- of schoon-) moeders, (groot-, stief- of schoon-) vaders, tantes, nonkels, ooms... vanuit een soort verplichting. We waren bij het ontvangen van deze zieletaken niet bij machte om ons te verzetten tegen *dit ga jij doen in dit leven*. Om de eenvoudige reden dat er iets tegenover stond waarvan we dachten dat het ons vreugde, financiële of andere voorspoed, gemak en veiligheid zou opleveren. Daarbij hadden we dus geen vermoeden dat we ons taken in onze schoenen lieten schuiven die ons meer Doen dan Zijn opleverden. Een soort verdoken moeten in plaats van vrijblijvendheid. Dit belemmert onze vrijheid sinds onze geboorte en maakt dat we luisteren naar de stemmen van degenen waarmee we deze contracten zijn aangegaan.

Mijn ziel weet perfect wat ze wil: de vrouwen voorgaan, door de poort lopen en een initiatie ontvangen, maar de stemmen van mijn moeder en mijn vader die ik inwendig hoor, dwingen me elke keer tot andere keuzes, zoals zorgen voor anderen of kiezen voor materie. Zielezijn tegenover Zieletaak.

Uit mijn dagboek:

Ik voelde dit alles, letterlijk, in mijn vleugels.. Ik had intense schouderpijn. Massages, osteopathie, acupunctuur, fasciatherapie... niets hielp om de pijn te verlichten. Zonder het te beseffen, liep ik al meer dan een jaar rond met zware last op mijn linkerschouder. Totdat ik op een ochtend wakker werd en mijn rechterschouder volledig geblokkeerd was. Pas toen begon ik te beseffen hoe ik mezelf had vastgezet in zielscontracten. Oude taken die verbonden waren met mijn biologische ouders en die me ervan weerhielden mijn leven te leiden. Ik bleef maar denken dat ik iets moest dragen, dat ik iets moest betekenen in deze wereld. Mijn galblaas en lever waren helemaal niet blij met deze onophoudelijke beweging. Er zat zoveel woede en frustratie in me opgestapeld. Aaah... Door deze illusie dat ik niet mocht leven, sloot mijn hart zich af en kon ik mijn vleugels niet meer uitslaan. Ik had mezelf geketend in angst en voelde me gevangen... in hun oude patronen, waarden en normen.

⁸ In dit boek staan zieletaak/zielstaak, zielemissie/zielsmissie, zielecontract/zielscontract en zielefamilie/zielsfamilie door elkaar. Beiden kunnen gebruikt worden en betekenen hetzelfde.



Ter compensatie van de voorwaardelijke en narcistische houding van mijn moeder ten opzichte van mij, creëerde ik in mezelf een moederlijk ideaalbeeld. Iemand die altijd klaarstaat voor anderen, die niet alleen haar eigen kinderen maar de hele wereld wil liefhebben, voeden, verzorgen, aandacht geven en vooral dragen. Die anderen altijd op de eerste plaats zet om haar eigen diepe wonden te compenseren. *La Big Mama* die haar moeder al droeg wanneer ze in haar baarmoeder zat en niet de ruimte kreeg om te leren luisteren naar de stem van haar eigen ziel. Die kansen krijgt – zoals in mijn droom van de initiatiepoort – maar ze niet kan nemen omwille van een verankerd schuldgevoel. De gedachte aan de groep die zou toekomen op dezelfde dag dat ik mijn droom had, was voldoende om uit mijn wezenlijke ziele-energie te gaan. De stem van mijn hoofd en ego die de stem van mijn moeder is, en uiteindelijk altijd het laatste woord heeft. In divisie leven omdat ik niet beter weet? Met de angst om verkeerd te doen, om niet goed genoeg te zijn, niet gezien of geliefd te worden. En met een fundamentele existentiële angst die te maken had met mijn bestaansrecht. Uiteindelijk voelde ik mezelf eenzaam: zoekend naar mijn wortels, naar een thuis, naar mezelf.

De missie van mijn ziel is groots en helend voor de vrouwelijke lijnen. *Ga door de poort, ga de trap op, ontvang de initiatie die je waard bent.* Dat is wat mijn ziel wenst. Ik ontving deze boodschap vlak voor de leeuwenpoort van 8 augustus 2019 waarop ik tweeënvijftig zou worden. Volgens de wijsheid van de Maya Tzolkin houdt tweeënvijftig jaar het einde in van een cyclus en een wedergeboorte. Bij vele inheemse volkeren behoor je vanaf deze leeftijd tot de Elders of Wijzen van een gemeenschap. Door levenservaring mag je jouw unieke verhalen delen met anderen.

De geuren en kleuren van je moeder

Door het zielscontract met mijn moeder, bleven onze navelstrengen met elkaar verbonden, waardoor ik me afhankelijk van haar bleef opstellen. In mijn beleving was ze altijd belangrijker dan ik. Ze had het laatste woord in haar visie op het leven, het inrichten van huizen, eten, kledij, normen en waarden. Wat er in mij omging, was bijzaak. Als ik griep kreeg, werd zij nog zeker waardoor ik de schuld van haar ziek zijn op mij nam en mijn eigen helingsproces wegcijferde. Een continue projectie van minderwaardigheid. Waardoor ik in een mega symbiotische relatie met haar belandde, zoals haar kleren droeg en voortdurend afhing van haar goedkeuring. Ik kon geen onderscheid meer maken tussen wat van haar was en wat van mij. Ik eerde haar en leefde als een schaduw van haar. Het kostte me zelfs moeite om keuzes te maken voor mezelf zonder haar toestemming, omdat ze zó geïmpregneerd zat in mijn hele wezen.



Zelfs aan de andere kant van de wereld – wanneer ik naar Chili verhuisde – was ik nog steeds afhankelijk van haar visie of mening op zovele aspecten. Maar ik was ook doordrongen van de angst om gezichtsverlies te lijden ten opzichte van haar. Dus wat ik ook zelf dacht of voelde, uiteindelijk volgde ik haar stem.

Op de cruciale leeftijd tussen twaalf en veertien jaar, de fase waarin je als puber de stap maakt naar de buitenwereld, had ik quasi geen contact met mijn vader. Alle communicatie verliep via mijn moeder.

Geen wonder dat ik tussen mijn zestien en twintig jaar gebukt ging onder een zware eetstoornis. Anorexia stond voor mij symbool voor de aversie om te leven en terug te willen keren naar een leven in de baarmoeder van mijn moeder, veilig geborgen, één met haar hartslag.

Ik plaatste haar op een pedestaal. Een perfecte metafoor voor een conceptueel artieste. Een immense yoni, gecreëerd uit vegetaal papier, hing (te) lang op de schouw van onze woonkamer. Pal in het midden van mijn woning dus. Ik had het zelf niet door. Mijn coach wees me erop dat haar energie nog steeds zó doordringend was in mijn leven. Voor alle duidelijkheid: het was mijn keuze om ze daar te hangen.

Uit mijn dagboek:

In een sjamanistische healing sessie kon ik contact maken met het twaalfjarig meisje in me. Op een foto zie ik mezelf, een meisje met kort haar in een nette jurk, op de dag van mijn vormsel. Er straalt geen enkele vreugde van mijn gelaat. Omwille van mijn kortgeknipt kapsel, waarvan ik me niet kan inbeelden dat dit ooit mijn keuze was, werd ik op school voortdurend gepest als Jommeke (cfr. Het bekende Belgisch stripverhaal).

Ik krijg echter ook een ander beeld door, dat van een krachtig wijs jong meisje dat praat met planten, graag buiten leeft en gefascineerd is door andere culturen. Mijn lichaam voelt intuïtief wat klopt en wat niet. Ik wil vrij zijn, zoals de zigeuners die in de buurt wonen, dat resoneert met wie ik diep vanbinnen ben.

Ik zie ook angst en twijfel in mijn ogen, het licht in mijn ogen is dof. Ik wil ruimte in de relatie met mijn moeder. Ik mis een plek waar ik me echt thuis kan voelen.

Dit innerlijk conflict stelt me voor een keuze. Ik kan niet voor mezelf kiezen, ik wil niemand kwetsen. Ik schakel mezelf uit, kies voor verplichtingen en voor de ander, om geliefd en geaccepteerd te worden. Hierdoor activeer ik een overlevingsmechanisme dat me overeind zal houden, maar niet mijn ware zelf is... Een mechanisme dat me té vaak parten zal spelen in mijn leven...

Wat is jouw keuze en wat is die van je ouders?