

MARJOLEIN VOS
BEKRACHTIGEND
BEVALLEN

Inspiratie om geboorte te geven
op jouw manier



Liefdevolle disclaimer

De vrouwen die op zwangerschapsretraite zijn in dit boek, zijn personages die ik gebaseerd heb op verschillende deelnemers van de afgelopen jaren. Alle namen zijn gefingeerd om de privacy van iedereen met wie ik heb mogen werken te waarborgen.

Daarnaast vind ik het belangrijk om te melden dat — hoe groot je vertrouwen in de natuur en je eigen wijsheid ook is — ik je aanraad om bij geval van twijfel of onzekerheid altijd medisch advies in te winnen. Hier is namelijk helemaal niks mis mee. Je bent te allen tijde vrij om dit advies wel of niet op te volgen. Jij bent verantwoordelijk voor je eigen proces en met dit boek pretendeer ik niet de wijsheid in pacht te hebben. Ik ben net als jij gewoon maar een mens en ik hoop dat mijn verhalen je dichter bij jezelf kunnen brengen.

Copyright © 2024 Marjolein Vos

Copyright © 2024 Deze uitgave: uitgeverij Samsara, Amsterdam
Omslagontwerp: Hester van Toorenborg, naiabookdesign.com
Vormgeving binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93301 74 0
NUR 850

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd zonder de uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.
www.samsarabooks.com

Zij is het
die helemaal in verbinding staat
met haar natuur en het ritme van haar lijf.
Zij durft te voelen, zij durft zich uit te spreken,
ook al kunnen anderen zich hierdoor gekwetst voelen.
Zij is trouw aan wat haar hart haar influistert en wat
haar baarmoeder haar ingeeft. De geluiden die ze maakt
vormen het lied waarmee haar baby wordt geboren. Zij
neemt de ruimte in die ze nodig heeft. Zij is vertrouwen,
zij is overgave. Zij is het oog van de orkaan. Zij is de zach-
te kracht die de weg vrijmaakt. Zij stroomt als de rivie-
ren, zij waait met de winden. Ze voelt zich gedragen
door de aarde onder haar voeten. Zij is de Feniks die uit
as zal herrijzen. Keer op keer op keer. Ze geeft niet op
en zal strijden voor haar baby, voor zichzelf, voor het
pad dat alleen zij kan bewandelen.
Haar reis naar moederschap is heilig.
Zij geeft geboorte aan zichzelf,
keer op keer op keer.
Zij Is.

INHOUD

INLEIDING	9
1. Ronja – DE REIS BEGINT	17
Korte ademmeditatie om in te checken bij jezelf	23
Ritueel voor zelfliefde en vergeving	31
Schrijfoefening – het verhaal van jouw geboorte	40
Heilige-ruimtevisualisatie	47
2. Thura – (O)VERGEVEN	59
Yoga Nidra om thuis te komen bij jezelf en in de stroom van overgave te stappen	61
Meditatie om je gevoelens de ruimte te geven (10-15 minuten)	70
Visualisatie om contact te maken met de baby in je buik	75
Ritueel om je eigen pad naar de bevalling te bekrachtigen	86
3. Layla – DURVEN DROMEN	103
Affirmatiekaarten maken	110
Werken met dromen	126
Dromen duiden	127
Mother's Blessing	135
Hier zijn wat ingrediënten voor een Mother's Blessing.	136
4. Zora – JE DROMEN DURVEN WAARMAKEN	149
Jezelf een Womb Blessing (baarmoederzegening) geven	157
Geboorteklanken maken	168
Het spiraalritueel	176
Een creatieve partneroefening	192

5. Tiuri – JE EIGEN-WIJZE PAD BEWANDELEN	201
Vuurmeditatie voor een energetische reiniging	209
Brief schrijven aan je ongeboren baby	220
De Oervrouw-meditatie	229
6. Rifka – EPILOOG	235
Woord van dank	241

INLEIDING

Eigenlijk was ik niet van plan om moeder te worden, want kinderen zijn lastig. Ze luisteren niet naar je en zijn niet dankbaar voor wat je voor ze doet. Je kunt als moeder alleen maar je best doen en het is nooit goed genoeg. Mijn moeder wist het moederschap niet goed te verkopen. Ze zei altijd dat ik het baren van kinderen beter aan me voorbij zou kunnen laten gaan. Toch geloofde ik haar niet helemaal, want als ze het over haar zwangerschappen had of vertelde over kleine baby's, dan zag ik toch heel veel liefde in haar ogen sprankelen. Ook wist ze mij te vertellen dat haar bevallingen altijd heel soepel verliepen en dat ik zelfs moeiteloos in anderhalf uur door haar op de wereld werd gezet, zonder medische ingrepen. Daarnaast keek ze vroeger graag samen met mij naar het tv-programma *De bevalling* en als het iets te bloederig werd, hield ze haar hand voor mijn ogen. En ik zie haar nog voor me staan naast het kraambed van mijn oudste zus, met haar derde kleinkind in haar armen. Een trotsere oma bestond er niet.

Ik geloofde mijn eigen boutse uitspraak dat kinderen lastig zijn misschien ook nooit helemaal. Ergens hield ik er wel rekening mee dat ik moeder zou worden. Ooit, later als ik groot zou zijn. Want ik had eerst nog heel veel plannen met mijn leven. Ik wilde met mijn blote voeten op het strand dansen tot de zon onderging en in mijn eentje met een rugzak richting de Middellandse Zee reizen. Ik wilde een hele cd volschrijven en -zingen,

mezelf op de gitaar begeleidend. Ik wilde tarotkaarten leren lezen, mediteren tot ik een ons woog en raw food leren bereiden.

Maar al snel bleek dat het leven heel andere plannen had met mij. En daarmee gaf het me precies wat ik al die jaren onbewust had gezocht: moeder worden. Niet van één kind, maar van een hele hand vol. Nog steeds zijn daar alle plannen voor het leven. Maar sommige verlangens en creaties hebben simpelweg wat meer tijd nodig om te marineren.

Als ik terugkijk naar mijn zwangerschappen en bevallingen, dan kan ik met één woord beschrijven hoe ik deze heb ervaren: bekrachtigend. ‘Bekrachtigd worden’ ofwel ‘in je kracht komen te staan en van daaruit handelen’ is niet iets wat een ander voor je kan doen. Het gaat over laagjes van jezelf afpellen, dieper in jezelf afdalen en verbinding maken met je innerlijke bron van wijsheid en creatie. We worden hier allemaal mee geboren. Gedurende ons leven raken we echter vaak de verbinding hiermee kwijt. Zelf kom ik uit een nest waar mij niet met de paplepel werd ingegoten hoe het is om op je eigen benen te staan en goed voor jezelf te zorgen. Ik had geen stabiele jeugd en daarmee geen voorbeeld van hoe ik mijn leven zelf wilde vormgeven. Hierdoor begon ik als tiener al op tijd met de zoektocht naar mijzelf. Dit resulteerde in het verslinden van zelfhulpboeken, het volgen van cursussen en workshops, van handlezen tot intuïtief masseren, diverse vormen van meditatiebeoefening en het aangaan van relaties die resulteerden in soms pijnlijke leermomenten.

Toen ik voor de eerste keer geboorte gaf en in het bevalbad mijn dochter op mijn borst legde, was ik totaal verbijsterd en omvergeblazen door de kracht die kort daarvoor door mij heen raasde en me hielp mijn kind uit me te persen. Ik kon bijna niet geloven dat mijn lichaam precies wist wat het moest doen om een heel nieuw mensje geboren te laten worden. Dat vertrouwen het enige was wat ik nodig had van de mensen om me heen. En dat te krijgen, alle vertrouwen en ruimte voor het proces, en het dan daadwerkelijk te laten gebeuren zoals het op dat moment mocht gebeuren, dat was voor mij het meest bekrachtigende dat ik ooit heb meegemaakt.

Nadat de placenta na een halfuurtje ook geboren was en ik volmaakt gelukkig nog in bad mijn dochter aan de borst legde, zei ik: 'Zo wil ik er wel zes.' Het werden uiteindelijk vijf prachtige kinderen, en alles wat ik heb ervaren onderweg heeft me geïnspireerd en aangemoedigd om andere aanstaande moeders te laten zien en te laten ervaren dat zij ook zwanger kunnen zijn en geboorte mogen geven op een manier die bij hen past. Het is niet zo dat je puur een lichaam bent, een kind draagt en na negen maanden verlost moet worden. Je bent een héél mens met een uniek lijf, een uniek verhaal en een unieke geschiedenis. Je bent dan wel fysiek in verwachting, maar je hart en je ziel en alles wat daarin leeft aan imprints vanuit dit leven en de lijn die achter je ligt, zijn dat ook. Zwanger zijn en geboorte geven is een fase in je leven waarin je geboorte geeft aan een kind én aan een nieuwe versie van jezelf. Jij, je kind(eren) en zelfs kleinkinderen zijn het waard om alle ruimte te krijgen voor

een geboorte-ervaring die je bekrachtigt in plaats van dat je het gevoel krijgt een lijdend voorwerp te zijn.

Graag neem ik je mee in mijn reis van jonge vrouw naar volwassen moeder. Weet dat ook ik mijn demonen heb moeten aankijken en dat mijn reis niet perfect was. Anna Verwaal, geboorteconsulent en verpleegkundige die over de hele wereld workshops geeft rondom pre- en perinatale psychologie, is zo helder in haar boodschap. 'Je zou je eigenlijk al voor een conceptie bewust mogen worden van je patronen, van je eigen tijd in de buik van je moeder en hoe jij op de wereld bent gekomen.' Omdat al jouw ervaringen, alles wat jij denkt en voelt, van invloed is op het leven van het kind dat je in je kunt dragen. Dit is een enorme verantwoordelijkheid. Misschien was ik toch niet aan kinderen begonnen als ik dit van tevoren allemaal had geweten. En misschien ook wel. Want perfectie is een illusie. De liefde van een ouder voor een kind kan heel veel helen. Als we maar bereid zijn om de verantwoordelijkheid te dragen en om bij tijd en wijle 'sorry, het spijt me' en 'ik houd van jou' te zeggen als de situatie daar om vraagt.

Dit boek gaat over mijn zoektochten naar de manier waarop ik geboorte wilde en kon geven. Over de bereidheid om keer op keer te voelen wat voor mij klopt en daarin trouw te zijn aan mezelf, ongeacht wat de omgeving daarvan vindt. Het is een queeste door mijn innerlijke labyrint, waarin er geen verkeerde afslagen bestaan en ik alleen het pad van mijn waarheid kan bewandelen. Wat niet altijd even eenvoudig is, omdat ik er menigmaal voor heb gekozen om mezelf te negeren om de ander

tegemoet te komen of me realiseerde dat mezelf volledig omarmen het risico meebrengt dat de ander zich afgevoelen voelt. Met de komst van ieder kind lijkt de verantwoordelijkheid voor zelfliefde toe te nemen, wat ook nodig is, omdat je pas echt van een ander kunt houden als je van jezelf houdt. Ik heb dan ook vijf zwangerschappen en bevallingen moeten meemaken om op het punt uit te komen dat ik mezelf toesta om af en toe grandioos te falen en groots lief te hebben. Ik ben hier om te leren, om te vallen, op te staan, te groeien, gesnoeid te worden en niet op te geven. En ik hoop dan ook dat mijn reis jou inspireert om zelf ook een reis naar binnen te gaan maken.

Ik nodig je uit om mee te gaan op een zwangerschapsretraite. Ik nodig je uit bij mij in de cirkel met vrouwen die je voor zijn gegaan. Die zich een weekend afgezonderd hebben van hun drukke en vaak overvolle leven, om stil te staan bij hun zwangerschap, hun blauwdruk en hun aanstaande bevalling. Ik heb nog nooit meegemaakt dat niemand het spannend vond om eraan te beginnen.

Het begint meestal met een onderbuikgevoel, een kriebel of ingeving die je vertelt dat er iets in beweging mag komen. Dat er iets in je verscholen zit dat het licht wil zien. Maar tegelijkertijd is er ook een innerlijke stem die je ervan probeert te weerhouden om naar die roep te luisteren, want het is eng, je kunt gezien worden, het is veel, het is ongemakkelijk, vermoeiend en kilometers uit je comfortzone. Als je dat voelt, als je die stem hoort, weet dan dat je iets heel bijzonders te wachten staat en dat het kleine duiveltje op je schouder bang is om de grip te verliezen. Het is namelijk buiten je comfortzone

waar de magie plaatsvindt, waar je een verbinding kunt ervaren waarnaar je verlangt — of je het nu weet of niet. Dit boek zal je laten zien door welke verschillende fases de zwangeren zich tijdens een retraite bewegen.

En weet dat je de tijd en de ruimte mag nemen om op je eigen unieke manier op retraite te gaan met dit boek. Ik raad je aan om een dagboek of notitieboek in de buurt te houden en daarin regelmatig verslag te doen van de reis die je aan het maken bent. Ik zal je vertellen over de grenzen waar ik tegenaan liep toen ik voor de eerste keer zwanger was en hoe ik leerde om trouw te zijn aan mezelf. Over mijn moederwond en hoe ik daar nooit vanaf zal komen. Over leren zijn met je gevoelens en wat zelfzorg nu daadwerkelijk is. Over hoe je in verbinding kunt komen met het wezentje dat in je buik groeit en hoe je erachter komt wat je nodig hebt om op jouw manier te gaan bevallen. Hoe je een stem kunt geven aan wat er in je leeft en hoe je je stem kunt gebruiken als pijnbestrijding. Over de verbinding met andere vrouwen, over loslaten, overgave en vertrouwen.

Mijn verhalen heb ik al vele malen gedeeld tijdens mijn retraites en nadat voor de zoveelste keer iemand me vroeg wanneer ik hier een boek over zou schrijven, voelde ik dat het tijd was. Ik ben me ervan bewust dat lang niet iedereen in de gelegenheid is om naar een zwangerschapsretraite te komen en daarom heb ik dit boek geschreven. Dus ik hoop dat dit boek hierin voor jou van betekenis kan zijn, mocht je de behoefte voelen om je terug te trekken uit de drukke wereld. Dat het net het zetje kan zijn dat je nodig hebt om met je aandacht naar binnen te keren en de eigen-wijsheid waarmee je

bent geboren kunt gaan opzoeken en omarmen. Je doet het namelijk niet alleen voor jezelf, maar ook voor het wonder dat je over een paar maanden in je armen mag houden.

Alles, maar dan bedoel ik ook werkelijk álles, begint met een conceptie. Of het nu een muze is die jou ertoe aanzet om die dans, dat schilderij, dat lied of dat boek te maken, of het nu een wens of verlangen is iets te bereiken dat nog buiten je ligt, of dat het een eikel is die samensmelt met een zaadcel: heel het bestaan is een en al creatie. Elke nanoseconde geeft het universum geboorte aan alle kleuren van het leven. En hoe de omstandigheden op dat ene moment zijn, op dat ene ogenblik van bevruchting, en hoe de zwangerschap in de breedste zin van het woord verloopt, bepaalt de bedding waarin het kunstwerk, het project, de wens of het kind geboren kan worden.

Laat mijn reis de mijne zijn. Jij hebt jouw pad te gaan, met je eigen horten en stoten. Je hoeft jezelf niet met mij te vergelijken, alleen als het op bepaalde momenten bekrachtigend voor je is. Niemand anders kan de muze horen zingen zoals jij dat kunt, niemand anders kan koken zoals jij dat doet en niemand anders kan in verwachting zijn van verlangens, creaties en misschien wel een kindje, zoals jij dat bent. Je bewandelt het pad helemaal zelf, maar weet dat je niet alleen bent. Ik loop graag naast je.

Wees welkom, wees welkom,
wees welkom hier
Kom zoals je bent, kom zoals je bent,
kom zoals je bent
Precies zoals je bent

— Daniëlle Uriël

1. Ronja

DE REIS BEGINT

'The only journey is the one within.'

— Rainer Maria Rilke



Zomer 2023

Een voor een komen ze binnen. Sasja, die voor de tweede keer in verwachting is en voor het eerst haar dreumes een weekend alleen bij papa achterlaat. Jessie, die voor het eerst in verwachting is, 32 weken, en nog geen idee heeft hoe, met wie en waar ze wil gaan bevallen. Lieve, die voor de vierde keer mama wordt en snakt naar een moment even helemaal niks te hoeven. Kim, die een nare seksuele ervaring heeft gehad op haar veertiende en er enorm tegen opziet dat er straks bij de geboorte mensen ongevraagd aan haar lijf kunnen zitten. Miranda, die een traumatische ziekenhuiservaring heeft gehad en nu beslist thuis wil bevallen. Charlotte, die al tien jaar aan de weg timmert als directrice van een groot bedrijf en nu ze zwanger is, voelt dat ze een heel andere richting op wil met haar leven. Mieke, die nog niet weet wat een meditatiekussen is, sceptisch naar het programma kijkt, maar er toch met een open blik in stapt. Simone, een bewust

ongehuwde aanstaande moeder die zich alleen voelt en behoefte heeft aan gelijkgestemden. Vanuit alle windrichtingen komen ze, ieder met een ander verhaal, een andere intentie en een andere verwachting. Toch hebben ze één ding met elkaar gemeen: ze zijn aangekomen bij de zwangerschapsretraite en hebben geen idee wat hun te wachten staat.

Wanneer iedereen er is, komen we voor het eerst samen in een cirkel. We zitten in het voorhuis van een gerenoveerde boerderij op oude maar comfortabele banken en stoelen rond een Perzisch kleed. Het voelt een beetje alsof we bij opa en oma op bezoek zijn. Nadat we een voorstelrondje hebben gedaan, vraag ik of degene die het spannend vindt om hier te zijn haar hand wil opsteken. Vrijwel alle handen gaan de lucht in, inclusief die van mij. Ook al heb ik al meer dan twintig van deze weekenden begeleid, ook ik heb van tevoren meestal geen idee wie er komen en waar ze als individu en als groep behoefte aan hebben.

Net als de vrouwen met wie ik nu voor het eerst in de cirkel zit, heb ik klamme handjes en voel ik me een beetje opgelaten. Net als zij heb ik dat stemmetje in mijn hoofd dat zegt dat ik niet goed genoeg ben voorbereid en dat de anderen me vast een raar mens zullen vinden. Als ik dit met ze deel, wordt er gegniffeld en breekt het ijs al gauw in tienduizend stukjes. Ik laat ze de cirkel rondkijken en dan zien ze dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten. ‘Nu zitten we er nog een beetje ongemakkelijk bij, maar ik verzeker je dat wanneer je over twee dagen naar huis gaat, je sprankeltjes in je ogen hebt.’ Dat ze binnen 24 uur waarschijnlijk in de armen van deze nog

onbekende vrouwen liggen vertel ik er maar niet bij. Ik wil ze niet banger maken dan ze nu zijn.

Ik wil jullie graag op het hart drukken om goed voor jezelf te zorgen deze dagen. Je bent hier voor jou, ik bied een programma aan en je voelt zelf waaraan je wilt deelnemen en waaraan niet. Als een oefening niet fijn voelt, dan kun je misschien bij jezelf nagaan waarom je deze niet fijn vindt en haar overslaan. Mijn intentie van deze retraite is namelijk dat je meer in verbinding komt met je lijf, met je gevoel, met je wensen en verlangens én dat je daarnaar kunt luisteren. Je mag trouw zijn aan jezelf. Je bent niet egoïstisch of asociaal als je stilte en alleenzijn verkiest boven een gesprek voeren met iemand. En ik weet dat mensen soms niks willen missen en zelfs bang zijn om dingen te missen. Maar weet dat je ook kunt genieten van een keer niet meedoen aan een onderdeel.'

Dan zwijg ik een moment en adem een paar keer rustig in en uit, zodat mijn boodschap kan landen bij de vrouwen. Ik zie wat friemelende handen, vast net zo klam als die van mij zonet nog waren. Ik hoor wat voeten schuifelen, iemand kucht en op de achtergrond is de kok die ons dit weekend van goddelijk voedsel zal voorzien al gedreven de groenten aan het snijden.

'Mag ik je ook nog meegeven dat goed voor jezelf zorgen ook inhoudt dat je de verhalen die een ander deelt bij die ander mag laten? Je zult je ongetwijfeld soms herkennen in iemands pijn, verdriet of vreugde. Iemands verhaal kan een verhaal in jou wakker maken. Probeer er dan zonder oordeel naar te kijken. Wees lief voor jezelf en absorbeer niet de geschiedenis van een ander. Doe je dat wel, dan ga je hoogstwaarschijnlijk niet uitgerust naar huis.'