

Hoofdstuk 9

De kracht van de buik

Ik ben Maria Magdalena. Ik groet jullie allen met warmte en vreugde in mijn hart. Jullie zijn mij bekend en vertrouwd. We zijn zielsverwanten en bewandelen allemaal op onze eigen manier dezelfde weg. Vandaag wil ik spreken over de vrouwelijke energie en hoe die in deze tijd tot bloei kan komen, want dit is essentieel voor de bewustzijnsverandering waar de mensheid als geheel doorheen moet. Er is behoefte aan balans tussen de mannelijke en de vrouwelijke energie, zowel in de wereld als geheel als in de individuele mensen. De vrouwelijke energie is lang onderdrukt, beschadigd en verwond geweest en dit heeft geleid tot de dominantie van een eenzijdige mannelijke energie. Op het eerste gezicht lijkt het dat de balans al is rechtgetrokken: in veel landen hebben vrouwen nagenoeg dezelfde rechten als mannen. In deze delen van de wereld kunnen vrouwen zich net zo vrij manifesteren als mannen, onderwijs genieten, carrière maken, machtsposities bekleden en rijkdom vergaren.

Toch is er op dieper niveau iets wat ontbreekt in deze balans. Want wat er eigenlijk gebeurt als vrouwen op deze manier gelijkheid bevechten, is dat zij de mannelijke energie van dominantie en controle zichzelf toe-eigenen en deze in hun eigen belang gaan gebruiken. Dat is niet verkeerd, maar het is de vraag of dat vrouwen ten diepste vervult. Net als het overigens de vraag is of het mannen ten diepste vervult om macht en dominantie te vergaren.

In deze tijd zijn er steeds meer mensen op zoek naar een diepere vervulling. Leven vanuit inspiratie, verbinding met de aarde en medemensen, vertrouwen op je hart in plaats van op angst... dit zijn idealen die de harten van jonge mensen nu beroeren. De oude mannelijke energie van controle en dwang heeft haar langste tijd beleefd. Er is een nieuwe generatie die anders denkt en voelt, en hierin ligt de mogelijkheid voor een werkelijke opstanding van de vrouwelijke energie. Het gaat daarbij niet alleen om een herstel van sociaal-politieke rechten en vrijheden voor de vrouw maar om een daadwerkelijke heling van de diepe innerlijke wonden die haar psyche zijn toegebracht.

Wat is er met de vrouwelijke energie gebeurd in het verleden? Zij is op vele manieren ontkracht, zowel door geestelijk als door lichamelijk geweld. Het staat opgetekend in de geschiedenisboeken, dus ik hoef het hier niet uitgebreid te beschrijven. Mijn aandacht gaat hier vooral uit naar wat het geweld innerlijk teweeg heeft gebracht in de vrouwelijke energie. Als je naar de collectieve vrouwelijke aura kijkt, dus het gemiddelde energieveld van de vrouw, dan zie je dat er in het gebied van de buik een leegte heerst. Er is daar een gat. Het gebied van de onderste energiecentra, het stuitchakra, het navelchakra en de zonnevlecht, is ontkracht geraakt en leeg geworden. In veel vrouwen heersen er daar, soms maar halfbewust, gevoelens van onwaardigheid, angst en onzekerheid. De oorspronkelijke vrouwelijke buikkracht is vitaal en geaard: van nature voelen vrouwen een verbinding met de aarde, de ritmes van de seizoenen, en wordt de wijsheid in haar hart gedragen door een vanzelfsprekend gevoel van eigenwaarde en zelfrespect. Dit nu is verloren gegaan in de loop der eeuwen en zonder die basis, die

natuurlijke buikkracht, kan de vrouw haar hart niet evenwichtig verbinden met de wereld om haar heen. Er is sprake van een te veel geven en zichzelf verliezen in anderen, en van een onvermogen om ruimte in te nemen en grenzen te stellen.

Als je tot in je kern wordt geraakt door afwijzing, geweld en vernedering, dan vindt er een verschuiving plaats in je energieveld. Je bewustzijn vertrekt uit je buik, die de zetel is van emotie, contact en intimiteit. Een vrouw trekt zich terug uit dat gebied wanneer het té pijnlijk wordt om daar aanwezig te zijn. Zij dissocieert zich. Het bewustzijn schiet omhoog en blijft om de bovenkant van de aura hangen. De gevoelens worden vlakker, er kan depressiviteit optreden, of een gevoel van moeheid en niet kunnen beschikken over je energie. Behalve het trauma van het geweld dat heeft plaatsgevonden, en de diepe emotionele verwarring die daar het gevolg van is, ontstaan er nu ook het verdriet en de leegte van het jezelf verloren hebben. Dit is kort gezegd wat er is gebeurd in de vrouwelijke psyche. Ook al vertonen niet alle individuele vrouwen dit patroon even sterk, toch is er sprake van een algemene tendens, die je als volgt zou kunnen samenvatten:

- Het bekken, dat het gebied is van emotie, seksualiteit en intimiteit en dat van nature sterk verbonden is met de aarde, is relatief leeg. Het is bedreigend om daar aanwezig te zijn, zowel vanwege de pijn die daar als herinnering ligt alsook vanwege de kracht die daar sluimert. Het is eng om die kracht toe te laten.
- Als gevolg van de terugtrekkende beweging is er een kloof ontstaan in het energieveld tussen boven en

beneden, tussen het gebied van het hart en het gebied van de buik.

- De energie van het hart, het centrum van de inspiratie en de liefde, heeft onvoldoende mogelijkheid om uit te stromen en zich te verbinden met de wereld en met andere mensen. Er is te veel angst en onzekerheid, of er is de neiging om je zo sterk te verbinden met de ander dat je jezelf verliest en emotioneel afhankelijk wordt van iemand anders.

Ook vrouwen die in hun leven geen geweld (geestelijk, lichamelijk of seksueel) hebben ervaren, vertonen vaak dit patroon. Vaak is er in een of meerdere vorige levens wel sprake geweest van een beschadiging van de vrouwelijke energie, en is dit in de huidige incarnatie nog onvoldoende hersteld. Je draagt dan een oud patroon met je mee uit andere levens. Daarnaast word je als vrouw beïnvloed door de collectieve vrouwelijke psyche, de algemeen heersende beelden over vrouw-zijn en de verzamelde ervaringen van het verleden. Iedere vrouw heeft te maken met wat ik hier schets. Het is voor geen enkele vrouw vanzelfsprekend haar buikkracht natuurlijk te laten stromen.

In deze tijd van bewustzijnstransformatie wordt het des te noodzakelijker de energetische wond in de buik te helen. Als je je op spiritueel vlak gaat ontwikkelen en een drang voelt te gaan leven vanuit je hart en je diepste inspiratie, zul je als vrouw ontdekken dat je tegen angsten aan loopt die heel diep zitten. Jezelf onderscheiden, groot maken en conflicten aangaan: het is niet vanzelfsprekend en het brengt je oog in oog met fundamentele vragen over eigenwaarde

en trouw zijn aan jezelf. In zekere zin word je als vrouw gevraagd een deel van de collectieve pijn van vrouwen innerlijk te transformeren. In het aankijken en helen van je eigen pijn, maak je nieuwe wegen vrij voor het collectieve bewustzijn om te groeien.

Spirituele ontwikkeling wordt breed gezien als het openen van je hart, je in liefde verbinden met de ander en je ego loslaten. Echter, juist voor vrouwen die te maken hebben met een ontbreken van buikkracht, ligt hier een aantal valkuilen op de loer. Want als je je verbindt met anderen zonder dat je goed aanwezig kunt zijn in je buik, in je centrum, voeling houdend met jouw behoeftes en jouw waarheid, dan kan de verbinding met anderen snel tot zelfverlies leiden, en zelfs tot uitputting. Juist als je hooggevoelig bent, met een geopend hartchakra, en je voelt heel gemakkelijk andermans stemmingen en emoties aan, ben je erg gebaat bij een stevig besef van je eigen grenzen. Je hebt dan juist een sterk ego nodig! Met een sterk ego bedoel ik een helder besef van waar jij ophoudt en waar de ander begint. Ik bedoel daarmee ook dat je je ervan bewust bent wanneer je te veel geeft, wellicht omdat je graag aardig gevonden wilt worden of geen nee durft te zeggen. Helder voelen wat er met jou gebeurt in je interactie met andere mensen, dat is wat een gezond ego mogelijk maakt. Het woord 'ego' is besmet geraakt, en is gaan staan voor alles wat lager is en losgelaten moet worden, maar juist voor vrouwen is deze vorm van ik-besef en grenzen hanteren buitengewoon belangrijk.

Voor mannen ligt dat iets anders. Mannen worden opgevoed met een andere moraal. Zij worden als jongen meer aangemoedigd zich te laten gelden, de strijd aan te gaan en zich te onderscheiden. Dit kan overigens heel pijnlijk zijn voor jongens die zich daar niet thuis

bij voelen, jongens die van nature gevoelig, bedachtzaam of rustig zijn. Hoe dan ook, mannen worden minder aangemoedigd gevend te zijn, en ambitie en geldingsdrang worden positief gewaardeerd. In mannen is ook sprake van een energetische wond, ontstaan door de ervaringen van het verleden. Mannen zijn los geraakt van hun eigen vrouwelijke energie, hun gevoel en intuïtie, en zij ervaren dit als een verlies aan vreugde, emotie en verbinding. Er is een leegte in hun hart, niet zozeer in de buik, en deze leegte pijnigt hen net zozeer als vrouwen lijden onder de leegte in hun buik. Beide seksen zijn geraakt en beschadigd door de traditie waarin jullie leven. Echter, jullie zijn op verschillende manieren verwond en heelwording vindt ook langs verschillende wegen plaats.

Voor mannen is de nadruk op het openen van het hart in het algemeen heilzaam. Contact maken met hun gevoel, kwetsbaarheid mogen tonen, de vrouwelijke energie in henzelf toelaten is een fundamenteel onderdeel van hun helingsweg. Maar voor vrouwen geldt in zekere zin het omgekeerde. Voor hen loopt de weg naar zelfheling juist via trouw zijn aan jezelf, grenzen aangeven en je unieke gaven herkennen en neerzetten. Energetisch betekent dit dat je de energie van je hart, van jouw ziel, integreert tot op het niveau van je buik. Dus werkelijk diep zakken in die holte van het bekken, die symbool staat voor de oerkracht van de vrouwelijke energie.

Een van de manieren waarop vrouwen thuis kunnen komen in hun basis is bewuster omgaan met boosheid in henzelf. Veel vrouwen onderdrukken emoties van kwaadheid of teleurstelling. Boosheid roept angst op, of een gevoel van machteloosheid. Boos zijn is bedreigend want het brengt je mogelijk in conflict met anderen. Als je je niet in staat voelt voor jezelf op te komen en je boosheid te

uiten, dan voel je je machteloos en kan de boosheid omslaan in terneergeslagenheid, passiviteit of cynisme. Je kunt echter boosheid ook zien als een waardevol signaal dat iets of iemand je grenzen overschrijdt en dat je je gekwetst voelt, een signaal dat je kunt gebruiken om positieve veranderingen te creëren in je leven. Door de boosheid te verwelkomen, neem je jezelf serieus en kan de in boosheid vervatte kracht zich op een positieve manier uitdrukken. De eerste stap hierbij is om boosheid niet te zien als iets slechts en jezelf er niet om te veroordelen. Dit is voor vrouwen moeilijker dan voor mannen. Vrouwen zijn meer gewend zichzelf opzij te schuiven en de ander ruimte te geven in plaats van zelf hun natuurlijke ruimte op te eisen.

Het is daarom ook dat ik een oproep wil doen aan hooggevoelige vrouwen die zich op het spirituele pad begeven: pas op je buikkracht, maak je die kracht weer eigen, durf voor jezelf te staan en ruimte in te nemen. Soms associëren jullie spiritualiteit wel erg sterk met liefde, licht en verbinding. En die zijn ook essentieel, maar een evenwichtige verbinding staat of valt bij het vermogen om jezelf te kunnen afscheiden en begrenzen. Daarvoor dien je jezelf, je eigen kracht, je talenten én al je emoties, ten volle te waarderen.

Ik zelf leefde in een tijd waarin de vrije expressie van vrouwen niet werd geaccepteerd, laat staan gewaardeerd. Ik voelde me sterk verbonden met de boodschap van Jeshua ben Jozef en met de essentie van de christusenergie: de erkenning van de goddelijke vonk in iedereen en alles wat leeft. Ik werd aangeraakt door zijn woorden, zijn uitstraling, en in dat leven ging ik me steeds duidelijker herinneren wie ik was. Daarnaast leefde er in mij woede ten aanzien van de heersende machten, die mij verboden te zijn wie ik was:

onafhankelijk, krachtig, eigenzinnig. Regelmatig werd ik op mijzelf teruggeworpen en worstelde ik met gevoelens van onmacht en woede. Mijn buik werd in beslag genomen door de energie van frustratie, en daaronder sluimerde een gevoel van minderwaardigheid, van twijfel aan mezelf. Het was mijn opdracht in het reine te komen met mijn gebrek aan eigenwaarde en het oordeel van de buitenwereld los te laten.

Dit is voor ons allen de uitdaging. Juist omdat vrouwen niet goed aanwezig zijn in het gebied van hun buik, zijn ze geneigd vanuit het hart te veel te geven aan anderen, zichzelf leeg te geven of te veel op te gaan in relaties met anderen, bijvoorbeeld hun geliefde, hun kind(eren), hun ouders of vriendinnen. Het jezelf verliezen in de ander getuigt maar al te vaak van een niet helemaal thuis zijn bij jezelf, in je eigen basis. Als daar een gevoel van leegte of vervreemding heerst, wordt het verleidelijk om uit te reiken naar een ander. Ogenschijnlijk in liefde, maar er ligt ook een ander motief op de loer: je hebt de ander nodig om je goed en geaccepteerd te voelen. Waarachtige spirituele groei betekent dat je jezelf afvraagt: vanuit welk motief verbind ik mij met de wereld om mij heen, met mijn geliefde, met mijn vriendinnen, met mijn kinderen, mijn ouders...?

Kies een van die relaties uit en ga nu met je aandacht naar je buik toe en voel vanuit die laag hoeveel ruimte jij inneemt of ontvangt in deze relatie. Kies bijvoorbeeld je geliefde en vraag je voelend af of jij tot diep in je buik ruimte ervaart in zijn aanwezigheid. Doe hetzelfde met een vriendin. Adem diep tot in je buik als je aan haar denkt en kijk of dat lukt. Voel je je adem stokken of blokkeert er iets? Experimenteer hiermee in gedachten. De sleutelvraag is: kan jouw

buik zich in die relatie ontspannen? Voel jij je geaccepteerd en ben je vrij om jezelf te zijn? Of voel je dat je je moet inspannen, jezelf in bochten wringt of dat je energie verliest aan de ander? Dan schiet je bewustzijn omhoog en verlaat je je eigen basis, je buik. Wanneer dat zo is, veroordeel jezelf niet maar kijk met liefdevolle eerlijkheid naar je eigen angst om groot te zijn en ruimte in te nemen. Door je eigen angst te onderkennen, kun je deze gaan transformeren. En je doet dit niet alleen. Het collectieve energieveld van de vrouw is aan het veranderen. Wat jij jezelf geeft, komt ten goede aan anderen, en omgekeerd.