

Miranda Gray

# Het ontwaken van je vrouwelijke energie

Vind je authentieke vrouwelijkheid terug  
met de Wereldwijde Baarmoederzegening

# Inhoud

Opmerking van de auteur	9
Inleiding: onze authentieke vrouwelijkheid	11
De Baarmoederzegening-meditatie	16
Het ontwaken van je vrouwelijke energie	
De Wereldwijde Baarmoederzegening: een persoonlijke ontdekkingstocht	21
Waarom is de baarmoeder zo belangrijk?	35
Wat is het Heilige Vrouwelijke?	49
De Baarmoederzegening: je vrouwelijke kracht ontdekken	67
De Wereldwijde Baarmoederzegening ontvangen	87
De Baarmoederzegening-meditaties: onze vrouwelijke spiritualiteit begrijpen en delen	107
De vrouwelijke archetypes en de Baarmoederzegening	123
De archetypes in jezelf omarmen	143
Je bewust worden van je vrouwelijkheid	191
Het Baarmoederzegening-pad	
Het visioen en de weg vooruit	239
Nawoord	
Dankwoord	247
Bijlagen	249

# Inleiding: onze authentieke vrouwelijkheid

Onze *authentieke vrouwelijkheid* is de ‘oorspronkelijke’ vrouwelijkheid waarmee we zijn geboren. Ze ligt in ons vrouwelijke lichaam, in onze cellen, in onze botten, in ons DNA, in ons instinctieve zelf en in onze diepste gedragspatronen. Het is wie we zijn voordat de moderne wereld het overneemt met alle beperkingen en verwachtingen van onze opvoeding en de maatschappij.

We kunnen aan onze vrouwelijkheid denken alsof het een oud schilderij is dat in de loop van de tijd vuil en donker is geworden. We kunnen de ruwe vorm van het schilderij nog wel zien onder alle lagen vuil, maar de schoonheid van de oorspronkelijke kleuren en de details van het echte beeld zijn verdwenen. Voor velen van ons geldt dat we nog maar een vage schets zijn van onze oorspronkelijke vrouwelijkheid.

De Baarmoederzegening verwijdert het vuil en de beperkingen van onze vrouwelijkheid. Met elke zegening worden de lagen vuil dunner en beginnen we de oorspronkelijke kleuren er doorheen te zien. Ten slotte is het hele schilderij schoon en zien we de schoonheid van het oorspronkelijke meesterwerk – de levendige kleuren en de vloeiende lijnen, de details, de subtiliteit, het contrast en de emotie van het schilderij worden in volle glorie geopenbaard. We voelen dat we zijn aangekomen bij de schoonheid en levendigheid van wie we werkelijk zijn. We voelen ons heel en gecentreerd, sterk en vrij, creatief, seksueel en spiritueel, en we zijn vrij om alles te zijn – elke kleur en elke vorm van onze oorspronkelijke vrouwelijkheid.

De schilder van ons meesterwerk is het Heilige Vrouwelijke. Zoals iedere schilder legt ze haar hart, haar ziel en haar energie in het schilderij – energie die op een unieke manier vrouwelijk is omdat ze haar natuur uitdrukt en weerspiegelt. Deze energie stroomt door ons wezen en door onze bewustzijnsniveaus. Ze stroomt door onze kernpatronen en door de belangrijkste vrouwelijke energiecentra in ons lichaam. Voor velen van ons is deze energie verborgen achter dikke lagen beperking, maar soms zien we haar heldere kleuren in ons leven verschijnen en dan zorgt ze voor verwarring en ontregeling omdat we het hele plaatje niet zien. De Baarmoederzegeningen helpen ons om ons weer met deze energie te verbinden – om haar te accepteren en van haar te houden terwijl we ons geleidelijk bewust van haar worden, om met haar in harmonie te leven, zodat we niet weer in het donker komen te zitten. Als het moderne leven onze kleuren probeert te bedekken, verwijdert de Baarmoederzegening het vuil en keert onze levendigheid weer terug.

De eerste Wereldwijde Baarmoederzegening werd gehouden bij volle maan in februari 2012 en begon, zoals vaak het geval is bij ideeën, met een open hart en de wens om te helpen. De aanvankelijke hoop om vijftig vrouwen te bereiken en te helpen groeide in het jaar 2012 uit tot een wereldwijde vrouwelijke spirituele beweging die duizenden vrouwen over de hele wereld bereikt.

Wat in 2012 begon is nooit meer opgehouden, maar net als een bloemknop uitgedroefd tot iets heel moois. Net zoals de maan van wassende maan verandert in volle maan, van volle maan in afnemende maan en van afnemende maan in nieuwe maan; net zoals een knop gaat bloeien en dan vrucht draagt; en net zoals het meisje een vrouw wordt, een moeder, een wijze vrouw en een oude vrouw – onze bewustwording is een cyclus.

## Wat is de Baarmoederzegening?

Voluit is het de 'Baarmoederzegeningafstemming om je bewust te worden van je vrouwelijke energie' (in het Engels: *Womb Blessing Attunement – Female Energy Awakening*), maar we spreken van de 'Baarmoederzegening' of gewoon de 'zegening'. Een *afstemming* is een energietechniek die de trilling van iemand verhoogt om aan te sluiten bij en zich te verbinden met een specifieke energietrilling.

De Baarmoederzegening is speciaal bedoeld voor de unieke energiestructuur van vrouwen om hun trilling te verhogen en hen te verbinden met de prachtige trilling van de liefde en het licht van het Heilige Vrouwelijke. Het effect van de afstemming is een transformatieproces van heling en bewustwording van onze vrouwelijke energie. We noemen dit een 'geboorteprocés'.

De Baarmoederzegening is **een persoonlijk en spiritueel helings- en ontwikkelingssysteem** dat er is voor alle vrouwen, ongeacht hun achtergrond, fysieke conditie of geloofsopvatting. Onze vrouwelijkheid gaat niet alleen over vruchtbaarheid, of zelfs over het hebben van een fysieke baarmoeder of cyclus, maar over de oorspronkelijke vrouwelijkheid die in alle vrouwen aanwezig is en het energiecentrum dat boven het baarmoedergebied ligt. We hoeven niet te **gelooven** in de authentieke vrouwelijkheid van het Heilige Vrouwelijke – we **zijn** het.

De Baarmoederzegening is een zienswijze – **een manier van leven** die je sterk maakt omdat je je authentieke vrouwelijkheid begrijpt, waardoor je zelfvertrouwen krijgt.

De Baarmoederzegening is uitgegroeid tot **een wereldwijde gemeenschap van vrouwen** die allemaal – in hun hart, in hun baarmoeder en in hun botten – behoefte hebben aan de herontdekking en hernieuwde bewustwording van wat het betekent om een vrouw te zijn. Het is een gemeenschap die ervaringen uitwisselt, op vrouwen gerichte projecten creëert, zich richt op vrouwelijke heling en ontwikkeling, en alle vrouwen

ondersteunt en bevestigt in een niet-competitieve omgeving. Het is een gemeenschap die organisch van structuur is en die groeit in reactie op de behoeften van vrouwen.

Ten slotte is de Baarmoederzegening **een gedeeld visioen** van het leiden van een authentiek vrouwelijk leven in een maatschappij die onze vrouwelijke energie ondersteunt. Het betekent pionieren naar nieuwe op de vrouw gebaseerde manieren van leven en werken en nieuwe manieren om relaties tussen individuele vrouwen en groepen vrouwen op te bouwen. Dit betekent dat traditionele, maatschappelijke, onderwijs- en werkstructuren en de bijbehorende verwachtingen worden veranderd om een erfenis achter te laten voor onze dochters en kleindochters, zodat die kunnen opgroeien en gedijen in een wereld die het volledige spectrum van vrouwelijke energie en capaciteiten verwelkomt en stimuleert.

Door de meditaties en oefeningen in dit boek en door mee te doen aan de Wereldwijde Baarmoederzegeningen sta je meer open voor je authentieke vrouwelijkheid, breng je een proces van zelfheling op gang en bouw je een persoonlijke relatie met het Heilige Vrouwelijke op. De wereld zal dan positief beginnen te veranderen voor jou, je partner, je kinderen en de toekomst.

Ik hoop van harte dat onze gemeenschap zal groeien en nog meer vrouwen zal bereiken en hun de veilige en ondersteunende familie zal geven waar hun ziel om roept. Of je nu alleen bent in je schrijnende behoefte aan verbinding met je vrouwelijkheid en het Heilige Vrouwelijke, of ze nu nieuw voor je is of dat ze al vele jaren deel uitmaakt van je leven en vriendenkring, we zijn allemaal onderdeel van een enkel beeld van heilige en authentieke vrouwelijkheid. Misschien is nu de tijd gekomen om ons bij elkaar aan te sluiten en ons bewust te worden van onze vrouwelijke energie en om dingen op een 'vrouwelijke' manier te doen – en dan zullen we zien wat authentieke vrouwelijkheid teweegbrengt.

# Waarom is de baarmoeder zo belangrijk?

*Op een ochtend zat Eerste Vrouw bij de rivier een schaal uit de klei te maken. Ze liet hem in de zon drogen en de schaal was zo mooi dat de Eerste Dieren hem kwamen bewonderen. Tegen de avond waren de dieren en Eerste Vrouw moe en ze hadden dorst, dus vulde ze de schaal met water uit de rivier en gaf ze elk dier te drinken. Nu kregen de dieren ook honger, maar Eerste Vrouw had niets voor ze om te eten, dus riep ze naar Moeder Maan toen die met haar volle gezicht opkwam: 'Moeder, help ons alsjeblieft. Ik heb eten nodig voor de Eerste Dieren. Wat kan ik doen?'*

*Moeder Maan riep naar beneden: 'Vul je schaal met mijn licht en ik zal genoeg eten maken voor iedereen.'*

*Eerste Vrouw hield de schaal boven haar hoofd zodat die zich met maanlicht kon vullen en toen ze hem liet zakken, stroomden er allerlei soorten voedsel uit haar schaal. De dieren kwamen bij haar en aten tot ze vol zaten en zo slaperig werden dat ze naast Eerste Vrouw gingen liggen en in slaap vielen.*

*Eerste Vrouw was zelf ook aan slaap toe, maar ze kon haar schaal nergens kwijt. 'Moeder,' riep ze, 'ik kan mijn schaal nergens kwijt. Kunt u hem voor mij bewaren?'*

*Moeder Maan antwoordde: 'Ik zal hem op een veilige plek voor je bewaren, zodat je hem kunt pakken als je hem nodig hebt.'*

*De schaal veranderde in licht, en met één manestraal zette Moeder Maan de schaal in de onderbuik van Eerste Vrouw.*

*'Ah,' zei Eerste Vrouw, en ze ging slapen met haar handen boven haar nieuwe schaal.*

Hoe de moderne wereld over de baarmoeder denkt

### **Afgescheiden van onze heelheid**

De ontwikkeling van de moderne wetenschap en de geneeskunde heeft een belangrijke rol gespeeld in hoe we over onze baarmoeder denken.

De mannelijke benadering van objectiviteit en dingen 'repareren' heeft veel vrouwen verwijderd van het subjectieve ervaringsbewustzijn van hun vrouwelijke energie en zorgde ervoor dat deze belangrijke ervaringen niet werden bevestigd. Het baarmoedercentrum, de geest en het hart zijn innig met elkaar verbonden, en als je alleen met het fysieke werkt, worden vrouwen afgescheiden van hun heelheid en van de volledige waarneming van zichzelf en van het leven. Het gevolg hiervan is dat vrouwen leven vanuit een onbewuste op angst gebaseerde benadering.

Door gevoelens van heelheid, creativiteit en zelfbeschikking uit ons leven weg te halen en door natuurlijke aspecten van onszelf onacceptabel te maken – en tot een gevaar voor onze overleving of status als we ze niet terzijde schuiven – triggert de maatschappij onze primitieve vecht-of-vluchtreactie. In ons leven worden deze twee reacties weerspiegeld met periodes waarin angst, boosheid en agressie ons beheersen, of bezorgdheid en een gevoel van kwetsbaarheid ons beperken. Onze primitieve overlevings- en stressreacties overspoelen de mooie veranderingen en geschenken die in de fases van onze baarmoedercyclus liggen en verwijderen ons nog verder van de ondersteunende en levensbevestigende ervaringen die ze met zich meebrengen. We verliezen het contact met de vreugde van een spirituele relatie met de wereld en het plezier van het aanboren en uitdrukken van onze inspiratie en creatieve kracht. Zonder te begrijpen waarom we ons afgesneden voelen komen er gevoelens van frustratie, innerlijke onrust en zelfhaat op, waardoor we ons niet tevreden voelen over ons leven, fysieke problemen krijgen met onze baarmoeder en



~~~~~

Ons doel als vrouwen is simpel: wees authentiek  
vrouwelijk en accepteer de energie en geschenken  
die dit met zich meebrengt – heb ze lief,  
geniet ervan en geef er uitdrukking aan.

~~~~~

~~~~~

Oefening: in de ketel roeren –  
het baarmoedercentrum stimuleren

Deze eenvoudige visualisatie is een krachtige manier om de energie in je baarmoedercentrum te vernieuwen – en je kunt haar elke dag doen. Als je bij de vorige oefening geen contact kreeg met je baarmoedercentrum, moet je deze oefening misschien een aantal keren doen voordat je een reactie krijgt of een verandering voelt in je energie en gevoelens.

Deze oefening wordt ook gebruikt als voorbereiding op de Wereldwijde Baarmoederzegening. Hoe meer je verbonden bent met je baarmoedercentrum, hoe meer je in staat zult zijn om het effect van de Baarmoederzegening bewust mee te maken.

Ga op een stoel of op de vloer zitten met je armen op je schoot.

Breng je aandacht naar je onderbuik.

Stel je voor dat er een prachtige gouden ketel in je bekkengordel zit. De ketel is gevuld met een stralende gouden vloeistof.

Stel je nu voor dat je een grote zilveren lepel hebt met een lange steel en dat je daarmee in de vloeistof roert.

Maak met de lepel cirkels en achten in de vloeistof, eerst de ene kant op en dan de andere. Wakker de energie van je baarmoedercentrum maar flink aan!

## Oude wijsheid: de stroom van de vrouwelijke energie begrijpen

In het verleden werd het Heilige Vrouwelijke gezien als het universum. Haar lichaam was alles: de dieren en de vogels, de aarde en de oceanen, de planeten en de sterren. Net zoals onze geest en levenskracht in ons lichaam wonen, wonen de geest en het leven van het Heilige Vrouwelijke in het lichaam van het universum. Er is niets wat niet het Heilige Vrouwelijke is, ze is het ene en het vele, en alles wat deel van haar is. Net zoals wij verschillende lichaamsdelen hebben – tenen, borsten, ogen, botten enzovoort – heeft het Heilige Vrouwelijke ook verschillende delen. Ons lichaam is haar lichaam, en onze levenskracht en geest zijn haar energie en geest. Dat betekent dat er niets is wat ‘onzuiver’ of ‘vies’ is. Er is niets wat niet heilig is, niets wat geen deel van haar is. Het tot uiting gebrachte Heilige Vrouwelijke is liefde, en deze liefde is zowel actief als passief, zowel dynamisch als ontvankelijk, zowel stilstaand als beweeglijk, zowel spiritueel als materieel.

Onze oude vrouwelijke voorouders herkenden het Heilige Vrouwelijke in al haar vormen en uitdrukkingen in de wereld en ook in zichzelf. Ze zagen haar veranderen in de cyclus van de sterren, de cyclus van de seizoenen, de cyclus van de maan, de cyclus van de getijden, de cyclus van het leven en in de cyclus van vrouwen – altijd veranderend maar altijd hetzelfde blijvend. En ze hielden al deze aspecten van het vrouwelijke in ere, zowel in de hele cyclus als in de afzonderlijke fases.

### **Iets heel moois verdween: de vrouwelijke archetypes**

Helaas zijn wij in de moderne wereld de oude wijsheid en kennis van het Heilige Vrouwelijke en de uitdrukking ervan door authentieke vrouwelijkheid kwijtgeraakt. De term ‘vrouwelijkheid’ is beperkt tot passiviteit en onbaatzuchtige zorg,

en de dynamische en krachtige aspecten die maatschappijen en religies bedreigend vonden, zijn uitgewist.

Het begrip 'vrouwelijkheid' heeft ook geleden door de ontwikkeling en het gebruik van de termen 'innerlijke man' en 'innerlijke vrouw', 'mannelijke kant' en 'vrouwelijke kant' om de natuur van mannen en vrouwen te beschrijven. Als we vrouwelijk zijn, zijn we vrouwelijk, of we nu ontvankelijk en moederlijk zijn of agressief en prestatiegericht.

Als we een leeuw een bedreiging zien aanvallen, zeggen we niet dat ze haar mannelijke kant laat zien; we accepteren gewoon dat ze haar natuurlijke vrouwelijke aard laat zien. We moeten onze eigen vrouwelijkheid op dezelfde manier aanvaarden.

~~~~~  
Als we de dynamische kant van onze natuur  
'onze mannelijke kant' noemen, beperken  
we ons begrip en onze expressie van wat  
het inhoudt om vrouwelijk te zijn.  
~~~~~

Op dezelfde manier beperkt het bestempelen van zachtheid in een man als 'vrouwelijk' ons begrip van mannelijkheid. Onze energie heeft geen 'innerlijke mannelijke kant'; onze vrouwelijkheid bestaat uit uiteenlopende niveaus en uitdrukkingsvormen van ontvankelijke *en* dynamische energie.

In de folklore en mythologie horen we de echo van de oude kennis over vrouwelijke energie en cyclische energie in verhalen over vier *vrouwelijke archetypes*: oorspronkelijke patronen die alle vrouwen in zich hebben. Het zijn:

- de dynamische jonge **Maagd**
- de zachte voedende **Moeder**
- de dynamische en rijpe **Magische Vrouw**
- de solitaire **Wijze Oude Vrouw**

~~~~~  
De vier vrouwelijke archetypes Maagd,  
Moeder, Magische Vrouw en Wijze Oude  
Vrouw zijn de universele energieën die  
alle vrouwen in zich hebben.  
~~~~~

De energie en de geschenken van deze vier archetypes worden uitgedrukt in de vier levensfasen van een vrouw en in de vier fasen van haar menstruatiecyclus. Net zoals we in onze levenscyclus in energie en bewustzijn van een jong meisje in een vruchtbare vrouw veranderen en van een rijpe in een oude vrouw, veranderen we tijdens onze menstruatiecyclus ook in energie en bewustzijn van fase tot fase. Elke fase van ons leven en elke fase van onze cyclus hebben een andere energie en een andere focus, en ze zijn allemaal een mooie en verbazingwekkende expressie van het vrouw-zijn.

De archetypes hebben twee dynamische uitdrukkingsvormen – de Maagd en de Magische Vrouw – en twee ontvankelijke uitdrukkingsvormen – de Moeder en de Wijze Oude Vrouw. Als je vrouwelijke energie in die zin herkent, bevrijdt ons dat niet alleen van **de beperkingen die ons worden opgelegd door de verwachtingen van de maatschappij** en van het bestempelen ervan, maar het geeft ons ook de vrijheid om onze authentieke vrouwelijkheid te verkennen en om te ontdekken hoe we deze energie in de wereld kunnen uiten om positieve en harmonieuze verandering tot stand te brengen.

#### *Wat het betekent om vrouwelijk te zijn*

‘Vrouwelijk zijn’ betekent onze Heilige Vrouwelijke natuur uitdrukken, hoe oud we of hoe vruchtbaar we ook zijn of hoe onze fysieke toestand ook is. ‘Vrouwelijk zijn’ betekent niet alleen dat we zacht en moederlijk zijn, maar ook dat we onszelf zien als het jonge meisje, de dynamische strijdster, de zoekster van

## De fase van de Donkere-maan-wijze-oude-vrouw Dag 1-6 van de cyclus

~~~~~

In de liefdevolle duisternis geeft het Heilige Vrouwelijke je de kracht om je zelfvertrouwen en je kracht te vernieuwen. Je hoeft er alleen maar te zijn. Niets in de buitenwereld is zo belangrijk.

Gebaseerd op *Spiritual Messages for Women* door Miranda Gray

~~~~~

|                               |                                |                                                                     |
|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Cyclische vrouwen</b>      | <b>Menstruatiecyclus</b>       | Menstruele fase: ongeveer dag 1-6 van de cyclus                     |
| <b>Niet-cyclische vrouwen</b> | <b>Maancyclus</b>              | Donkere maan: 3 dagen voor donkere maan tot 3 dagen na donkere maan |
|                               | <b>Cyclus van de seizoenen</b> | Winter                                                              |

### *In het donker wachten we*

Vandaag zitten we in het donker in het midden van het labyrint. Hoewel dit dag 1 van de cyclus is, is dit niet het begin van onze energetische cyclus – die komt met de lente, de nieuwe maan en het begin van de pre-ovulatiefase. Nu wachten we, rusten we en genieten we van onze terugtrekking van de wereld.

## Dag 1: de schaal van de Wijze Oude Vrouw

Dit heb je nodig:

- een baarmoederschaaltje genaamd de *Focus Bowl*;
- een baarmoederschaaltje met veertien witte en veertien zwarte steentjes, of meer, afhankelijk van de lengte van je cyclus.

Ga deze **avond** met de Focus Bowl op schoot zitten.

Sluit je ogen en breng je aandacht naar je baarmoedercentrum. Zie, weet of voel dat er zich een prachtige ketel in je bekkengordel bevindt. Houd dit beeld vast en sta open voor alle ervaringen en gevoelens die er in je opkomen.

Als je net begint met het Baarmoederzegening-pad, pak dan een zwart steentje en leg het in de lege Focus Bowl.

Als je al langer onderweg bent op het Baarmoederzegening-pad, ga dan na hoeveel zwarte steentjes er in de Focus Bowl zitten. Zie hoe de zwarte steentjes je ervaringen van toegenomen terugtrekking en innerlijke energie over de Magische Vrouw-fase weerspiegelen. Je bent van de lichte buitenwereld naar het hart van het labyrint gereisd en naar de troostende en omarmende grot van je ziel. Voeg een zwart steentje aan je Focus Bowl toe en verwijder de overgebleven witte steentjes.

Zeg terwijl je het zwarte steentje in je Focus Bowl legt:

*Vanuit de toenemende duisternis pauzeer ik in de volheid van het donker.*

*Van de Magische Vrouw verzacht ik in de Donkere-maan-wijze-oude-vrouw.*

*Vanuit de behoefte om wild te zijn ga ik naar de behoefte om te 'zijn'.*

Houd je Focus Bowl op schoot en blijf een paar minuten zitten om te voelen wat deze verandering voor je betekent.