

MARA BRANSCOMBE

**ZEVEN
VROUWELIJKE
ARCHETYPEN**



AnkhHermes

Inhoud

Inleiding	11
De goddelijk vrouwelijke weg tevoorschijn roepen, onthullen van de archetypen	
1 De meid	29
Terugwinnen van creativiteit, herstel van authenticiteit	
2 De moeder	51
Hoe meer liefde, des te sterker de geest	
3 De wijze vrouw	81
Intuïtieve waterstroom	
4 De jaagster	109
Visionaire, activiste, spirituele strijdster	
5 De minnares	137
Danseres met intimiteit, katalysator van zelfliefde, meelevende rebel	
6 De mystica	165
Zoekster naar waarheid, visionaire, goddelijke ruimtereiziger	
7 De koningin	195
Weefster van kennis, inspirator van visie, ontwikkelde leider	
8 Het werk van de weefster	223
Integreer de wijsheid van de ziel van de vrouwelijke archetypen	
Appendix	233
Overzicht van de rituelen en oefeningen om de archetypen te belichamen	
Over de auteur	237



Inleiding

De goddelijk vrouwelijke weg tevoorschijn
roepen, onthullen van de archetypen

*Tel je zegeningen
in het stille gezelschap van je geliefde zelf.
Ontwar het gewicht van wereldse verwickelingen
lang genoeg om diep adem te halen.
Verenig het bouwwerk in je universele metamorfose,
als de visionaire die haar ziel bevrijdt.
We bouwen nu.
Dit is momentum.*

*Loop niet meer weg van de duistere,
bedekte geheimen vol schaamte en schuld.
laat ze liever opstijgen langs je ruggengraat en
als vergeten heilige teksten uit je mond stromen.
Wees een kanaal voor de mystieke nachthemel,
terwijl de maanrevolutie vanbinnen pulseert.
Zeg ja op de uitnodiging om een kind
van de wilde ziel van de aarde te zijn.*

*Wees meid, moeder, wijze vrouw, jaagster, minnares, mystica, koningin.
Je bent van deze oudtijdse compositie.
De thuiskomst is je evolutie.*

Wat zou er gebeuren als je elke dag als een scheppend, intentioneel en ceremonieel avontuur zou begroeten? Hoe zou het voelen als je elke avond ging slapen in de voldane wetenschap dat je het goede werk van je zielsmissie doet? Klaar om los te laten, een goede nachtrust te hebben en opgeladen wakker te worden?

Dit is je wake-upcall. Leef je kostbare leven met vreugde. Zoek waarheid. Dans met je schaduwen. Heb onbevreesd lief.

Ben je klaar voor dit pad?

Ben je klaar om jezelf eindelijk het leven terug te geven dat jij te leven hebt? Te ontdekken waar gemis, gebrek en angst je klemzetten? De schaduwen die je achtervolgen te transformeren? Jouw persoonlijke werk te doen zodat je vrij wordt van de mentale rollercoaster die je waardigheid verplettert en je klein houdt?

Ben je klaar om ja te zeggen tegen vreugde in plaats van angst, liefde in plaats van haat, genade in plaats van moeite?

Je hebt dit boek niet voor niets uitgekozen. Je bent hier om in dit volgende traject van je persoonlijke reis inspiratie, praktisch inzicht en spirituele mind-bodyverdieping te ontvangen. Het is tijd om je schaduwkanten te voeden, te koesteren en ze op te delven in een proces van persoonlijke heling. Daarmee draag je ook bij aan de collectieve heling die deze planeet zo nodig heeft. Alles in het leven is onderling verbonden. Je muzen en leraren zijn overal om je heen. De wereld ontwikkelt zich in razend tempo. Kijk maar naar de veranderingen in de globale en klimatologische golfbewegingen. Hoe staat het met de ontwikkeling van jouw bewustzijn? Hoe zorg je voor jezelf in deze complexe ervaring die menszijn heet?

Je hebt alles in je wat nu nodig is om deze cyclus van je zielsroeping te volgen. Observeren, benoemen en voeden van je groeiende bewustzijn wordt een creatief proces. De zaden van duurzame transformatie groeien als wilde bloemen als ze geplant zijn met gevoelde vreugde, heldere intentie en persoonlijke expressie.

Het is tijd om je unieke gaven te delen met de wereld. Dit is de roep van de moderne visionaire. Dit is de vrouwelijke weg die sprankelt van leven; bekrachtigd tot op het bot, aangewakkerd door compassie en verankerd in het ware zelf.

Vrouwelijke archetypen: inzicht in het zelf en terugwinnen van heelheid

Waar beginnen we deze reis, dit unieke proces van zelftransformatie? Hoe maken we verbinding met de persoonlijke energie waarmee we onze heelheid terugwinnen?

Dit boek neemt je mee op een creatieve reis vanuit het perspectief van zeven vrouwelijke archetypen: meid, moeder, wijze vrouw, jaagster, mystica, minnares en koningin.

De psychoanalyticus Carl Jung gebruikte het archetype-concept in zijn theorie van de menselijke psyche. Compleet met ego, ziel en zelf. Jung geloofde dat er universele en mythische archetypen in het collectieve onderbewuste leven. Deze archetypen staan voor basale thema's in de individuele ervaring en evolutie van de mens. Het gaat om patronen of karakteristieke oermodellen die in het hele universum terugkomen.

Het onderzoeken van de archetypen meid, moeder, wijze vrouw, jaagster, mystica, minnares en koningin zal je helpen om je huidige patronen beter te begrijpen. In dit proces ga je zien hoe en waarom je relaties aangaat, je loopbaan vormgeeft en mind-bodyprocessen verwerkt. We zijn in wezen een combinatie van alle vrouwelijke archetypen en we kunnen ze in elk stadium van ons leven allemaal benaderen. Als we ook de vijf elementen – aarde, water, vuur, lucht en ether – bij de alchemie van onze helingsmethoden betrekken, genereren we een oneindige bron van energie.

De archetypen bieden een leeg doek, dat je kunt gebruiken om je intuïtie te wekken en te begrijpen hoe je brein werkt. De schepper in jou zal de oude verhalen en huidige gebeurtenissen blootleggen om je te helpen het leven te leven als een scheppend avontuur. De grenzeloze wijsheid in de archetypen is een enorme hulpbron op deze reis. Je zult opvallende openbaringen ontvangen die je als een persoonlijk kompas vertellen waar je bent, waar je naartoe gaat en hoe je komt waar je wilt zijn.

Het is tijd om de energie op te roepen die je wenst en om het leven te gaan leven dat op jou heeft gewacht. Het is tijd om de beperkende patronen te verbranden, de vooringenomen hokjes omver te gooien en jezelf te bevrijden van maatschappelijke normen en oude trauma's. Ik hoop dat de

archetypische inzichten en oefeningen in dit boek poorten worden naar meer zelfinzicht en vrijheid, zodat dit een inspirerende reis naar persoonlijke en collectieve heling wordt. Het werken met deze poorten prikkelt een archetypische respons, die een natuurlijke en nieuwsgierige terugkeer naar je wezenlijke zelf activeert.

*Doe wat jou grenzeloze vreugde schenkt.
Zoek mensen en gewoonten die je inspireren.
Vergeef vaak.
Bid elke dag.
Geniet van de mooiste details in de natuur.
Luister naar de vogelzang.
Baad in de zon, de oceaan, het bos.
Begin opnieuw.
Val een vrije val, dans met wilde passie.
Genade vangt je op.
Vier je verlangens.
Scheep kunst, geen oorlog.
Neem de momenten van stilte in je op.
Keer terug naar je heilige lichaam als een vat van compassie.
Kijk hoe de wilde bloemen bloeien
in de onherbergzaamste omstandigheden.*

De wijsheid in de vrouwelijke archetypen

Meid: verkenner van de onderwereld

Woest onweerstaanbaar, authentiek tot op het bot. De gedreven leefstijl van de meid is ronduit aanstekelijk. Maar haar schaduwkant houdt haar vast in pleasegedrag, verwringt haar gevoel van onschuld en steelt haar jeugdige geest en scheppende kracht.

Leer om je keuzes niet meer te baseren op angst en wek je gevoel van bestemming door creativiteit, vergeving en moed. Dat is de thuiskomst van de meid.

Moeder Aarde: de formule

Het archetype van de moeder is evenwichtig en royaal. Al haar handelingen hebben een positieve, bezielende kracht. Haar schaduwkant uit zich in extreme zelfopoffering, codependentie en uitputting.

Leer een radicale zelfliefde aan te nemen om te helen, tekort los te laten en overvloed te vergaren. Heel de voorouderlijn van je moeder en laat het aarde-moederschap in jou eindelijk tot bloei komen.

Wijze vrouw: watergenezer

De wijsheid van dit archetype zit in haar talent om zich te ontwikkelen, te onderscheiden en te transformeren in haar emotionele proces. Haar helingskracht en intuïtieve kanalen stromen door het element water.

Het schaduwwerk van de wijze vrouw is om haar ware emoties niet meer te verbergen, verbinding te voelen met haar community en een thuisgevoel te ervaren in de wereld.

Leer wonden tot wijsheid te transformeren en accepteer het vrijuit laten zien van je emoties als een superkracht, niet als een zwakte.

Jaagster: vuurdynamo

De jaagster belichaamt de strijdersgeest. Ze kent haar waarde en deelt deze frank en vrij met de wereld. Ze voelt intuïtief aan wanneer ze haar ideeën moet activeren en hoe ze uitdagingen pareert. Door haar grote vertrouwen kan ze haar levensdoelen blijven nastreven.

De schaduwkant van de jaagster vermijdt kwetsbaarheid en heeft de neiging alleen op zichzelf te vertrouwen om haar levensmissie te voltooien.

Vind je ware innerlijke kracht. Schud de inperkende, egoïstische mind-bodyverhalen af. Ontdek hoe je je intenties, passieprojecten en dromen met beleid aanvuurt om te voorkomen dat je opbrandt.

Minnares: luchtalchemist

De minnares omarmt vertrouwen en sensualiteit met het absolute maximum. Haar levensmissie is de diepste mogelijke vormen van intimiteit ervaren.

De schaduw van de minnares uit zich in het drama dat ze in haar relaties brengt en dat vasthoudt.

Leer je lichaam liefhebben en tooien om de godin die je bent te ontmoeten. Ontdek waar je intimiteit ontwijkt omdat je bang bent je ware zelf bloot te geven. Overwin de angst voor intimiteit, laat het gedoe weg uit je relaties en activeer de intens bevredigende natuur van de belichaamde, sensuele minnares.

Mystica: etherische tijdreiziger

Als alchemist van geest en magie is de mystica een pleitbezorgster voor autonomie. Ze kan door haar intuïtieve gaven hogere niveaus van bewustzijn betreden. Haar werk is de oordelen over zichzelf loslaten om een helder kanaal voor zowel de menselijke als spirituele dimensies te zijn.

Delf je innerlijke genezer op en laat de toxische massa afvloeien die je fysieke, mentale en spirituele groeipotentieel blokkeert. Ontwikkel je intuïtieve kanalen en deel je unieke stem met de wereld.

Koningin: universele gedachtespinster

Het perspectief van de koningin is episch en weids. Ze weet waar ze haar energie op moet richten om te krijgen wat ze wil in het leven. Ze neemt dappere beslissingen voor het welzijn van de mensheid. Haar schaduw schuilt in haar hang naar perfectionisme, haar over-kritische houding en drang om gelijk te hebben.

Leer volwassen leiderschap door fouten in jezelf en anderen te accepteren. Laat de doorgeslagen hang naar perfectionisme los en verfijn de stem van het hogere zelf, zodat deze kan doorklinken in wat je manifesteert. Loslaten om waarheid en kennis binnen te laten is het werk van de koningin.

Leven met de archetypen

Ieder archetype is een stapsteen in de kronkelende rivier van grote levensgebeurtenissen. Deze kostbare incarnatie leven betekent je vertrouwen terugwinnen en het leven omarmen als een levende ceremonie, een avontuurlijke reis, een onstuimige hartservaring, een hernieuwd gevoel van mysterie en het herinneren van magie. De vrouwelijke archetypen zullen je in elk proces en alle levensfasen ondersteunen. Het is alsof het recept van je spiri-

tuele grootmoeder wordt doorgegeven. Er is hulp, je bent niet alleen en je bent klaar voor deze reis. Je bent klaar om te evolueren in de intuïtieve en bezielende vrouwelijke kracht die van jou is en van jou alleen.

Geleid door de inzichten van zielswerk vanuit archetypisch perspectief en versterkt door dagelijkse creatieve daden en perspectiefwisselingen, claimt het belichaamde goddelijk vrouwelijke haar geboorterecht van heilheid, waardigheid en ondernemende levenskracht terug. Ze gaat de weg van onderzoek, verdieping, vreugde en zielsbestemming.

De visionaire in jou is levend en alert op het scheppende kompas. Ze navigeert, traceert, managet en beschouwt alle ervaringen – vroegere, huidige, toekomstige – als cruciale stappen door haar levensrivier. Haar bestemming is de vrijheid om in harmonie met haar ziel te leven. Haar intuïtie weet dat zowel haar schaduwen als lichtkrachten haar grootste tools en bronnen zijn. Verweef je nieuwgevonden vrijheid in het blijde, bezielde leven dat in oorsprong het jouwe is.

Verandering als de weg en het proces

Terwijl we ons ontwikkelen en van alles meemaken – hoogtepunten en dieptepunten, succes en strijd, liefdesgeluk en hartzeer – verandert onvermijdelijk de koers van ons leven en veranderen wij. Maar in elke levenservaring zit een zaadje vol wijsheid. Onze respons op verandering wordt de poort naar een helder, doelgericht en gelukkig bestaan. Het zit niet in wat ons overkomt, maar hoe we dat gebruiken om een belichaamde schepper te worden. Vroegere ervaringen dienen als scheppend materiaal, die samen met de intuïtieve zaadjes van nu de doorgang naar meer vrijheid worden; fysiek, spiritueel, emotioneel en intellectueel.

Onze ervaringen zijn net zo uniek als onvoorspelbaar. Als we in de weerstand gaan, iets onderdrukken of de aanstormende veranderingen – groot of klein – ontkennen, doen we het raam dicht voordat we iets hebben kunnen zien. Als we ouder worden zien we duidelijker dat deze veranderingen onvermijdelijk zijn. Ons fysieke lichaam verandert, we reageren anders, ons mentale proces verdiept en ons spirituele leven rijpt. Dit is een kans om te leven met genade, vreugde en compassie. Maar als we niet willen meebewegen en delen blokkeren die bedoeld zijn om zich te ontwikkelen, dan raken we belast, verhard, uitgedroogd, ongeliefd, geïsoleerd en ongeïnspireerd in ons leven.

Het essentiële zelf

De lat is hoog komen te liggen in dit tijdperk van technologie, multitasken en eindeloze verwachtingen om vooral meer te doen en te zijn. Het realiseren van onze complete, harmonische vrouwelijke energie is een onhaalbare uitputtingsslag geworden. Een krachtige manier om je wezenlijke zelf te eren en verfijnen is zowel de volheid als de schaduw in de cycli van de goddelijk vrouwelijke archetypen te leven.

Ben je klaar voor de reis terug naar het diepste wezen van je zelf?

Als je je ware zelf terugwint, herwin je je uniciteit in deze wereld. Als je de gaven en uitdagingen waarmee je bent geboren opdiept, ermee werkt en je erop afstemt, zul je meer voldoening ervaren. Misschien realiseer je de kracht om nee te zeggen, terwijl je jarenlang geen idee had *hoe*, of om eindelijk ja te zeggen; ja, ik ben klaar voor deze transformatie. Het is tijd om met een creatief, vrouwelijk en transformerend perspectief te onderzoeken hoe je helemaal jouw ware natuur kunt leven.

Het werk met de archetypen en elementen maakt duidelijk waarom patronen zich herhalen en waarom je ingesleten kaders blijft leven. Terwijl het pad naar innerlijke heelheid gewoon voor je ligt. Een leven in verbinding met iedereen om je heen is mogelijk.

Als de vrouwelijke archetypen boven zijn gekomen kun je verder met zelfonderzoek en het proces van intuïtief luisteren. Je voelt de schaduwkanten die gezien, erkend en doorgewerkt willen worden. Je connectie met jezelf en je gemeenschappen wordt dieper. Je neemt de bescheiden plek van de beginner in; het innerlijke kind is wakker geworden, nieuwsgierig en bereid om zich met meer kwetsbaarheid te verbinden.

Als deze archetypische pijlers niet worden onderzocht, doorgewerkt en verteerd, zullen ze niet volledig geïntegreerd worden. De schaduwen van minderwaardigheid, schaamte, schuld, angst, woede en trauma zullen je blijven achtervolgen, kleinhouden en versuffen.

De missie is je verloren, gewonde en onderdrukte design te herstellen. Het is je geboorterecht om ongegeneerd je essentie te leven; vurig, vrij, vredig, vreugdevol, evenwichtig en geïnspireerd. Gebruik de wereld als podium om je ware emoties uit te drukken en je zielsgaven te delen. Als je antwoordt op de roep om ervoor te gaan en het goddelijk vrouwelijke te leven, ben je het helende pad van de toekomst ingeslagen. Je leven wordt een verdiepende studie in compassievol leven en authentiek liefhebben. Elke dag wordt een avontuur en een ceremonie tegelijk. Zo komen dromen tot leven.

*Voed het centrum van jouw universum met standvastige,
aanstekelijke aandacht.
Wees lang genoeg alert om te zien
dat hier de magie woont.*

*Er zal altijd uitdaging, verandering, niet-weten zijn.
Maar de zon blijft je door alles heen zegenen.
Leer de rollercoaster van het leven hanteren. Voed de kern van jouw
universum met goud; in de donkerste nachten en de stralendste dagen.
Buig voor bescheidenheid.
Groei in vergeven.
Laat compassie je leraar zijn.
Want als jij niet, wie dan?
Als niet hier, dan waar?
Voel de vreugde als die door je bloed raast
en je hart een slag doet missen.
Bemin vanuit je tenen.
Volg het voorbeeld van de zon. Verberg je licht niet langer.
Je bent je grootste dromen waardig.
De wereld is klaar voor jouw scheppende,
uitbundige en moedige zelf.*

Veranderend bewustzijn: de vrouwelijke weg belichamen

Dit is de tijd om de wijsheid van het vrouwelijke te verweven in ons leiderschap, onze liefde en onze actie. We worden naar een bewustzijnsverschuiving getrokken. We onderscheiden, voelen, bevragen en ondervinden alles op een nieuwe manier. Het is tijd om de menselijke vibratie te verhogen, zodat ze zich gelijk op met onze veranderende omgeving ontwikkelt.

Een resonantie in het vrouwelijke kanaal nodigt ons uit om af te stemmen, te ontwaken, te leven in wederkerigheid met de natuur, de mensen, de dieren en onszelf. Ze spoort ons aan niet langer te vechten, pushen, forceren of door het leven te ploeteren zonder onze ware natuur te verloochenen. Als we onze passies en kernwaarden actief laten stromen creëren we minder conflict en verrijken we ons gevoelsleven met hogere trillingsenergie. Deze beweging naar zielsliefde en leiderschap vanuit de vrouwelijke

perceptie verandert je bewustzijn voorgoed. En heel de mensheid wordt daar beter van.

Laten we verder kijken dan de oude definitie van mannelijk of vrouwelijk en ons richten op een universeel bewustzijn van goedheid en actie. De nieuwe vrouwelijke weg loopt niet langs de huidige politieke, maatschappelijke en economische structuren. De oude structuren hebben disbalans veroorzaakt die om een radicale verandering vraagt.

De planeet smeekt ons om te ontwaken. Voel je het ook?

We kunnen hand in hand met de natuur wandelen door een houding van geven en nemen aan te nemen. Dit is de vrouwelijke weg; inclusief, intelligent, efficiënt, duurzaam en emotioneel afgestemd. Met de kennis van de historische systemen die eeuwenlang hebben gedomineerd kunnen we nu zien wat werkt en wat niet werkt. Hoe zou jij je leven volgens deze nieuwe, vrouwelijke weg willen inrichten?

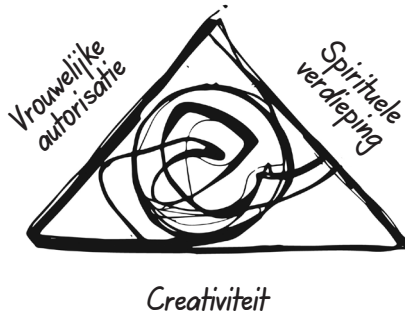
Denk eens na over normen en waarden zonder dominante, patriarchale, racistische, seksistische en beknottende systemen van hebzucht, non-inclusiviteit en oordeel. Hoe zien die er bij jou uit?

Jezelf en anderen daadwerkelijk liefhebben is misschien wel de meest complexe, veeleisende en duurzame taak in een mensenleven. Het werk van een volwassen en onbevangen levenshouding realiseren is een kanaal van liefde worden vanuit heelheid, niet vanuit gebrek. Als je begrijpt en erop vertrouwt dat we allemaal bij elkaar horen, worden je compassie en veerkracht steeds groter. Je bewustzijn passeert het egoïstische zelf naar een weids en vloeibaar evolutionair perspectief. Ware innerlijke geborgenheid wordt de ultieme zoektocht. Zo blijf je authentiek en in verbinding en loop je als vanzelf hand in hand met je hogere zelf.

Wees op deze aarde om de schoonheid in de ogen van de vreemdeling te vieren. De heiligheid in het hart van de klimroos te ruiken. Het oude erfgoed in de nachtelijke sterrenhemel te voelen. Om met de glinsteringen van de zon op het windstille meer te versmelten. Voel de schoonheid in je eigen kloppende hart, ga op in de delicate kracht van aarde, lucht, vuur, water en ether. Eer je lichaam als het heilige voertuig waarmee je door dit kostbare leven reist. Koester de afzondering lang genoeg om de innerlijke stemmen te horen die je uitnodigen om liefde, vreugde en verbinding uit de fysieke wereld te delen met de spirituele dimensies. De mensheid snakt naar geborgenheid. Zingeving ontdekken is de reis. Ware identiteit en creatieve expressie erkennen is het proces. Dankbaarheid bij elke stap van de weg is het kanaal.

Buig aan de steile oever van de sacrale rivieren voor de heilige bergen en oneindige hemelen. Dans met het onbekende. Verwelkom de grote mysteries van het leven. Stel je vragen aan je leermeesters in de materiële en de spirituele sfeer. Vraag iedere ochtend om leiding. Hoe kan ik mijn energie richten om de flow van mijn gaven en missie te dienen? Hoe kan ik er de juiste levenslessen voor dit moment uit halen? Deze vragen openen kanalen voor het ontvangen van de antwoorden. Je wordt gegend.

Ontdek de roep van de nieuwe vrouwelijke weg via de archetypische portalen. Laat je scheppende kanalen samenvloeien, stromen en zich ontwikkelen in jouw innerlijke meid, moeder, wijze vrouw, jaagster, minnares, mystica en koningin. Je hebt de alchemie van de weefster in je, klaar om ieder archetype aan te roepen wanneer nodig. Je bent klaar om in elke levensfase en -cyclus te bloeien.



Levende scheppingskanalen

Creativiteit verbindt je met je krachtige, afgestemde en ware zelf. Door elke dag iets creatiefs te doen en bewust aandacht te besteden aan soul-care verstevig je je emotionele welzijn en spirituele ontvankelijkheid.

Als je de ingewikkeldheden en schaduwkanten in je persoonlijkheid in het licht brengt en tegelijkertijd ten diepste gaat beseffen naar welk leven je werkelijk verlangt, wordt dat de helende balsem in dit avontuur.

We zijn natuur en opvoeding. We zijn sterrenstof en aarde. We zijn mannelijk en vrouwelijk. We zijn zon en maan. Als we zicht krijgen op contrasterende energieën, trauma, drama, gelukzaligheid, openbaringen en vroeger ervaren en die met zachtheid ontvangen, dan zijn we op de weg naar heling. Dit is het werk: openstaan voor de volgende fase van empowerment

en belichaamde heelheid terwijl we eerlijk, authentiek en gegrond door het leven gaan.

Hoe gebruik je dit boek?

Nieuwsgierig en open-minded blijven is de sleutel naar dit avontuur. Het zal je helpen als je een dagboek bijhoudt terwijl je het landschap van de elementen en archetypen onderzoekt. Ik nodig je uit om alle vooringenomen gedachten los te laten over wie je denkt te zijn, inclusief de negatieve woorden over jezelf, de hokjes waar je jezelf in plaatst, de gebreken die je in jezelf ziet en het vasthouden aan je persoonlijke worstelingen. Het loslaten van deze etiketten is de eerste stap naar scheppende vrijheid en het terugwinnen van je ware natuur.

Elk hoofdstuk van *Zeven vrouwelijke archetypen* presenteert de tijdloze kenmerken van een archetype aan de hand van proza, poëzie en creatieve bespiegelingen. De aandachts- en somatische ervaringen zijn bedoeld voor integratie van lichaamssensaties, breinactiviteit en de sacrale dimensies. Oefeningen als ademhalingstechnieken, bewegingspatronen, creatieve momenten, schrijfpulsen en geleide visualisaties bevorderen de ontwikkeling van je wezenlijke zelf in ieder archetype. Misschien wil je eerst het hele hoofdstuk lezen en dan pas gaan schrijven of de oefeningen en geleide visualisaties gaan doen op een manier die jou verdieping brengt.

De methoden, oefeningen en remedies in dit boek komen voort uit mijn eigen persoonlijke werk met de vrouwelijke archetypen. Na twintig jaar research en development om somatische oefeningen te gebruiken als ingang naar het wezenlijke zelf, is mijn onderzoek van schaduw en licht van elke vrouwelijke energie de brandstof geworden voor mijn scheppende activiteiten.

Je voelt in de loop van dit proces misschien een uitnodiging om een pas op de plaats of juist vaart te maken, je perspectief los te laten of te veranderen. Archetypische paradigma's zijn de routekaart, jouw innerlijke onderzoeker is de gids. Persoonlijke affirmaties nestelen zich in je centrum als een kosmische, beeldende en radicaal bevrijdende ervaring. Kleuren nuanceren, geluiden transformeren, rozen ruiken als nieuw, je aanraking wordt heilig, je tred vast, je adem diep. Je gedachten zullen deze innerlijke transformatie reflecteren terwijl je je zin voor avontuur terugwint en je creatieve levenshouding versterkt.



Groei naar vrijheid: een visualisatie

Geef je fantasie nu de vrije loop. Zie jezelf je levenservaringen uitstallen alsof het gekoesterde beelden of kunstwerken zijn. Elk verhaal in je levende museum symboliseert een ander stuk van je verleden. Terwijl je ze doelbewust een plek geeft, bevrijd je je van hun pijn en conditionering. Dit wordt het levensritueel van de innerlijke mystica, jaagster, minnares, meid, moeder, wijze vrouw en koningin.

Je zuivert je energieveld van oude en toekomstige patronen. Je maakt ruimte voor spontaniteit en creativiteit als gidsen in dit wondermooie leven. In elke cyclus transformeert je essentie. Vertrouw op het proces door de delen te bevrijden die daar klaar voor zijn. Ontvang de wijsheid die ze met zich meebrengen. Een nieuw verhaal begint.

Je intuïtie komt niet met een voorgeschiedenis.

Ze komt eerder tevoorschijn als het gefladder van een vlinder door je lichaam, als een puls, een golf – als een bliksemflits.

Een ademhaling die je stil doet staan. Deze intuïtieve momenten voelen goed. Ze voelen niet complex, komen niet voort uit levensdrama's.

Ze ademen een instinctieve belichaming van een groot ja.

Een subtiel weefsel: je vrouwelijke kracht terugwinnen

Als een subtiel weefsel inspireren de eigenschappen van de geïntegreerde vrouwelijke archetypen je ziel om intuïtief te leven en hartstochtelijk lief te hebben. De kernboodschap komt weer tot leven als een heilig, levend ritueel. De aanstekelijke ijver van de meid, de overvloed van de moeder, de helende krachten van de wijze vrouw, de strijdgeest van de jaagster, de intuïtie van de mystica, de onbevreesde sensualiteit van de minnares en het open kanaal voor innerlijke kracht en wijsheid van de koningin; onderzoek en integreer deze kenmerken en geef de kwaliteit van je leven een boost.

De archetypische kunstenaar ziet elke dag als een gloednieuw scheppingsproces. Je zorgt voor het innerlijke kind, je leert omdat je nieuwsgierig bent, je loopt het pad van licht en donker en brengt kracht en zachtheid in balans. Activeer je intuïtieve gave door stilheid, stabiliteit en verwondering. Wees niet meer bang om alleen te zijn. Verbrijzel de maatschappelijke paradigma's waardoor je levenskeuzes en richtingen herhaalt die je niet meer dienen. Luister naar je innerlijke stem, richt je mind-bodykanalen op heelheid en sta open voor de glinsteringen van spiritueel ontwaken; dit wordt je levenskompas.

Nodig de kunstenaar in je tot leven. Liefhebben met passie is je overgeven aan de onbekende weg en elke dag te begroeten als een leeg doek. Belichaamde communicatie, verbinding en heelheid zijn het proces en de weg.

Het subtiele zijdeweefsel van je vrouwelijke spirit is klaar om te klinken als het unieke lied van jouw ziel. De wereld wacht om de symfonie van je geest te omarmen. Nu is het moment aangebroken om je unieke essentie te manifesteren en persoonlijke en collectieve vrijheid te activeren.

Een zegen voor liefde in alle levensfasen en -cycli

*Aan het zachte innerlijke kind, de heilige moeder in ons,
en de wijze oude die voor ons zit.*

*Voor onze moeders en vaders, dochters en zoons, zusters en broeders,
tantes en ooms, grootmoeders en grootvaders.*

*Aan de scheppers, de transformers,
aan wie stil zijn en wie zich laten horen.*

*Aan onze zielsverwanten die luisteren, ons omhelzen en liefhebben.
Voor hen die hun herinnering in ons hart geplant hebben.*

We zijn allemaal hoeders van dit heilige erfgoed.

*Breng dit verder. En als je verdwaalt, verdwaal dan vrijmoedig.
Geef je over als hartzeer en beproevingen je in diepe aardkrochten
brengen.*

Rust daar tot je klaar bent.

Als een nieuw geplant zaad breek je door.

Complexiteit is niets om te vrezen.

Niemand weet wat er wacht.

*Je kunt alleen maar terug naar deze adem,
zie deze oer-klimroos
vanuit haar gesloten hart opengaan.*

De geur van de wijze ouden houdt je halverwege tegen

Soms komt de kolibrie,

kantelt haar kopje precies goed,

vrij deelt ze haar wereldse raad.

Vertraag, verstil, kalmeer,

niets is adembenemender dan dit moment.

Dit is wat je kunt vertrouwen, dit is wat je kunt doorgeven.

De roos, de kolibrie, de droefheid,

het verloren en gevonden zijn, de brekende grond.

De liefde.

Herinnerend.

