



# **Bewust zwanger Bewust bevallen**

**Een inspirerende  
kennismaking  
met het  
chakra  
energiesysteem  
als bron van  
wijsheid en  
energie  
voor a.s.  
en jonge  
ouders**

**Wieke van Woudenberg-van der Veen**

# Inhoud

<i>Voorwoord</i>	9
<i>Aanbevingen</i>	11
<i>Inleiding</i>	17
<b>WAT ZIJN CHAKRA'S?</b>	23
Materie	25
Ruimte	25
<b>EEN VERDIEPENDE REIS DOOR DE CHAKRA'S</b>	27
Chakra een	27
Chakra twee	31
Chakra drie	34
Chakra vier	38
Chakra vijf	42
Chakra zes	45
Chakra zeven	49
<b>EEN MEDITATIEVE BELEVING DOOR DE CHAKRA'S</b>	53
Chakra zeven	54
Chakra zes	56

Chakra vijf	58
Chakra vier	60
Chakra drie	62
Chakra twee	64
Chakra een	65
<b>CHAKRA'S EN KLEURENFREQUENTIES</b>	<b>67</b>
<b>MEDITATIES MET JE BABY DOOR DE CHAKRA'S</b>	<b>73</b>
Het kruinchakra... Sterrenmeditatie	75
Het kruinchakra... Zielenmeditatie	76
Het voorhoofdchakra... Glimlachmeditatie	78
Het voorhoofdchakra... Lichtmeditatie	79
Het keelchakra... Expressiemeditatie	80
Het keelchakra... Luistermeditatie	81
Het hartchakra ... Milde verbindingsmeditatie	83
Het hartchakra...Pranameditatie	84
Het zonnevlechtchakra ... Warme energiemeditatie	85
Het zonnevlechtchakra ... Transformatiemeditatie	86
Het heiligbeenchakra... Watermeditatie	87
Het heiligbeenchakra ... Meditatie voor heldere gevoelens	88
Het stuitchakra... Aardemeditatie	90
Het stuitchakra... Lichaamsmeditatie	91
<b>BEVALLEN VANUIT JE CHAKRASYSTEEM</b>	<b>93</b>

## Inhoud

Bevallen vanuit de energie van je stuitchakra	95
Bevallen vanuit de energie van je heiligbeenchakra	97
Bevallen vanuit de energie van je zonnevlechtchakra	99
Bevallen vanuit de energie van je hartchakra	100
Bevallen vanuit de energie van je keelchakra	102
Bevallen vanuit de energie van je voorhoofdchakra	104
Bevallen vanuit de energie van je kruinchakra	106
<b>JE KIND IS GEBOREN</b>	<b>109</b>
<b>ZACHTE INITIATIEOEFENINGEN VOOR JE BABY</b>	
<b>VIA DE ZINTUIGEN, DE ELEMENTEN EN DE CHAKRA'S</b>	<b>113</b>
Je baby aarden	115
De bijzondere energie van water	119
De kracht van vuur	122
De lucht die ons ademt	124
De subtiele energie van geluid, ether	127
De heldere energie van licht	130
Bewust zijn in liefde	133
<i>Persoonlijk nawoord</i>	137
<i>Boeken en sites</i>	141
<i>Over de schrijver</i>	142

# Voorwoord

Toen ik zelf zwanger was zocht ik naar een boekje als dit. Ik had twee miskramen achter de rug en ik was erg onzeker en angstig dat het opnieuw mis zou gaan. Ik wist dat ik het vertrouwen in mijzelf en mijn lichaam nodig had om gelukkig en gezond zwanger te kunnen zijn. Maar hoe kon ik dat voor elkaar krijgen. Na alles wat ik had meegemaakt in het ziekenhuis had ik totaal geen vertrouwen in de reguliere medische wereld van dat moment.

Ik had al jaren belangstelling voor yoga en meditatie en ik besloot eens te bellen met een yogaschool bij mij in de buurt. Het was een prettig gesprek en ik voelde me direct op mijn gemak en vertrouwd. Ik ging op les en al snel bleek dat de lessen niet alleen heel geschikt waren om me voor te bereiden op de bevalling. Er was meer. Mijn yogalerares vertelde over dimensies voorbij de fysieke en emotionele werkelijkheid van alledag. Voor het eerst besepte ik dat ik onderdeel was van een veel groter verband. Het idee dat niets voor niets gebeurt, zelfs niet de miskramen die ik had meegemaakt, was helemaal nieuw voor me. En het sprak me erg aan. Ik maakte bewust kennis met spiritualiteit, met dimensies die voorbijgaan aan wat je kunt zien en vast-

pakken. Mijn vertrouwen groeide en de zwangerschap verliep deze keer goed. Mijn yogalerares zei na de bevalling dat onze zoon onze grote leermeester was. Ik keek haar aan. Hoezo grote leermeester, wij waren toch de opvoeders? Vele jaren, boeken, cursussen en studies later werd mij duidelijk wat ze bedoelde. Van geen mens op de wereld leerden wij zoveel als van onze kinderen! We leerden dat we er waren voor de liefde, de veiligheid, de (huis)regels, de rust, de reinheid en de regelmaat en daardoor leerden we veel over onszelf, over onze relatie, over de gezinnen waar we zelf uitkwamen.

De gedachte dat kinderen hun ouders kiezen was toen nieuw voor ons. Toch sprak ons dit direct aan. Toen een paar jaar later onze dochter zich aankondigde was ik een stuk relaxter. Na haar geboorte keek ik naar dat nieuwe kleine mensje met haar hele eigen energie, en ik voelde vertrouwen. Ik realiseerde me dat we allemaal op weg zijn te worden wie we werkelijk in onze wezenskern zijn. Ik voelde de verbinding met onze kinderen. Ik werd me ervan bewust dat we allemaal ons pad lopen, zij en wij, en onderweg ontvouwt zich onze unieke levensenergie! Als neerge-daald sterrenstof...

WIEKE VAN WOUDEBERG VAN DER VEEN  
RIJPERKERK, OKTOBER 2009

# Aanbevelingen

*Je kinderen zijn je kinderen niet, (...) zij komen door je,  
maar zijn niet van je.*

Deze prachtige woorden uit een meditatie van Kahlil Gibran zijn een Leitmotiv van dit boek. Het hele boek ademt respect voor het ongeboren kind als *de ander* die zich aan jou heeft toevertrouwd. Het getuigt van moed om in deze tijd een boek te schrijven met adviezen over *Bewust zwanger zijn en Bewust bevallen*. Tenminste als je daarbij, zoals hier gebeurt, het accent legt op het bewust ruimte geven aan de ziel, aan de geestelijke kern die zich in iedere zwangerschap, in iedere bevalling, in iedere nieuwe mens aan ons kenbaar maakt. Wieke doet dat met het aanreiken van prachtige meditaties en ervaringsoefeningen op basis van het chakra-energiesysteem. Een warme uitnodiging om onze ‘zachte’ krachten aan te wenden om het ongeboren kind te omhullen en te begeleiden.

Deze benadering staat bijna haaks op de moderne trend om eicellen, embryo's, foetussen meer als een object te beschouwen, naar onze wens te manipuleren en vooral als iets ‘van mij’ of

‘van ons’ te beschouwen. Deze laatste houding hangt samen met de oprukkende (vermeende) maakbaarheid van het ongeboren menselijke leven. Zwangerschap en geboorte medicaliseren over de hele wereld in razend tempo. Met de IVF als eerste voorhoede is een groeiende stroom van medische technologie op gang gekomen om conceptie, voorgeboortelijke ontwikkeling, zwangerschap, geboorte, meer en meer naar onze hand te zetten. Ook de houding van moeders (en vaders en omstanders) ten opzichte van het ongeboren kind is daarmee aan grote veranderingen onderhevig. ‘Kregen’ we vroeger kinderen, waren we in ‘verwachting’ en was het embryo ‘het mysterie van het leven’, tegenwoordig weten we beter. Nu ‘maken’ we kinderen, zijn we zwanger en een embryo is een kwestie van cellen en genen. De nog ongeboren mens wordt beluisterd, bekeken, gescreend, beoordeeld, bewaakt, in beeld gebracht en desgewenst geselecteerd. Al deze veranderingen hebben nieuwe verwachtingen gewekt en een mentaliteitsverandering rond zwangerschap en het ongeboren kind tweeweggebracht.

Tegenwoordig wordt conceptie beschouwd als een samenloop van omstandigheden waarbij het kind het resultaat is van een toevallige versmelting van een eicel en een zaadcel. Als een soort (gelukkig) ongelukje. Maar een nog steeds grote groep mensen beschouwt, tegen de stroom van ‘gezond denken’ in, de ontmoeting van deze bepaalde zaadcel en eicel als een mogelijkheid



waardoor ziel, geest kan incarneren en zijn/haar ouders kiest om alle mogelijkheden te gebruiken om zichzelf te gaan ontplooien. In deze tijd om een wakker besef vragen van het innerlijk en geestelijke aspect, dus van het mysterie van het ongeboren leven, levert therapeutisch tegenwicht tegen genoemde veruiterlijking die voor een groot deel medisch-wetenschappelijk is en ook maar een, niet simpelweg dé werkelijkheid is. Nog dringender dan voorheen is de vraag: 'Hoe ligt mijn verantwoordelijkheid ten opzichte van deze nieuwe mens nu ik als ouder zoveel meer te zeggan heb (gehad) over de wenselijkheid ervan?'

Het is een verademing als iemand aandacht vraagt om de ruimte bewust te zijn waarop iedere mens, ook de ongeborene, onvervreemdbaar recht heeft en dat is zijn/haar eigen ruimte. Een dimensie die teloor dreigt te gaan in een samenleving die hoofdzakelijk in effectief en hedonistisch omgaan met zwangerschap en bevalling geïnteresseerd lijkt te zijn: het moet je toch vooral als (aanstaande) moeder en vader goed doen. In de prenatale biologie die ik nu al jaren in het kader van het project *Embryo in Beweging* aan allerlei mensen (therapeuten maar ook a.s. ouders) probeer over te brengen, wordt ook steeds aandacht gevestigd op de oerkracht van het terughouden. Niet onmiddellijk overgaan tot handelen, manipuleren, controleren en beïnvloeden en in de greep nemen. Wat weten wij nog van wiegen en laten zijn? Voor een liefdevolle toekomst heeft de mensheid echt meer zachte

krachten van respect en liefde nodig, anders zal hij misschien aan de oorlog van overleving ten onder gaan. Moderne geneeskunde spreekt nu al over zwangerschap als een soort loopgraavenoorlog van genen, het kind en moeder als vijanden. Dat moeten we niet willen.

Boeken als dit vragen dringend aandacht voor het hernieuwd ontwikkelen van modern bewustzijn van geest en zin en doel, ook in het menselijk bestaan. Op de vraag naar de zin van het leven antwoordt ieder mens met zijn biografie. Wie gaat hier geboren worden, is de vraag. En hoeveel voeding van lichaam, ziel en geest dien ik mijn kind te geven opdat het zichzelf mag en kan worden? Voor wie de weg van meditatie, zachte krachten en uitnodigend bewustzijn zoekt, is dit een waardevol boek, vol van goud en licht, maar vooral van respect voor de ongebornene, die onze medemens en niet ons bezit is. Tot slot opnieuw Kahlil Gibran:

*Jij mag hun lichamen huisvesten, maar niet hun zielen. Jullie zijn de bogen, waarmee je kinderen als levende pijlen worden weggeschoten.*

JAAP VAN DER WAL, MAASTRICHT, 2009  
*Arts en embryoloog / fenomenoloog*  
*Embryo in Beweging (www.embryo.nl)*

### *Aanbevelingen*

Bewust zwanger Bewust bevallen is een waardevolle aanvulling op de reeds bestaande boeken over zwangerschap en bevalling. Het geeft ouders die zich aangetrokken voelen tot een meer spirituele beleving van de zwangerschap, de bevalling en de eerste tijd daarna nieuwe ideeën, handvatten en rituelen. Voor het toekomstige ouderschap is dit boek een inspiratie omdat het je als ouder meer bewust maakt van de energetische kant van lichaam en geest en de invloed daarvan op onze kinderen.

BEATRIJS SMULDERS, AMSTERDAM 2009

*Verloskundige en auteur*

*Het geboortecentrum Amsterdam ([www.geboortecentrum.nl](http://www.geboortecentrum.nl))*

*Boekpublicaties, zie onder Boeken en sites.*

Een prettig leesbaar en verhelderend boekje, voor iedere (aanstaande) ouder die gelooft dat door inzicht in jezelf, begrip voor de ander ontstaat.

Wieke heeft haar kennis en ervaring, vanuit het ouderschap en op spiritueel en psychologisch (coachings)vlak, prachtig gecombineerd en helder tot uitdrukking weten te brengen.

Iedereen die dit zelfonderzoek aangaat zal merken dat je gaandeweg naar een ander bewustzijnsniveau wordt getild en dat het een positief effect heeft op alle aspecten van het leven. En wat is er mooier daaraan uitdrukking te geven in relatie tot een nieuw kind...

HENRIËTTE YLAND

*Moeder en (zwangerschaps) yogadocente*

*Yogacentrum Lotus Bussum ([www.yogalotus.nl](http://www.yogalotus.nl))*

# Inleiding

Dit boekje is geschreven om naast de lichamelijke en emotionele werkelijkheid van zwangerschap en bevallen, ook de spirituele dimensie te leren kennen. Spiritualiteit betekent letterlijk: Tot de geest behorend. Dus dat wat je niet echt kunt zien of vastpakken en er toch is...

Hoe kun je dat dan leren kennen? Eigenlijk kan dat alleen wanneer je je overgeeft aan rust waardoor je zintuigen zich als vanzelf openstellen voor het subtielere waarnemen. Dan openbaart 'het' zich.

En wat is dat 'het' dan? Dat is eigenlijk een mysterie. Hoe komt het dat uit een bolletje in de grond ieder jaar weer een puntje verschijnt, dat toeneemt in vorm en massa en uitgroeit tot een plant met een mooie gekleurde bloem. Je kunt zeggen dat dat komt door licht en water, suikers en zuren etc. etc. Toch is er eigenlijk een wonder gaande. Waar komt de levensenergie echt vandaan?

Stel je eens voor dat iedere creatie en vorm hier op aarde vooraf is gegaan door een gedachte, een idee, een wens, een verlangen... Ooit heeft iemand bedacht dat de stoel waar je op zit gemaakt zou gaan worden, anders was het niet gebeurd. Dat

kunnen we begrijpen. Wat we lastiger vinden om te begrijpen is dat ook de aarde zelf, iedere boom, grasspriet, heuvel en zee, en ook mensen en dieren op dezelfde wijze ooit in een soort ‘wens-energie’ aanwezig zijn geweest, transparant, en voor het oog onzichtbaar. De geest van die wens heeft vorm gekregen. Ik zie hierbij zoiets voor me als de prachtige mandalastructuren die je kunt zien als je van heel dichtbij kijkt op berijpte bomen na nachtvorst. Alsof de vorst iets laat neerslaan in de stof wat er qua energie al was.

Alsof er een bepaalde blauwdruk van energie aardt op aarde!

Wat is aarding? Als je het woord letterlijk neemt betekent aarding: met de aarde in verbinding komen. In de yoga-meditatie spreken we van aarding wanneer we ons bewustzijn volledig in het lichaam kunnen brengen. Wanneer we ons lichaam helemaal kunnen ervaren, dan kan de geest op dat moment even niet sneller gaan dan de beleving van het lichaam en dan zit er geen spanning tussen die twee. In de elektriciteitsleer spreken we van aarding wanneer spanning een weg vindt naar de aarde en ontlading plaatsvindt. Dan komt er veel energie vrij, denk ook aan de bliksem bij onweer. Deze energie zou je als een soort oerenergie kunnen zien die overal en altijd om ons heen is. Wanneer je de vergelijking maakt met de menselijke energie dan kun je je misschien voorstellen dat wanneer lichaam en geest op elkaar zijn afgestemd, er ruimte ontstaat voor het ervaren van de menselijke oerenergie, namelijk die van de ziel. In die zin zou

*Inleiding*



je het lichaam als de ene pool kunnen ervaren en de geest als de andere pool en de energie die vrijkomt noemen we bezieling. Het chakra-energiesysteem gaat uit van deze twee krachten. Het mooie en misschien verhelderende beeld ontstaat dan dat jullie toekomstige kind uit de geestelijke wereld langzaam op weg is naar de andere pool, n.l. die van het lichaam. De ontmoeting van lichaam en geest huisvest de ziel van je kind.

*Je kinderen zijn je kinderen niet...*

*Ze zijn van het universum, net als jijzelf. Stel je voor hoe we een driedimensionale afspiegeling zijn van een groot veld van energie dat bewustzijn en liefde creëert. Net als de aarde die, samen met ons, hiervoor geschapen is!*

Deze bijna metafysische tekst betekent eenvoudig gezegd dat met iedere nieuwe wereldburger die op aarde komt er nieuwe ‘be-ziel-ing’ en meer bewustzijn op aarde komt. Ieder mens, en dus ook kind, helpt bewustzijn evolueren. Dit klinkt misschien nieuw voor je maar door het lezen van de oefeningen die in dit boekje staan kun je ontdekken hoe je dit op een alledaags en praktisch niveau kunt beleven.

In een tijd met veel prikkels en met persoonlijke levens die vol en druk zijn, is het soms best lastig om je deze spirituele dimensie voortdurend bewust te zijn.

Ik wil je uitnodigen te lezen met je verstand zodat je nieuwe



informatie tot je kunt nemen, met je gevoel zodat je emoties kunt verkennen en eventueel ontladen of relativeren, met je lichaam zodat je kunt ervaren wat de informatie en de oefeningen in je zenuwgestel teweeg kunnen brengen, en met je spirituele intelligentie die je diepere gevoelens van zingeving voeden.

Wanneer je bij het lezen van dit boekje een ruimer bewustzijn ervaart en daardoor inspiratie en energie krijgt, dan is het voor jou geschreven!

Behalve informatie en verdiepingsvragen per chakra vind je persoonlijke oefeningen en meditaties die je regelmatig kunt doen om je bewustzijn te voeden en je lekker te voelen tijdens je zwangerschap.

De bewustzijnsoefeningen om vanuit de chakra-energie te bevallen kunnen je inspiratie geven om je in een ‘eigen-wijs’ bevallings- en geboorteproces te storten! Alle informatie zit in feite al in jezelf.

Ten slotte, als een soort initiatie, vind je subtiele zintuigrituelen om via de chakra's je baby welkom te heten op aarde. Als een soort kleine feestpartijtjes ter ere van de geboorte van jullie kind.

Laat je eigen ervaringen authentiek blijven, ook tijdens het lezen van dit boekje. Niets moet, niets behoort anders te zijn dan het zich bij jou en je baby voordoet, de tekst is slechts bedoeld ter inspiratie.

Gebruik ook vooral je eigen fantasie, vertrouw op je intuïtie.

Het is de bedoeling dat dit boekje je inspireert in je toekomstig ouderschap, maak de belevingen helemaal van jezelf.

En nogmaals: Iedere ouder is uniek en ieder kind is uniek!

