

Zwanger met lichaam en ziel

Eerder verscheen van Susan Smit:

Heks

Wijze vrouwen

De stad en de sterren

Elena's vlucht (roman)

De zweefmolen

Letterhonger

Wat er niet meer is (roman)

100 spirituele plekken die je gezien moet hebben

Vloed (roman)

Wijze mannen

Susan Smit



Zwanger met lichaam en ziel

Spiritualiteit rondom
zwangerschap, geboorte en kraamtijd



Lebowski Publishers, Amsterdam 2011

© Susan Smit, 2011

© Lebowski Publishers, Amsterdam 2011

Omslagontwerp: Veel Ontwerpers, Amsterdam

Omslagfoto: Studio Nico Kroon, Amsterdam

Typografie: CeevanWee, Amsterdam

ISBN 978 90 488 0996 7

NUR 850

www.susansmit.nl

www.lebowskipublishers.nl

Lebowski Publishers is een imprint van Dutch Media Uitgevers bv



Voor Linde

‘Je kinderen zijn je kinderen niet. Zij zijn de zonen en dochters van
's levens hunkering naar zichzelf. Zij komen door je, maar zijn niet
van je, en hoewel ze bij je zijn, behoren ze je niet toe.’

Kahlil Gibran, *De profeet*

Inhoud

Inleiding	13
Deel 1 Zwanger willen worden	17
Onderzoeken van je kinderwens	19
Opruimen van beperkende overtuigingen en angsten	20
Verbinding maken met je partner	23
Overleggen met je partner	25
Welkomstritueel	26
Omarmen van je cyclus	29
Wachten op een zwangerschap	30
Contact maken op zielsniveau	32
Ruimte maken in je buik	35
Je vruchtbaarheid ondersteunen	37
Hulp uit de natuur	37
Deel 2 De conceptie	40
Incarneren van de ziel	42
Levensopdracht van de ziel	43
Ouders kiezen	46
De wet van karma	47
Energetische conceptie	49
‘Even’ zwanger zijn	50
Als het niet lukt of misgaat	51
Vruchtbaarheidsgodinnen	52
Juiste omstandigheden scheppen	53

Deel 3 Het prille begin	55
Ongeloof en angst	56
Eerste contact	57
Het blijde nieuws	61
Inspiratieplek in huis creëren	61
Dagboek bijhouden	63
Deel 4 Het eerste trimester	65
Accepteren van kwalen	67
Minder doen, meer zijn	69
De maan als bondgenote	72
Hulp uit de natuur	74
Begeleiders zoeken	76
Oud zeer	77
Informatiehonger	80
Wanneer daalt de ziel in?	81
Afstemmen op je ongeboren kind	84
Ingevingen, voorkeuren en dromen	86
Deel 5 Het tweede trimester	88
Verbonden met jouw emoties	89
Verbeelding	92
Harmonie zoeken	93
Zintuiglijke uitwisseling	95
Zielen die nu naar de aarde komen	98
Echo's en onderzoeken	101
Duurzame babydoos	103
Yoga	104
Hulp uit de natuur	106
Je innerlijke krachtcentrum vinden	108
Het getal van de scheppende natuur	110

Deel 6 Het derde trimester	111
Dromen	113
Aanraken van het kindje in je buik	114
Hulp uit de natuur	115
Verruimen van je ademhaling	117
Een naam bedenken	119
Voeling houden met je lichaam	120
Seksualiteit	121
Massage	122
Slapen tijdens de zwangerschap	124
Zingen voor je baby	125
Nesteldrang	126
Ligging van de baby	127
Angsten voor de bevalling	129
Kies een bevallingscursus	132
Uitbuiken	133
Energetisch reinigen van de babykamer	134
Je samen met je baby voorbereiden op de geboorte	137
Bevallingsritueel	139
Een brief schrijven aan je ongeboren kind	140
Wachten op weeën	141
Deel 7 De geboorte	144
De reis naar buiten	147
Oude kennis over bevallen	148
Visualiseren tijdens de bevalling	154
De kracht van de barende vrouw	155
De aanstaande vader als spirituele begeleider	156
Zielscontact tijdens de bevalling	157
Affirmaties tijdens de bevalling	159
Goed gesternte	160
Alternatieve pijnbestrijding	162
Alternatieve pijnverlichting	164
Hulp uit de natuur	166

Het moment van geboorte	167
De verbinding loslaten	168
Het magische uur na de geboorte	171
Deel 8 De kraamtijd	174
Kennismaken met je pasgeborene	176
Communiceren met je baby	177
Welkomstritueel en kraamfeest	179
Herstellen	183
Hulp uit de natuur	185
De ooievaar	188
Borstvoeding	188
Moederliefde	190
Varen op je eigen kompas	192
Van de geest in de stof	195
Kleuren en hun werking	198
Huilen en troosten	199
Babymassage	201
Haptonomisch optillen en dragen	204
Inbakeren	205
Je partner als papa	206
Geluiden uit de baarmoedertijd	208
Kritisch prikken	209
Familiebanden	210
Vermoeidheid	211
Energetisch verbonden	213
Moederschap als spirituele oefening	215
Brief aan mijn ongeboren dochter	221
Aanbevolen literatuur	223

Inleiding

Toen mijn vriend P. en ik besloten te gaan proberen een kindje te krijgen, beloofde ik mezelf nooit ofte nimmer te gaan schrijven over zwangerschap. Geen columns, want dat was in mijn ogen een vergelijkbare doodzonde als een column schrijven over griep of gebrek aan inspiratie, en al helemaal geen boeken. Toen ik eenmaal zwanger was, riep ik zelfs dat ik er volkomen vrede mee zou hebben als er na tien boeken in tien jaar tijd eens een jaartje geen boek zou verschijnen. De reden: ik zag het onderwerp als truttig en vond dat er al veel te veel over geschreven was, terwijl voortplanting toch echt een heel normaal verschijnsel is. Zelfs de meeste dieren doen eraan mee. Wat had ik nog aan de bestaande literatuur toe te voegen?

Zodra het blijde nieuws zich verspreidde, kreeg ik ladingen zwangerschapslectuur van vriendinnen en nog meer goedbedoelde adviezen van (schoon)moeders, tantes en buurvrouwen. De boeken op het plankje ‘Zwangerschap’ in de boekwinkel had ik voor het gemak allemaal maar aangeschaft. Nadat ik ze had doorgeworsteld, wist ik alles over de schadelijke effecten van rauwmelksekaasjes die in Nederland toch nergens te krijgen zijn, hoe ik het beste van een stoel kan opstaan en in welke week het middenrif van de foetus wordt aangelegd. De informatie bleek alleen biologische en hormonale processen, fysieke kwalen, beweeg- en eetadviezen te omvatten, en een klein beetje emotionele steun. Over het mystieke aspect van conceptie, zwangerschap en geboorte werd met geen woord gerept. Terwijl er op spiritueel niveau toch een hoop aan de

hand was: in mijn lichaam bereidde een ziel zich voor op een nieuw leven.

Ik begon dingen uit te zoeken, te ervaren en op te schrijven en vanaf maand vier was het me duidelijk dat er naast een kindje in mijn buik, een boek begon te groeien in mijn hoofd. Er viel wel degelijk wat bij te dragen aan het aanbod zwangerschapsliteratuur. En – noem het hormonale bewustzijnsvernaauwing – ik merkte dat ik eigenlijk over niets anders wilde schrijven. En praten. Waar de buik van vol is, loopt kennelijk de mond van over.

Naast het sterven is de geboorte de grootste energetische gebeurtenis in het leven van een mens. De onstoffelijke ziel verbindt zich op dat moment definitief met het stoffelijke lichaam voor de duur van een leven. Ook zwanger zijn en leven geven is een ontwikkeling van jewelste. Een zwangerschap is oeraards en hoogst spiritueel. Ze opent je, brengt je in contact met de diepere laag van het bestaan, verlegt je grenzen, maakt je kwetsbaar en krachtig. Zwangerschap kan een periode van persoonlijke groei zijn – mits je het bewust doorleeft. Je kunt in contact komen met de hemelse en aardse krachten die in jou werken en het wonder van het leven intenser en bewuster ervaren dan ooit. Als je het toestaat kunnen het negen van de meest miraculeuze, verbazingwekkende, mysterieuze, inzichtrijke en verlichtende maanden van je leven zijn. Zwangerschap, bevallen en moederschap zijn een spirituele oefening. Een snelcursus in acceptatie, loslaten, overgave, aandachtig en bewust zijn, weten wie je bent en wat het leven inhoudt.

Onder de ziel versta ik het deel van ons dat er al was voordat we geboren werden en dat blijft bestaan als we sterven. De ziel is eeuwig en onstoffelijk; het lichaam is het voertuig, het instrument, de stoffelijke jas die we tijdens een leven aantrekken om op aarde te kunnen functioneren. Ik ga ervan uit dat het ongeborn kind een bewuste ziel is, waarmee je tijdens de zwangerschap en zelfs ervoor op intuïtief of telepathisch niveau contact kunt leggen. Je hoeft er geen paranormale gaven voor te hebben. Iedere ouder, man of

vrouw, is ertoe in staat. Het bestaan van de ziel geeft ook een heel andere kijk op het pasgeboren kind: niet slechts als product van het DNA van de ouders, maar als uniek mens met eigen doelen en lessen.

In dit boek wil ik ingaan op manieren om je kinderwens, conceptie, zwangerschap, bevalling en kraamtijd op een bewuste manier te beleven en te benaderen: niet alleen op fysiek, maar ook op geestelijk en spiritueel niveau. Hoe kun je zielscontact krijgen met je ongeboren kind? Hoe kom je erachter wat je kindje op aarde komt leren en brengen? Wat voor invloed hebben jouw gevoelens, gedachten en indrukken op de ontwikkeling van de foetus? Hoe kun je met rituelen, meditatie-, visualisatie- en ontspanningsoefeningen, schrijfoopdrachten, yoga, massages, muziek, alternatieve behandelingen en lichtwerk, dit avontuur voor jezelf, je partner en je kind uitdiepen, verrijken en begeleiden? Hoe zit het met zogenoemde nieuwetijdskinderen? Hoe kun je je ongeboren en pasgeboren kind bij de overgang van de geestelijke sferen naar de aardse sferen steunen?

Als het gaat om de theorie van reïncarnatie en alle andere mystieke kanten van het geboorteproces, kan en wil ik jou, lieve lezer, niets opdringen en nergens van overtuigen. Wel wil ik mijn persoonlijke ervaring en inzicht – ik schreef dit boek tijdens de periode van mijn zwangerschap tot drie maanden na de geboorte van mijn dochter – zo oprecht en authentiek mogelijk delen, waarna je zelf kunt bepalen of je er iets mee wilt doen. Ik hoop dat er zaken bijzitten waarvan je vanuit je diepste innerlijk voelt ‘ja, dit klopt!’ of die stroken met je eigen ervaringen of vermoedens.

Amsterdam, 2011

DEEL I
Zwanger willen worden

‘Dromen zijn brandstof voor de ziel.’

Onbekend

Rond mijn dertigste ging mijn vriendenkring massaal aan de kinderen. Elke maand belandde er wel een hip vormgegeven geboortekaartje van Jelle, Noa of Gijs op de mat. Ik begreep niet wat mijn leeftijdsgenoten bezielde: waarom een leven vol reizen, uitgaan en spannende carrièreontwikkelingen inruilen voor een bestaan met *Belle en het beest* in de dvd-speler, uitstapjes naar de speeltuin en het vermoeid uitspreken van zinnen als ‘Het is zwaar, maar je krijgt er zoveel voor terug?’ De baby’s die in mijn armen werden gedrukt (‘Staat je goed!’) riepen geen voortplantingskriebels bij me op, hoogstens angst dat ik het wurmpje zou laten vallen. Volgens mijn vriendinnen was ik er duidelijk nog niet aan toe, maar ‘dat zou vanzelf wel komen’. Ik hoopte het van harte, want mijn hele leven kinderloos blijven leek me ook weer zo ongezellig. Als ik al moeder zou worden, dan zou het aan de late kant zijn, voorvoelde ik. Zesendertig was de leeftijd die ik altijd voor ogen had. Dat klonk abstract en lekker comfortabel ver weg.

Ik had destijds al jaren een vaste relatie met iemand die wel kinderen wilde, maar geen haast had. In de relatie daarna voelde ik instinctief aan dat het voor iedereen beter was als wij samen geen kinderen zouden krijgen. Op mijn vierendertigste was ik weer alleen en in het volle besef dat ik misschien niet op tijd de man van

mijn leven en vader van mijn kinderen zou tegenkomen. Beter geen kinderen, besloot ik strijdbaar, dan kinderen met de verkeerde man. Bovendien creëerde ik als schrijfster al iets – weliswaar geen leven, maar wel boeken die ik een jaar bij me droeg en daarna de wereld in stuurde.

Pas tijdens een reis naar Bangladesh, waar ik een televisiedocumentaire opnam over de miserabele positie van meisjes (2009), sloegen de moedergevoelens onverwacht toe. Ik trok tien dagen op met drie weesmeisjes uit een kindertehuis die misbruikt en uitgebuit waren en elke keer als ze hun armen naar me uitstrekten voor een knuffel, beving me een onbekend gevoel. Het zat rond mijn hart en mijn buik, was zwaar, beschermend, zorgelijk en tegelijkertijd oneindig licht en liefdevol. Het liefst wilde ik ze alle drie in mijn koffer mee naar huis nemen.

Kort daarvoor had ik een man ontmoet met wie alles anders was. Naast de verliefdheid was er een rustige, innerlijke zekerheid van ‘ik heb je gevonden’. Bij P. hoefde ik niets te overschreeuwen of weg te moffelen. Als ik ooit met iemand een gezin zou willen stichten, dan was dat met hem. Een paar maanden na onze ontmoeting volgde ‘het gesprek’: we wilden allebei graag kinderen. En wel met elkaar. Daarmee ontsnapte de geest uit de fles en sloeg mijn fantasie op hol. Ik stelde me P. voor die een kraaiende baby hoog in de lucht zwaaide. De kinderkamer met een houten hobbelpaard. Mezelf terwijl ik ons kindje in bad deed.

Na een avond in de kroeg vroeg P. vlak voor het slapengaan met dubbele tong ‘waarom ik die pilstrip niet gewoon morgen weggooide’. Klaarwakker, met de tevreden ronkende ademhaling van P. naast me, zag ik het ochtend worden.

Waarom deed ik dat inderdaad niet? Wat hield me nog tegen? En waarom sloeg de angst me ineens om het hart?

Onderzoeken van je kinderwens

In de jaren waarin ik het moederschap nog niet zo zag zitten, had ik heel wat uit te leggen aan mensen die mij en mijn toenmalige geliefden ongegeneerd de vraag stelden of we kinderen wilden. Na mijn antwoord verlangden ze een uitleg en na mijn uitleg protesteerden ze vaak ook nog eens: ‘Maar het is zo leuk!’ Op het moment waarop ik de kinderwensvraag instemmend beantwoordde hoefde ik niets meer te onderbouwen. Niemand zal je verrast de vraag stellen waarom je kinderen wilt. Eigenlijk is dat raar. Voldoe je aan alle randvoorwaarden – vaste partner, ruim huis, redelijk inkomen, leeftijd boven de vijftwintig jaar – dan heb je alleen iets uit te leggen als je geen kinderen ambieert. De zelfverkozen kinderlozen onder ons worden natuurlijk wel gerespecteerd, maar stiekem wordt het een egoïstisch, onvolwassen en oppervlakkig besluit gevonden. En dat terwijl kinderen krijgen bij uitstek een egoïstische daad is. Wie wil er nou kinderen om de ongeborne vrucht een plezier te doen? Je wilt iets van jezelf, een verlengstuk van jou en je partner, de kroon op jullie liefde – iemand om van te *houwen*.

Het is goed om je kinderwens te onderzoeken om helder te krijgen wat er speelt in je onderbewustzijn. Voor een deel is het eenvoudigweg biologie: wij mensen zijn zoogdieren met een instinctieve drang tot voortplanten. Maar wie dieper kijkt ziet meer dan alleen de bekende rammelende eierstokken. Er spelen onderliggende verlangens, dromen en fantasieën mee. Die kun je gebruiken om je wens te bekrachtigen.

Het onderzoeken van je dromen helpt om erachter te komen wat je wilt in het leven, wat je diepste verlangens zijn, maar het is ook de eerste stap om deze wensen te verwezenlijken. Je trekt de energie die erbij hoort als het ware naar je toe, waarna je het verlangen kunt manifesteren. Alles begint met een gedachte. Dus durf groot te dromen.

Zelfonderzoek

Je wilt moeder worden en wel zo snel mogelijk. Maar waarom eigenlijk? Omdat je vanbinnen voelt dat je er klaar voor bent en het er maar eens van moet komen? Vanuit een behoefte om te verzorgen en lief te hebben? Vanuit een gevoel van liefde voor je partner? Om je leven een nieuwe wending te geven?

- ◇ Schrijf op waarom je kinderen wilt. Doe niet aan zelfcensuur, dus schrijf alles op wat in je opkomt, ook de minder sociaal geaccepteerde redenen.
- ◇ Bestudeer elk van deze redenen, sluit je ogen en ga na wat het in je oproept.
- ◇ Stel jezelf voor als zwangere vrouw of als moeder, met een baby in je buik of in je armen. Gebruik al je zintuigen bij het visualiseren. Denk na over alles waarvan je hoopt dat een zwangerschap het je zal brengen.
- ◇ Registreer wat je in je lichaam voelt bij dit beeld. Een warm gevoel rond je hart? Een lichte, gelukzalige tinteling in je buik?
- ◇ Blijf nog even bij dit gevoel en sluit het dan af, waarna je je ogen weer opent.

Opruimen van beperkende overtuigingen en angsten

Behalve verlangens die je kinderwens voeden, spelen er onvermijdelijk ook bewuste of onbewuste angsten en beperkende overtuigingen mee die het realiseren van je kinderwens in de weg zitten. Als je je angsten en overtuigingen niet onderkent en bevraagt, blijven ze op de achtergrond meespelen en je kinderwens stilletjes saboteren.

Een krachtige wens hebben, actieve doelen stellen en erin geloven, heeft zijn effect. Maar deze positieve intentie moet gepaard gaan met het uit de weg ruimen van alles wat op een dieper niveau tegenwerkt. Je kunt de intentie hebben om een prachtig gezin te gaan vormen, maar als je onderhuids de overtuiging hebt dat je

niet goed genoeg bent om moeder te worden, dan is die intentie niet zo sterk. De twee intenties saboteren elkaar en schakelen elkaar uit. Dat maakt dat je blokkeert, jezelf afsluit, vaak juist op het moment dat je dicht bij je doel begint te komen.

Het is van wezenlijk belang dat je onderliggende beperkende patronen, angsten en overtuigingen onderzoekt die je ervan weerhouden je dromen te manifesteren.

Ikzelf heb altijd de angst gehad dat ik met een kind niet meer zou kunnen schrijven. Columns en non-fictieboeken zouden me misschien nog wel lukken, maar de gemoedstoestand die nodig is om een roman te schrijven, zou me vast en zeker verlaten. Om fictie te schrijven heb je immers 'ruimte in je hoofd' nodig. Concentratie. Rust en stilte om je heen. Met een opgroeiend kindje zou die ruimte in mijn hoofd vast en zeker gevuld raken met zorgen en verantwoordelijkheden. Wat als elk huiltje, hikje, verdachte stilte op de babyfoon, gevolgd door peuterproblemen, kleutertoestanden en puberdrاما's de schrijverij zo in de weg zouden gaan zitten dat er helemaal nooit meer een roman van mijn hand verscheen? En wat als ik, God verhoedde, daar onder invloed van kwaadaardige hormonen ook nog zen mee was en volkomen ambitieeloos zou worden omdat ik, zoals dat heet in eufemistisch moederjargon, 'andere prioriteiten had gekregen'? Toen ik die angst ging onderzoeken, realiseerde ik me dat het veel van mijn schrijvende collega's met kinderen ook was gelukt om romans te blijven produceren. 'Je moet alleen wat efficiënter met je tijd omgaan,' zeiden ze toen ik hun ernaar vroeg.

Een andere ondermijnende angst: dat ik mezelf als moeder niet meer zou herkennen door ernstige vertrutting, dat alles waar ik vroeger in geloofde niet meer zou opgaan als er een verse baby op mijn borst werd gelegd. Dat ik geen *MadMen*, maar gedachteloos *Finding Nemo* in de dvd-speler zou schuiven. Dat we onze etage in de binnenstad zouden opgeven en weg zouden trekken naar Almere-Haven, waar de kinderen tenminste veilig buiten kunnen spelen. Dat we vakanties naar kindvriendelijke (dus doodsaaie) oor-

den zouden boeken en een koelbox naar het strand zouden meenemen. Dat ik mijn muiltjes zou verruilen voor verstandige loop-schoenen en mijn chique enveloptasje voor een ruime shopper. Dat ik 'chips' in plaats van 'shit' zou gaan zeggen. Dat ik, kortom, door de knieën ging voor mijn kind en nooit meer overeind zou komen.

Mijn meest hardnekkige en destructieve overtuiging was dat ik het type niet was om een goede moeder te worden. Een eerdere partner had eens opgemerkt dat ik totaal ongeschikt was voor het moederschap, en die zin was blijven hangen. Ja, besepte ik toen ik die overtuiging eens goed onder de loep nam: ik ben een absolute ramp in de keuken, heb stevige ambities en ben nogal dromerig van aard, maar met mijn vermogen tot liefhebben en zorgen is niets mis. Bovendien valt alles te leren. Ik ken weinig vrouwen die vanaf dag één wisten hoe ze hun baby moesten verzorgen. Dat werd ze uitgelegd door kraamhulpen, (schoon)moeders en vriendinnen.

'Dus jij denkt dat alle vrouwen het kunnen, maar jij niet?' vroeg een vriendin me met een spottend opgetrokken wenkbrauw, nadat ik mijn zorg had geuit. Wat een onzin, inderdaad. Bovendien: mijn eigen moeder was ook niet van het koekjesbakkende, poetsende en fröbelende soort en had gewoon een baan, maar ze was wel de leukste moeder op aarde.

Prik je overtuigingen door

Onderhuidse twijfels, zorgen en overtuigingen kunnen uit alle hoeken komen. Heb je diep vanbinnen de overtuiging dat je niet vol-wassen, praktisch of toegewijd genoeg bent om moeder te zijn? Ben je bang dat je de leuke, losse, speelse vrouw in jezelf kwijtraakt en een moeke wordt? Voel je weerstand bij het krijgen van een dikke buik en ben je bang dat de zwangerschapskilo's er nooit meer af-gaan? Vrees je dat je de baan waar je zo van geniet zult kwijtraken of niet meer goed kunt uitvoeren? Onderzoek deze angsten en ze zullen hun macht verliezen.