Wilde Wijven Magazine

Celebrate!

Ik wens je een sprankelend en wild 2017 toe!

Het is de tijd van het jaar. De feestdagen staan voor de deur. Iedereen heeft het druk met de voorbereidingen. Lichtjes worden opgehangen, de tijdschriften staan vol met kerstmenu's en pepernotentaarten, de glitter jurkjes mogen weer uit de kast getrokken worden en de kerstboom is al besteld. Dit is de periode van het vieren. We vieren dat we bij elkaar mogen zijn, we vieren de terugkomst of geboorte van het Licht, of dat feest nu Kerst, Chanoeka of Yule heet, en we verwelkomen het nieuwe jaar. En in deze editie van het Wilde Wijven Magazine vieren we vrolijk mee. Zo vertelt Mariëlle Duijndam, sprankelleider van beroep, alles over het creëren van een sprankelend leven voor jezelf, sprak ik met Tanishka, de oprichtster van de Rode Tent beweging, over het vieren van je vrouw zijn, staat de ongelooflijk sterke en inspirerende Helen Keller centraal als het Wilde Wijf van Toen en vieren we de wijsheid van de crone met Esther en Marieke. Tel daar een Wild Wijf in Actie bij op,
een fijne meditatie en een DIY project om je wensen voor 2017 kracht bij te zetten, en het feest kan beginnen!

Ik wens je hele fijne feestdagen met je geliefden om je heen en een heel sprankelend en wild 2017!

Marieke

Aan deze uitgave werkten mee:

Mariëlle Duijndam

Mariëlle is sprankelleider en runt een succesvol bedrijf op het gebied van manifesteren van je wensen en het leven van je dromen leiden. Op blz. 5 vertelt ze er alles over.
www.mariellеduijndam.com
www.masteryofalignment.com

Tanishka

Tanishka is de oprichtster van de Rode Tent beweging. Een beweging die vrouwen wil vieren. Het interview met deze inspirerende vrouw met een passie voor wereldwijd zusterschap lees je op blz. 26.
www.starofishtar.com

Martine Grünwald

Martine vertelt in het Wilde Wijf in Actie over haar zielsreis en haar passie om mensen van zichzelf te laten houden. Lees haar verhaal op blz. 17.
www.deanderekracht.nl

Esther en Marieke

Met Esther en Marieke vieren we de wijsheid van de crone, de oudere vrouw. Op blz. 37 vertellen ze over toen en nu en de levensles die ze aan de jongere generatie mee willen geven.

Aca Siwabessy

Geïnspireerd door het Wilde Wijf schrijft Aca enthousiast artikelen voor dit magazine. Daarnaast schrijft Aca een prachtig blog waar ze ook verslag doet van Wilde Wijven Woensdag. Kijk op www.simpelsap.nl

Marieke de Boer

Schrijfster van het blog SprinkelSprankel en het brein achter deze uitgave. Marieke is al sinds haar zeventiende bezig met het ontdekken van de vrouwelijke manier van zijn en spiritualiteit beleven. Die zoektocht naar het goddelijke vrouwelijke resulteerde onder andere in dit magazine.

www.sprinkelsprankel.com

Een sprankelend leven leiden met sprankelleider Mariëlle Duijndam

Kun je als eerste iets over jezelf vertellen zodat mensen een beeld kunnen krijgen van wie je bent en wat je doet?

“Oef, dat is een veel omvattende vraag. Ik zie mezelf als een Sprankelleider. Iemand die het geweldig vindt om degene te zijn die nieuwe initiatieven ontwikkelt en bewegingen opzet en creëert. Het centrale woord hierbij is moeiteloosheid. Moeiteloos creëren, manifesteren. Je eigen droom waarmaken. Mijn expertise ligt voornamelijk op het gebied van de Wet van Aantrekking en bewustwording van de werking van die natuurwet, die vergelijkbaar is met de wet van de zwaartekracht.”

Dus eigenlijk maken we ons allemaal veel te druk?

“Ja, veel te druk. Dat is echt veel minder nodig dan we denken. En ik vind het geweldig om te

zien dat wanneer die moeite weg begint te vallen, dingen gewoon vanzelf kunnen gaan ontstaan. Je leert om open te staan zodat je dingen kunt ontvangen waar je allang om gevraagd hebt. Dat is het enige. Mensen moeten leren om zich te openen om te ontvangen, zachter worden, en niet alleen maar in de mannelijke energie van focus blijven zitten en het vervolgens zelf willen gaan halen. Het is het in balans brengen van het mannelijke en vrouwelijke principe in jezelf. Het creatieproces bestaat uit die twee principes."

Hoe werkt de Wet van Aantrekking?

"Wat je uitzendt ontvang je terug. En dat gaat met name over je energieveld, je trilling of je vibratie. Dus eigenlijk, nog beter gezegd; wat je bent, wat je voelt, wat je ervaart, daar krijg je steeds meer van. En daar kunnen we dus zelf bewust invloed op uitoefenen.

Dat is één van de basiswetten van het universum en heeft altijd al bestaan. Het is geen New Age ding. En eigenlijk verklaart dit het principe van vrije wil. Als je zelf kunt bepalen waar je je aandacht op richt, en dat bepaalt wat er bij je terugkomt, dan betekent dat, dat je vrije wil hebt om je eigen realiteit te creëren. Je bent het centrum van jouw eigen universum en daarin ben jij de creator. En alles waar jij aandacht aan geeft, wat jij met jouw bewustzijn doet, met jouw energieveld, dat krijg je terug. En zo ben jij dus eigenlijk als een minigod, vanuit jouw vrije wil, bezig met het creëren van jouw eigen realiteit.

Een open houding is daarbij heel belangrijk. Want zodra je ergens aan denkt, is het je al gegeven. Álles wordt ons gegeven. Het is direct realiteit. Het bestaat dan, die vibrationele realiteit, in het kwantumveld, en dan is het een kwestie van een energetische match worden met die realiteit om het te kunnen ontvangen als werkelijkheid."

Maar op het moment dat ik dat verlang, dan bén ik toch al die match? Ik verlang het en ik heb het scenario al bedacht.

"Ja, maar je hoofd, het denken, heeft te maken met dualiteit. Je kunt tegelijkertijd iets denken of je voorstellen én de afwezigheid van iets ervaren. Daarom zeg ik ook dat het zo belangrijk is dat het niet alleen een denkproces is, maar dat het ook echt een proces van het hart en voelen is. Want het hart kent geen dualiteit, die kan maar één ding tegelijk voelen."

Het leven is helemaal maakbaar?

“Ja. Er zit wel een “maar” achter. Als je te gehecht raakt aan hoe je het gaat manifesteren, dan sta je al niet meer open om te ontvangen. Dan ben je controle aan het uitoefenen en zit je eigenlijk nog steeds in de mannelijke focusstand van het creatieverhaal. In jouw ervaringswereld kan je het precies zo creëren zoals je het wilt. Tot in de kleinste details. Áls je accepteert dat niet dat wat je ziet, maar je innerlijke realiteit, de realiteit is. Als je het vervolgens los laat, vanuit de echte acceptatie en het weten “ik ben het nu al, ik voel het, dus het is er, het is klaar”, dus vanuit totale ongehechtheid, dan is er maar één ding wat er kan gebeuren en dat is dat het ook een fysieke realiteit wordt. Want de buitenwereld wordt altijd weerspiegeld door de binnenwereld. En als je het in totale ongehechtheid laat gebeuren, dan kunnen je stoutste dromen nog wel eens overtroffen worden. Je hebt immers om veel meer gevraagd in je leven dan je je nu bewust kunt herinneren.”

Hoe pas jij deze wet in de praktijk toe?

“Ik heb een achtergrond in werken met overtuigingen, dus daar ben ik in geschoold. Maar ik heb ook een training gedaan met werken met energie waarbij je het lichaam helemaal gebruikt en de energieflow vrij laat stromen. Ik zou dat tantra noemen. Dus die twee combineer ik eigenlijk continu. Voor mij is dat hoe het vrouwelijke en het mannelijke bij mij in balans komt. Dat zie je ook terug in alles wat ik aanbied. Vervolgens gebruik ik mijn lichaam om daar een energetische match mee te worden.”

Kun je een concreet voorbeeld noemen van hoe je iets gemanifesteerd hebt?

“Mijn huidige relatie bijvoorbeeld. Na de eerder genoemde trainingen te hebben gedaan, straalde ik. Ik sprankelde, was helemaal gelukkig, voldaan, compleet in mezelf. Ik had niemand nodig. Maar tegelijkertijd had ik wel in mijn boekje geschreven dat ik graag samen met mijn partner strandwandelingen wilde maken, hand in hand. Ik zag de relatie al helemaal voor me en had het vrij gedetailleerd omschreven. En het voelde alsof het er al was. Ik voelde me echt niet eenzaam. Daarnaast dacht ik ook altijd dat als ik de juiste partner zou hebben, ik op salsa les zou gaan. Want dán kan het. Maar dat heb ik toen alleen gedaan omdat ik daar toe geïnspireerd werd. De eerste stap was dat ik in een blad zag dat er in Delft een salsa-avond was waar je gewoon binnen kon lopen. Dat heb ik gedaan en

tijdens het tweede seizoen kwam ik mijn partner tegen. Ik straalde en hij zegt nog steeds dat dàt hem heel erg aantrok. Dat interesseerde hem, intrigeerde hem. We hebben het toen per dag bekeken. Is het leuk? Dan gaan we door. Is het niet meer leuk, dan houdt het op. Zonder beloftes uit te spreken. Of te kijken of hij aan alle eisen voldeed om de ware te zijn. Het voelde goed, maar dat gevoel zat al in míj, vóórdat ik hem ontmoette, en dus kon er iemand komen die een match was met dat gevoel. En nu zijn we bijna negen jaar verder!

Eigenlijk heb ik altijd, bij alles wat ik gemanifesteerd heb, mijn gevoel gevolgd. Mijn hoofd had ook allerlei ideeën over een partner en daar paste mijn huidige partner niet persé in. Hij is ouder, heeft twee kinderen. Maar daar heb ik me niet mee bezig gehouden, alleen maar met hoe het voelde.

Dus eerst zorg ik voor het vervullen van de gevoelens die ik wil voelen en dan volg ik van daaruit de inspiratie die bij me op komt. Ik rek van binnenuit mijn comfortzone steeds meer op, in plaats van mezelf te forceren en stappen te moeten zetten die eigenlijk helemaal niet goed voelen. Want dan wordt de reis een stuk moeilijker dan die ik heb gehad. Je hoeft niet keurig de stappen te volgen waarvan iedereen zegt: “dat hoort er nu eenmaal bij”.

Als ik nu terugkijk naar alles wat ik gedaan en neergezet heb, zie ik wat voor genialiteit er achter zit zonder dat ik dat door had. Ja, daar kun je alleen maar vol verwondering en bewondering voor zijn. En dat vind ik een heerlijk gevoel om vanuit te leven, die verwondering voor het leven. Weten dat je de creator bent maar tegelijkertijd ook niet alles weten, omdat er een groter deel van jou is wat overzicht heeft over alles. En dat deel wat groter is kan de touwtjes perfect aan elkaar knopen.”

Je gaat dus in dat gevoel zitten en dan laat je het los en volg je je inspiratie? Je doet waar je zin in hebt?

“Ja, eigenlijk doe je alleen maar waar je zin in hebt. Dat vinden mensen ook vaak heel leuk als ze horen dat dat kan, en mag en genoeg is. Dat wil iedereen!

“Ik zou graag willen dat mensen bewust worden van het Sprankelparadijs waar we al in leven. Alle middelen, alles wat je nodig hebt, is er al. Maar je kunt verschillende realiteiten naast elkaar ervaren. Ik zie de schoonheid van de wereld en alle mogelijkheden, maar je kunt nu ook ervaren dat de wereld steeds meer kapot gaat. En daar

kan je ook allerlei bewijzen voor vinden. De vraag is; “Waar richt je je op?” Daar ga je altijd bewijzen van tegenkomen. Dus wat je ook gelooft, je hebt altijd gelijk. Daarom ga ik ook nooit met mensen in discussie. Wat jij gelooft is waar in jouw wereld. Maar als je dan nieuwsgierig wordt naar wat er nog meer mogelijk is, ja, dan ben ik je partner! Ik vind het geweldig om te laten zien hoe breed dat spectrum aan mogelijkheden eigenlijk is. En daarin ook elke keer weer grenzen te verleggen van mezelf.”

Heb je nog grenzen te verleggen?

“Niet dat ik ze móet verleggen, maar ik weet dat er geen einde gaat komen aan de expansie die ik kan doormaken. Zowel innerlijk als in mijn leven, bedrijf, diensten, producten. Alles zal doorgaan. Alles leidt weer tot nieuwe ideeën. “

Als je zelf alles manifesteert, kun je dan ook zeggen dat alles wat jou overkomt je eigen schuld is?

“Ik spreek nooit over schuld, want dat zou insinueren dat er iets fout gaat. En dat gaat het nooit. Want het is ook nooit klaar, het is nooit af. Je hebt elk moment weer een nieuwe kans, een gelegenheid om iets nieuws te creëren. En je creëert eigenlijk alleen maar ervaringen voor jezelf, die voor jou helpend zijn. Die je weer nieuwe informatie geven, die je nieuwe inspiratie geven, nieuwe verlangens aanreiken. En die verlangens zijn noodzakelijk om levensenergie door je heen te laten stromen. Stel je voor, je hebt een verlangen naar een heerlijke relatie. Je wilt het zo en zo, dat weet je na de ervaringen die je al hebt gehad. Daar stem je je dan op af en dan begint het al te stromen vóórdat het er is. Dan geniet je er al van. En dat is het ervaren van levensenergie waar het in het leven allemaal om te doen is.”

Maar wat als ik dan bang ben dat het niet gaat lukken? Of bijvoorbeeld bang ben voor iets anders of iets voel wat niet bij het scenario hoort wat ik graag wil manifesteren. Hoe schakel je dat dan uit? Kún je dat uitschakelen? Als ik bang ben, ben ik toch gewoon bang, dat praat ik dan niet zo even weg.

“Ja, als je bang bent, ben je bang. Maar als je vervolgens dat gevoel verwelkomt, dan zit je eigenlijk al weer snel in liefde en het gevoel van goedkeuring van je gevoelens. En dan krijg je dáár dus weer meer van, het gevoel van het is oké, het is veilig.

Men is vaak gewend om de angst aandacht te geven. We willen er vanaf komen door het weg te duwen en de andere kant op te willen lopen. Maar als je die angst bekijkt met toegewijde aandacht, dan verwelkom je het en dan transformeert die angst in liefde. Dan lost het gewoon op.”

Je ziet alles onder ogen?

“Ja, je ziet het onder ogen maar je gaat er niet vanuit je ratio in. Je brengt je ‘zijn’ erin. Je bewustzijn. En dan integreer je het weer in het totale zijn van jezelf, zodat het geen los deel meer is waar je van buitenaf naar kijkt. Voorheen keek je er naar en was je er bang voor, en dan werd het groter. Maar nu omarm je dat gevoel letterlijk, waardoor het weer integreert in jou. Jij bent werkelijk liefde, dus dan lost het op in die liefde. En dan is de illusie weg gevallen.”

Je gaat er vanuit dat de basis van iedereen liefde is? Dat is wat je bent.

“Ja, alles is liefde. Er is geen bron van het kwaad. Er is alleen maar liefde en soms de ervaring van de afwezigheid van liefde. Maar dat is niet echt. Dat is alleen een idee. Zodra je daar weer de liefde van je bewustzijn naartoe

brengt, blijkt dat toch weer het enige te zijn en verdwijnt al het andere wat niet echt is.”

Het is een soort van fake it until you make it?

“Dat is niet helemaal waar. Niet als het een laagje van faken is en je gevoel nog heel ergens anders is. Het moet wel zó echt zijn dat je het van binnen ook echt zo voelt en ervaart. En dan, als je een tijdje net doet alsof het zo is, vanuit dat gevoel, ja, dan zal je het ook maken. Maar dan is het ook geen faken meer. Dan leef je het echt, ook al kunnen anderen het dan nog niet zien. Dat doet er niet toe. Want wat is realiteit ? Is het realiteit als je het kan zien of is het realiteit als je het kan ervaren? Moet je iemand of iets fysiek aan kunnen raken om iets te ervaren?”

Ik denk dat iedereen wel zal beamen dat dit niet persé hoeft.

“Ja, en hoe meer je daarin getraind raakt, hoe makkelijker dat wordt. Het is net als een spier die je traint. Ik wil het niet echt de visualisatiespier noemen, want het is niet alleen visualiseren, maar het is echt heel belangrijk dat je je hele staat van zijn meeneemt in dat gevoel. Als je dat traint, en je laat die energie helemaal door je heen stromen en het echt binnen komen, dan wordt het gewoon letterlijk steeds echter. En je wordt steeds gevoeliger ook. Je gaat steeds subtielere gradaties opmerken.”

Kun je daar een voorbeeld van noemen?

“Bijvoorbeeld afgelopen weekend. Toen hadden we een Sprankeldag Plus en hebben we aandacht gegeven aan het hartgebied. Ik vroeg aan iemand of diegene voor me wilde komen zitten zodat we elkaar in de ogen konden kijken en contact konden maken met elkaar. In eerste instantie zei die persoon “Nee, dat durf ik nu niet. Ik voel daar weerstand bij”. Wat je dan gewaar wordt, is de eerste harde laag die over je hart heen zit. Die zorgt ervoor dat je de subtielere vibraties, de subtielere ervaring die mogelijk is, niet gewaar wordt. Want het hart heeft heel veel diepte, heel veel laagjes waar je helemaal in kan duiken. En pas als die buitenste laag, die beschermende laag, wegvalt, kun je door gaan voelen naar de subtielere lagen van energie. Dat kan je oefenen door iemand in de ogen te kijken, want dan wordt je je bewust van dat soort dingen. Maar je kunt het ook gewoon zelfstandig doen en je voorstellen dat je naar iemand kijkt, en tegelijkertijd voelen hoe jouw eerste reactie daarop is.”

Dan komen je blokkades naar boven?

“Ja, daar kun je je gewaar van worden.”

Wat kan ik doen om een blokkade die ik ontdekt heb, op te lossen?

“Niets. Je gaat niks oplossen. Dat is moeite doen. Je doet gewoon datgene wat ik eerst omschreef. Je omarmt het, je ziet het, je voelt het. “Oké, prima, kom maar binnen. Ik ben bereid om dit gevoel te voelen wat gepaard gaat met dat idee of die blokkade.”

Ik hou niet zo van het woord blokkade, want dat creëert gelijk het gevoel van een blokkade. Je ervaart iets, en dat vind je prettig of minder prettig. En van daar uit ga je verder met de vraag wat nou fijner zou voelen. Wat zou je liever willen? Je gaat je richten op dat gevoel wat steeds meer ruimte en rust geeft. Daar zijn eigenlijk al mijn diensten, alles wat ik aanbied, op gericht.”

En dat irritante stemmetje, wat iedereen vast kent, welke kritiek en onzekerheid fluistert. Hoe kom je daar vanaf?

“Daar kom je niet vanaf. Die kan je ook niet weg krijgen. Het is weer hetzelfde principe. Je kan ook direct voelen dat je enigszins shift wanneer je dat stemmetje aandacht geeft. Want dan zit je op een andere frequentie. En dat geeft niks, het is belangrijk dat je je er bewust van wordt als het er is. Maar je schrikt er niet van, je hoeft er niet vanaf. Je herkent het, je voelt het en dan maak je gewoon een nieuwe keus. Wat voelt nu een beetje fijner dan dit? Het is wel hele waardevolle informatie die het je geeft. Ik zou op dat gevoel wel inzoomen en dan bedenken welk gevoel ik wél zou willen. En dat geeft gelijk een hele andere energie. In het begin kan dat wennen zijn, om die toe te laten, omdat het stemmetje daar waarschijnlijk ook van zegt: “Ja, ja, kan wel zijn maar…bla, bla…”. Maar als je je echt laat zakken in dat gevoel wat je graag wilt, kom je uiteindelijk steeds een laagje dieper. En dan kom je bij het gevoel wat je graag wilt ervaren. Daar gaat het uiteindelijk om. Daar doe je al die dingen voor. Om uiteindelijk bij dat gewenste gevoel uit te komen. Dat je kunt zeggen “I did it!, Het staat en het stroomt en ik ben helemaal in mijn element!”. En in het begin kan het heen en weer gaan, een beetje als een pingpong balletje, maar dat hoort erbij.

Dit magazine gaat over het Wilde Wijf. Wat betekent het Wilde Wijf voor jou?

“Het wilde wijf staat gecentreerd, is krachtig van binnen uit, zonder iets nodig te hebben van buitenaf.

En kan daardoor ook zo wild en zo echt zijn als ze zelf wil, omdat ze weet dat ze voor niets

afhankelijk is van iets of iemand van buitenaf. Financieel niet, qua liefde niet, zorg niet. Alles is gewoon van binnen te vinden en dat weet ze. Daardoor is ze ontembaar, want ze hoeft niet meer mee te doen met de spelregels die de maatschappij heeft bedacht. Zij creëert nieuwe spelregels, die dan een tijdje blijven bestaan totdat ze zin heeft in weer nieuwe spelregels. Ik zie het Wilde Wijf ook als de nieuwe leider van de nieuwe tijd. Maar dat geldt eigenlijk ook voor mannen die dezelfde kwaliteiten van binnen integreren en zich dus ook dat vrouwelijke aspect van het creatieproces hebben eigen gemaakt. Het niet alleen vanuit controle dingen voor elkaar proberen te krijgen, maar ook echt vanuit ontvankelijkheid kunnen manifesteren. Maar ik zie wel dat het vaak de vrouwen zijn die de mannen voor gaan in dit proces van openen, en laten zien dat het veilig is. Mannen zijn heel erg gewend dat de verantwoordelijkheid op hun schouders ligt. Dat zij de controle moeten pakken en moeten zorgen voor brood op de plank. Dus zij moeten vaak door wat meer lagen heen om op die openheid te kunnen vertrouwen.

En ik zie dat het Wilde Wijf ook heel erg gewenst is door mannen die op dit pad bezig zijn met hun ontdekkingsreis. Want zij geeft hen ook weer toestemming om wild te mogen zijn. En daarmee bedoel ik dat zij ook ongecontroleerd hun levensenergie mogen vertrouwen, zoals die door hun fysieke lichaam stroomt en zoals die door hun inspiratie vorm wil krijgen. Dat ze ook weer durven doen zonder eerst na te denken."

Hoe kan jouw werk het wilde wijf helpen naar boven brengen?

"Dat gaat eigenlijk vanzelf. Het Wilde Wijf komt naar boven als ze voelt dat ze kan en mag. Als ze weer helemaal de connectie met zichzelf ontdekt. Want dan kom je in contact met die liefde en die liefde gaat dan vanzelf stromen. Dat houd je niet tegen. Die liefde wil dan via jou andere mensen bereiken, raken en ervaren. Die liefde, die leidt jou, en dat maakt je wild en ontembaar. Je gaat dan dingen doen die heel goed en natuurlijk voor je voelen, maar die je voorheen heel anders gedaan zou hebben."

En als je wilt beginnen met dit alles, wat is dan de eerste stap?

"Op mijn website is heel veel te vinden om te lezen, zoals blogartikelen en een gratis e-boek

Je kunt ook starten met een Online Opleiding tot Bewuste Creator. Maar los van mijn eigen diensten zou ik zeggen: ademhalen. Ga dieper ademhalen. Echt helemaal naar je bekkengebied. Inademen door je neus en uitademen door je mond. Alles los laten en ontspannen. Dan voel je direct dat je hele lichaam verzacht. Vanuit dat gevoel zal je dan steeds meer inspiratie krijgen. Die kun je dan gaan volgen. En als je het live wilt beleven, met anderen, dan kun je naar een Sprankelmeeting komen."

Mariëlle is op dit moment druk bezig met het ontwerpen van het sprankelparadijs, waar haar twee sites bij elkaar zullen komen. Tot die tijd kun je haar en haar werk terug vinden op:

www.mariellederuijndam.com

www.masteryofalignment.com

Big Magic
Elizabeth Gilbert

Doé het gewoon! Ga ervoor!

Zo zou je Big Magic van Elizabeth Gilbert kunnen samenvatten. Kort en krachtig. Want kom op mensen, waar wachten we nog op? Big Magic vertelt over het prachtige creatieve leven wat we als mens kunnen leiden. Domweg omdat we bestaan, omdat we over de mogelijkheden beschikken, omdat we er gelukkigere, interessantere en leukere mensen van worden. En nee, je hoeft niet een groot kunstschilder a la Rembrandt te worden of een bestseller te pennen. Het punt is dat je je met iets bezig houdt waar je blij van wordt. En creativiteit is niet alleen voorbehouden aan de getergde kunstenaar die alleen functioneert op het creatieve vlak, als de ellende in vloedgolven over hem of haar heen spoelt. Juist niet.

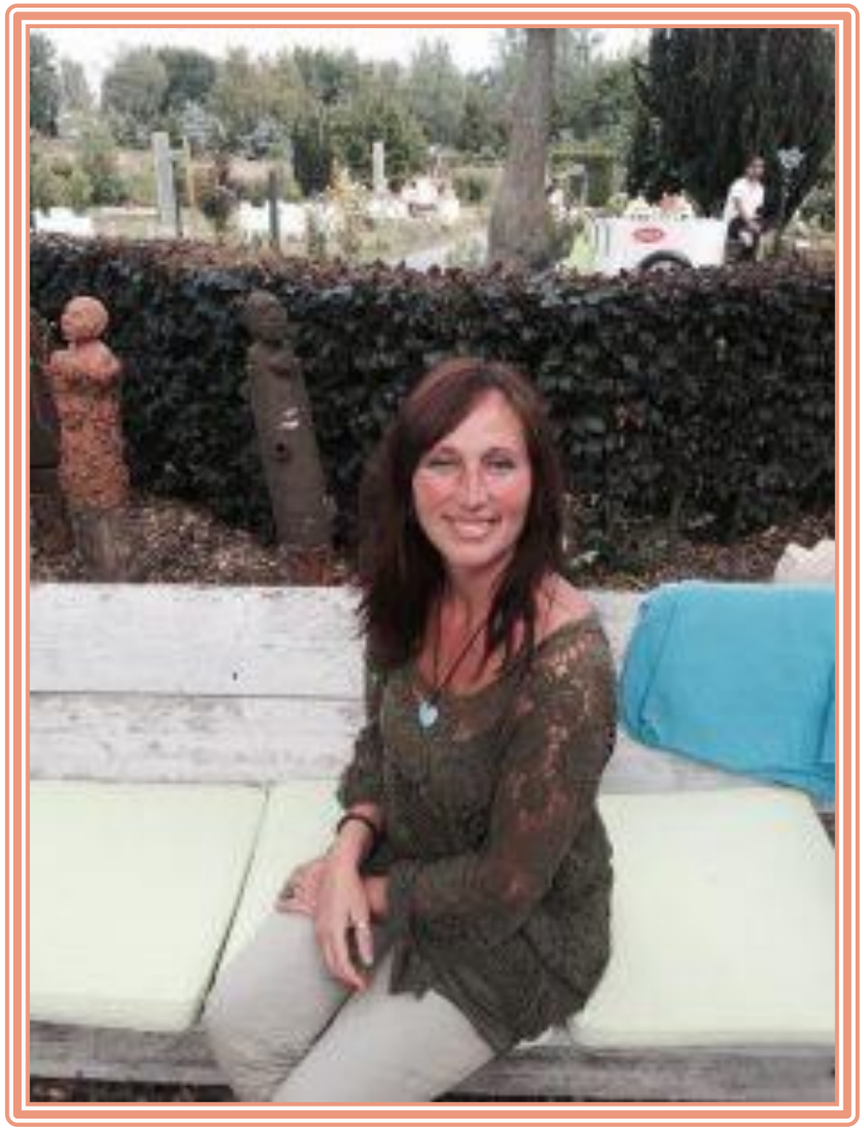
Gilbert pleit ervoor om creativiteit als een positieve vriendschap te benaderen. De creativiteit wil bij jou zijn, wil tot uiting gebracht worden door jou. Het is een samenwerkingsverband welke vooral plezier mag opleveren. Plezier omdat je iets nieuws leert, plezier omdat je iets creëert. Van de perfecte stoofschotel zoals zelfs je oma die niet kan bereiden tot een gebreide sjaal of een filmscript waarmee je een Oscar wint. En ja, soms verloopt de relatie, dat samenwerkingsverband, enigszins stroef. Dat gebeurt. Je bent met andere dingen bezig, rekeningen betalen ofzo, en kunt de inspiratie maar niet vatten. Geen nood, schrijft Gilbert. Dat gebeurt iedereen en is geenszins een reden om er de brui aan te geven. In tegen deel. De volhouder wint. Soms moet je je even op iets anders richten. Een andere manier van je creatief te uiten, de tuin, de hond, het eten of de buurvrouw waar je al zo lang eens bij langs zou gaan, om zo weer ruimte te maken voor inspiratie die ongetwijfeld wel weer eens op de stoep staat. Is het niet vandaag, dan wel morgen. Of volgende week. Ze gaat in ieder geval niet zomaar verloren, houdt niet op te bestaan, maar kan wel andere vormen aannemen. En dus zal je tevreden zijn over het ene project en minder tevreden over het andere project. So what? Neem het allemaal niet te serieus, verwacht geen gouden bergen, maar geniet vooral van het proces. Geniet van je inspiratie, creatieve impulsen en het maken van dingen. Dát alleen al is goud waard. Dat alleen al is een feestje.

Gilbert schrijft vlot en met humor. Ze spaart zichzelf niet en vertelt vele (persoonlijke) anekdotes. Dat maakt dat het boek leuk blijft, ook al weet je na hoofdstuk één heus wel waar ze naartoe wil. De gevoelens die ze bespreekt, de angst om niet goed genoeg te zijn bijvoorbeeld, zijn herkenbaar en alleen daarom is het al heerlijk om al die verhalen te lezen. Want als zelfs een bestsellerauteur hier last van heeft, is het vast heel normaal. En als het Gilbert niet tegen houdt om te creëren, terwijl er toch behoorlijk wat ogen op haar en haar creaties gericht zijn, waarom zou jij je dan laten ontmoedigen? Niet dus!

En als dat even niet lukt, om wat voor reden dan ook, dan staat Gilbert klaar met luchtige verhalen, tips en trucs om je creatieve mojo nieuw leven in te blazen!

“Ik ga voor alles, met heel mijn hart!”

Het Wilde Wijf in Actie:
Martine Grünwald



Zangeres, actrice, vocal coach, tekstschrijver, regisseuse, familie opsteller, systemisch coach en Forever Living business owner.
De lijst met beroepen is minstens zo indrukwekkend als haar verschijning.
Martine Grünwald is klein van stuk, maar groots in haar ideeën. Haar blauwe ogen schitteren je tegemoet en weerspiegelen het plezier waarmee ze haar verhaal vertelt.

‘Ik ben begonnen als zangeres en heb van mijn hobby mijn beroep gemaakt. Jarenlang stond ik op het podium voor grote en kleine gezelschappen. Ik zong niet alleen, maar acteerde ook. Later ben ik zanglessen gaan geven, schreef ik teksten en regisseerde musicals.
Na een aantal jaar vond ik niet langer de vervulling in mijn werk als voorheen.
Als je iets kan, hoeft het niet te betekenen dat je het ook moet doen!
Mijn werk werd weer mijn hobby en ik besloot om van mensen helpen mijn beroep te maken.

Als familie opsteller help ik anderen om de niet direct zichtbare relaties tussen familieleden en de eventuele knelpunten daartussen te herkennen en zo veel mogelijk weg te nemen. Een opstelling kan over allerlei thema's gaan.

Het bijzondere aan familieopstellingen is dat we werken met een lichamelijk, energetisch en emotioneel krachtenveld, dat we zichtbaar maken met behulp van opgestelde mensen of dingen. Dit krachtenveld is een veld waar de mensheid al eeuwen gebruik van maakt. Je kan een opstelling vergelijken met oude rituelen die bij vele oervolkeren terug te vinden zijn. Familieopstellingen helpen om te kunnen voelen en ervaren wat er werkelijk met je aan de hand is. Het is dan ook vooral deze hernieuwde kracht, die veel meer is dan alleen inzicht, die verlichting brengt bij allerlei uiteenlopende levensvragen.

Ik woon op een boerderij en heb in de loop der jaren vier paarden om me heen verzameld. Paarden zijn kuddedieren en in een kudde heeft iedereen een eigen plek. De rangorde is helder, zodat ze weten wat ze aan elkaar hebben. Wanneer een paard lager in de rangorde komt te staan, is dit niet erg; hoe lager je rang, hoe meer zorg je ontvangt van anderen. Wat een verschil met mensen!

Wij willen vaak liever op een andere plek in de kudde staan, vaak zo hoog mogelijk in rang. Maar ook wij hebben allemaal een eigen plek in het systeem, die ons precies geeft wat we nodig hebben.
Mijn paarden konden het al, maar ik wilde het leren begrijpen.
Daarom besloot ik een opleiding tot familie opsteller te volgen. Dat was het begin van een zielsreis die nog steeds gaande is en iedere keer weer nieuwe inzichten oplevert.
Nu coach ik ook regelmatig met behulp van mijn paarden. Paarden zijn zuiver in hun communicatie en reageren direct op het gedrag dat ze bij een ander zien. Ze houden je een spiegel voor en maken je bewust van je kwaliteiten en valkuilen. Door jezelf helemaal te accepteren zoals je bent, geef je jezelf de ruimte om te worden wie je altijd hebt willen zijn.

De essentie van mijn werk is anderen te leren hoe zij van zichzelf kunnen gaan houden. Want wat kun je neerzetten in de wereld als je niet van jezelf houdt?
Voordat ik zelf bij die liefde kwam, moest ik eerst door een hoop oude pijn. Gewapend met plannen en actielijstjes ging ik de uitdagingen op mijn pad te lijf. Ik werkte hard en vond het

moeilijk om mezelf rust te gunnen, er is per slot van rekening altijd iets te doen! Ik ontdekte dat ik mezelf graag als een sterk en onafhankelijk persoon profileerde, maar dat mijn zachtere, vrouwelijke kant daardoor minder sterk ontwikkeld is. Daarnaast ben ik in mijn leven zo druk geweest met geven aan anderen, dat ik vergat te leren ontvangen. Stapje voor stapje leer ik te ontvangen en krijgt de ander de kans om er voor mij te zijn.
Ik leer dat ik mijn wijsheid en ervaring op een zachte manier de wereld in kan brengen. Voorheen hielp ik anderen door hen te vertellen wat ze konden doen. Nu til ik hen op, zodat zij zelf kunnen zien wat ze kunnen doen om verandering te brengen in de situatie.
Er is altijd ruimte voor liefde en je hebt altijd iets te kiezen. Ondanks de dingen die je overkomen, heb je altijd de macht om de creator te zijn van je eigen leven.

Mijn werk is zeer uiteenlopend; ik coach met behulp van mijn paarden, organiseer familie- en organisatieopstellingen en ben business owner van Forever Living.
Vroeger kreeg ik vaak te horen dat ik moest kiezen en mijn energie en tijd moest richten op één vak.

Tekst: Aca Siwabessy

Nu ik heb geleerd om van mezelf te houden en mezelf te accepteren, weet ik dat dat niet de weg is die ik wil bewandelen. Mijn focus ligt op dat wat fijn voelt. Ik mag me fijn voelen, want ik word betaald om mezelf te zijn. Ik kan ontspannen want ik ben goed zoals ik ben, ik weet al wat goed voor mij is en hoef hier alleen maar naar te luisteren.

Leren balanceren is een eindeloos proces. Evenwicht vinden tussen geven en ontvangen, mannelijke daadkracht en vrouwelijke zachtheid. Zolang ik het spanningsveld tussen de twee uitersten accepteer, kan ik mezelf blijven ontwikkelen en ben ik altijd op avontuur.’

Martine, een vrouw met vele talenten. Ik ben diep onder de indruk van haar oprechtheid, kwetsbaarheid en kracht. Wat mij betreft staat haar talent om alles te geven om te leven uit liefde met stip op één.

Geïnspireerd?
Op 7 januari 2017 geeft Martine een groepsworkshop; Liefde voor jezelf. Wat houdt je tegen om meer van jezelf te houden?
Check voor meer informatie en inspiratie haar website: http://www.deanderekracht.nl/

"The best and most beautiful things in the world cannot be seen or even touched-They must be felt with the heart"
Helen Keller

Kleine manieren om je leven een positieve draai te geven:

- Doe de meditatie! ☺
- Houd een dagboekje bij waarin je elke dag iets schrijft over wat je die dag mooi vond, ontroerde of leuk vond.
- Leer je zelf aan om positieve gedachten te hebben. Lastig in het begin, maar oefening baart kunst. Verzin een positieve affirmatie en herhaal deze steeds voor jezelf.
- Lach, ook als je niet vrolijk bent. Glimlach of schaterlach, gehinnik of een bescheiden "hihi". Lach en je hersenen zullen denken dat het één en al vrolijkheid is. Houd dit vol en je gaat je vanzelf blijer voelen.
- En last but not least: (deze is van Leonie Dawson) "It is not your job to react, it is your job to create".

"The more you celebrate your life, The more you will have to celebrate".

Dankbaarheid…

Volgens velen dé manier om positiever in het leven te staan. (lees bijvoorbeeld het interview met Mariëlle Duijndam in dit nummer waarin zij ook over de kracht van positieve gedachten vertelt) Focus je op het goede, op de fijne en mooie dingen, hoe klein ook, en de rest zal volgen. En daarom hebben we een meditatievideo gemaakt die helemaal gericht is op dat fijne "fuzzy" gevoel. Deze meditatie voert je even mee naar een wereld waarin je alles voorbij laat komen wat goed en / of mooi is aan je dag of je leven. Ook de kleine dingen tellen. Mierzoet, maar of zo fijn!

Download hier de meditatie

Het Wilde Wijf van toen: Hellen Keller

Op jonge leeftijd werd ze blind en doof.
Haar krachtige wil, diepe behoefte aan verbinding en onvoorstelbaar doorzettingsvermogen maken haar één van de meest legendarische Wilde Wijven van de twintigste eeuw.
Helen Keller.
Schrijver, politiek activist, spreker en inspirator.
Wie was deze vrouw en wat maakt haar zo inspirerend?

Helen Keller werd geboren op 27 juni 1880 in Tuscumbia, in de Verenigde Staten.
Ze was het middelste kind van een gezin van vijf kinderen en had een innige band met haar moeder.
Helen was een bijzonder kind, met zes maanden begon ze met praten en met twaalf maanden kon ze lopen. Toen ze negentien maanden oud was, sloeg het noodlot toe.
Helen kreeg een vorm van hersenontsteking, waardoor zij blind en doof werd.

Ze communiceerde vooral met haar moeder en met de dochter van de kok, met behulp van een aantal basisgebaren. Dit was echter niet toereikend, ze voelde zich vaak gefrustreerd en was boos en agressief. Haar ouders brachten haar naar verschillende ziekenhuizen en specialisten, en na een lange zoektocht werd Anne Sullivan ingehuurd om Helen te onderwijzen. Op zesjarige leeftijd begon Helen met leren. Hoewel ze eerst veel weerstand en agressie vertoonde, kon ze haar geluk niet op toen Miss Sullivan haar leerde vingerspellen:

‘Eensklaps voelde ik een nevelachtig bewustzijn als van iets wat ik was vergeten – een trilling van terugkerende gedachte; en op onnaspeurbare wijze werd het mysterie van taal aan mij geopenbaard.
Alle dingen hadden een naam, en iedere naam wekte een nieuwe gedachte. Terwijl wij naar huis teruggingen, leek ieder voorwerp dat ik aanraakte, te trillen van leven.’

De band tussen Miss Sullivan en Helen was liefdevol en hecht.
Helen schreef over haar lerares:

'Het beste wat ik heb, behoort haar – er is geen vermogen, geen verlangen of geen vreugd in mijn ziel, die niet door haar liefderijke aanraking is wakker gemaakt.'

Miss Sullivan bleef 49 jaar lang aan Helens zijde als lerares, compagnon en begeleidster.

Helen bleek een zeer leergierig kind te zijn, die stond te popelen om de wereld te ontdekken. Ze had een goed geheugen, sterke verbeeldingskracht en het vermogen om begrippen te verbinden.
Naast het vingeralfabet leerde ze braille, gebarentaal en liplezen met haar vingers. Ze had de diepe wens om te kunnen spreken net zoals de mensen om haar heen. Met behulp van het eindeloze geduld van Miss Sullivan leerde zij zich verstaanbaar te maken.
In 1896 begon Helen met studeren en dat was een ware beproeving.
Hoorcolleges werden door Miss Sullivan woord voor woord op Helens hand gespeld. Helen probeerde daar zoveel mogelijk van te onthouden en typte bij thuiskomst alle aantekeningen uit op haar braille typemachine.

Sommige boeken waren in braille beschikbaar, maar lang niet al het lesmateriaal was voor Helen geschikt om te gebruiken.
Toch gaf Helen niet op:

'Tenslotte moet iedereen die wezenlijke kennis verkrijgen wil de Heuvel der Moeilijkheden alleen beklimmen, en daar er geen koninklijke weg is die naar de top leidt, moet ik maar zien dat ik er op mijn eigen zigzagsgewijze kom. Iedere worsteling is een overwinning.'

Helen voltooide als eerste dove en blinde vrouw een middelbare school opleiding en een universitaire studie. Ze leerde naast Engels ook Duits, Frans, Latijn en Grieks en studeerde in 1904 cum laude af aan het Radcliffe College te Boston.

'Alleen kunnen we zo weinig; samen kunnen we zoveel doen.'

Helen hield van gezelligheid en had een grote vriendenkring. Zij omschreven haar als een pure ziel, een optimist en idealist die de wereld met liefde waarnam. Die liefde voor de medemens zorgde ervoor dat Helen zich op talloze manieren inzette voor een betere wereld. Ze werd lid van de socialistische partij, schreef essays over haar visie op socialisme en

Wassen beeld van Helen Keller

de wereldproblematiek en zette zich in voor vrouwen, blinden en de vrijheden en rechten van de Amerikaanse burgers. Ze reisde over de hele wereld om anderen haar verhaal te vertellen ter inspiratie en motivatie.
Het verlies van haar zicht en gehoor vond ze verschrikkelijk. Toch hielden haar verbazingwekkende veerkracht en haar ijzersterke positieve houding Helen op de been.

‘Alles heeft zijn wonderen, zelfs duisternis en stilzwijgen en ik leer tevreden te zijn, in welke toestand ik mij ook moge bevinden. ‘

Helen Keller. Een vrouw die leefde in duisternis, maar met haar wijsheid de wereld verlichtte.

Meer lezen over Helen Keller?
Helen Keller: Mijn levensgeschiedenis

Tekst: Aca Siwabessy

We moeten onze wilde natuur omarmen en erkennen hoe enorm belangrijk ze is voor onze psyche . Als we dat doen, dan leren we onze kinderen en partners ook hoe ze met het Wilde Wijf kunnen dansen in plaats van haar te vrezen, te ontkennen of haar te bestempelen als zondig."

Tanishka

Wilde Wijven Magazine

Docent, schrijfster en oprichtster van de Rode Tent beweging. Tanishka heeft haar stempel gedrukt op het gebied van de innerlijke wijsheid van vrouwen en het koesteren hiervan. Haar missie: om ieder meisje en iedere vrouw toegang te geven tot een ruimte waarin hun vrouw zijn gevierd kan worden, geëerd en gerespecteerd, zodat vrouwen hun eigen kracht weer gaan herkennen en terugpakken. En zo de wereld ten goede gaan veranderen.

Kun je iets vertellen over jezelf en het werk wat je doet?

"Ik vertel over, en geef les in, eeuwenoude vrouwen wijsheid en heilige gebruiken. Maar dit is niet alleen voor vrouwen bedoeld. Het vrouwelijke is een deel van een polariteit die niet goed begrepen wordt en daardoor niet geëerd wordt in zowel mannen als vrouwen. Mijn lessen zijn dus ook voor mannen, maar vrouwen blijken wel de meeste honger naar deze informatie te hebben en zijn er ook ontvankelijker voor. Vooral nu, in deze tijd, waarin veel vrouwen een intuïtieve drang voelen om zichzelf te helen en in hun eigen kracht te staan. En als we dat doen, dan veranderen we de wereld"

Hoe kunnen vrouwen de wereld veranderen door zichzelf te helen?

“Nou, we zijn allemaal onderdeel van Gaia. We zijn allemaal een stukje van de puzzel. Als vrouwen zichzelf bekijken door een patriarchale lens, met andere woorden vanuit een perspectief wat uit balans is, of door het perspectief van het masculiene, welke overigens gewond is, verwachten ze van zichzelf dat ze aan een ideaalbeeld gaan voldoen wat niet waarachtig is. Een beeld wat niet organisch en authentiek is , maar een vervorming van het vrouwelijke. Je kent vast die valse ideeën wel, zoals dat vrouwen geen rondingen mogen hebben, met uitzondering van enorme borsten. (Grinnikt) Of dat vrouwen geen striae mogen hebben ook al zijn ze door de puberteit gegaan of hebben ze een kind gekregen. We horen er ten alle tijden strak en “ge-airbrushed” uit te zien. Of het idee dat vrouwen niet boos mogen worden, hun primaire vrouwelijkheid niet mogen uiten en dat ze altijd horen te glimlachen in plaats van recht te doen aan het feit dat vrouwen cyclische wezens zijn en dat onze stemmingen fluctueren in samenhang met de cycli van de maan. Als we onszelf gaan bekijken met een dieper begrip van, en respect voor, het ware feminiene, veranderen de keuzes die we maken dusdanig dat we de natuurlijke cycli van het leven gaan respecteren. En dat creëert een duurzame maatschappij waarin we elkaar steunen.”

Hoe beïnvloed de maan vrouwen?

“Ik ben natuurlijk geen wetenschapper maar iemand die intuïtief weet en channelt. Maar ik heb begrepen dat een volwassen menselijk lichaam voor zo’n vijfenzestig procent uit water bestaat. En als we weten dat de zwaartekracht van de maan eb en vloed veroorzaakt, dan kunnen we hieruit ook afleiden dat de fases van de maan een grote invloed op ons uitoefenen. We hebben een fysieke cyclus waarbij ons endocriene systeem en onze hormonen zijn afgestemd op de maan. Daarom ervaren vrouwen die zijn afgestemd op de maan meer emotionele stabiliteit en minder verslavend of compulsief gedrag zoals bijvoorbeeld emotie eten. Neem nu bijvoorbeeld de donkere maan. Dit is de fase waarin de energieën zwaarder zijn dan anders. Deze energieën hebben een groter effect op vrouwen dan op mannen. Vandaar dat vrouwen rond die periode vatbaarder zijn voor depressieve gevoelens en het maken van beperkte en disfunctionele beslissingen. En dat is waarom ik vrouwen hierover vertel en

aanmoedig om tijdens de donkere maan bij elkaar te komen in maanhutten en rode tenten. Zodat ze elkaar kunnen ondersteunen en aanmoedigen. Ik ben erg gepassioneerd wat betreft de wereldwijde zusterschap en de zorg dat iedere vrouw toegang heeft tot een dergelijke bijeenkomst. Dit is belangrijk voor onze mentale gezondheid, voor onze emotionele stabiliteit en voor het steunen van elkaar en onszelf als degenen die zorgen voor onze families en gemeenschappen. Het hele “verdeel en heers” principe wat toegepast wordt heeft een groot effect op het zijn van vrouwen op energetisch, fysiek, emotioneel en het mentale vlak. Ik geloof dat het herstellen van de maanhut de fundatie kan zijn voor vrouwen om weer in overeenstemming met de cyclus van de maan te leven en om ons zo weer af te stemmen op onze vrouwelijkheid. Er zijn natuurlijk nog meer cycli te bekennen. Zo is er de zonnecycli, de planetaire cycli en de seizoen cycli. Maar de maan is de allerbelangrijkste voor vrouwen en dus is dat ons startpunt op de weg van het helen van onszelf en het ons weer toe-eigenen van onze kracht. Dit is nodig zodat vrouwen zichzelf niet meer om de oren slaan en zich schuldig voelen omdat ze zich emotioneel voelen en humeurig zijn, maar dat vrouwen zich gesteund en geaccepteerd voelen en zichzelf handhaven op een manier die recht doet aan henzelf. Als we onze gevoeligheid niet begrijpen gaan we deze als een zwakte zien in plaats van een kracht. De sleutel is om je te realiseren dat dit geen zwakte is. Het is een kracht die de ziel ook zoekt.”

Je sprak over de maanhut en de rode tent. Als ik het goed begrijp gaan deze ook over het vieren van je vrouwelijkheid. Maar hoe doe je dat dan in de praktijk?

“Ik zie het zo: de voornaamste functie van de rode tent is dat het een manier is voor vrouwen om de eigen schaduw te leren kennen en te integreren. De schaduwkant is de kant van jezelf die je nog niet kent, die je niet volledig begrijpt, waar je misschien bang voor bent, die je veroordeelt of verwerpt of waar je je voor schaamt. De rode tent wordt daarom ook, traditioneel gezien, tijdens de donkere maan gehouden, want dat is de periode dat onze schaduwkant naar voren komt. Het is een veilige ruimte waarin we in onze eigen heilige ruimte kunnen afdalen, wetende dat wat we delen daar veilig is en nooit buiten de rode tent besproken zal worden. Dat is belangrijk, want vrouwen hebben het nodig om zich veilig en gedragen te voelen om open te kunnen zijn. We hebben een gesloten ruimte nodig met

sterke muren en grenzen zodat we weten dat wat we ook delen, het nooit tegen ons gebruikt zal worden. Als vrouwen het sociale masker laten vallen en totaal zichzelf durven zijn en hun schaduwkant onderkennen, gebeurt er iets magisch. Vrouwen herkennen zichzelf dan in andere zusters en we ontwikkelen compassie voor onszelf en anderen alsmede zelfacceptatie. En door elke maan, dertien keer per jaar, bij elkaar te komen, hebben we tegen de tijd dat we de menopauze tegemoet gaan, een diepe wijsheid opgedaan en zullen we gerespecteerd worden voor ons vermogen om onszelf te zijn, ook in tijden van confrontatie met onze schaduwkant. Hoe meer we dit vermogen ontwikkelen, hoe meer we ook in staat zullen zijn om onze kinderen en partners te helpen met het belichten van hun schaduw. Het is deze diepte die gewaardeerd wordt in een krachtige, intrigerende vrouw die niet zal oordelen omdat zij de schaduw in zichzelf ook kent. En gewoon in de nabijheid verkeren van iemand waarvan je weet dat zij niet zal oordelen geeft je toestemming om dat wat jij het meest veroordeelt in jezelf, naar boven te laten komen. Dus ja, het was traditioneel gezien een hut waar vrouwen bijeenkwamen om te menstrueren. Maar dat was slechts één functie van de hut. En ongeacht of je nog

menstrueert of niet, vrouwen van alle leeftijden zijn welkom in de rode tent. Bovendien menstrueren vrouwen nu, onder invloed van kunstmatig licht en andere dingen, niet tegelijk. Het is nu dus meer een manier om je schaduwkant te onderkennen en om elkaar te helpen om van dat waarvan je vindt dat het niet het houden waard is, onvoorwaardelijk te houden."

Zijn jonge meisjes, die nog niet menstrueren, ook welkom in de rode tent?

"Traditioneel gezien zijn meisjes welkom vanaf het moment dat ze de eerste menstruatie hebben. Mijn dochter bijvoorbeeld, is nu dertien en toen zij voor het eerst menstrueerde ging ze mee naar de vrouwencirkel. Dit is waar je leert wat het is om vrouw te zijn en niet alleen van je moeder, maar van vele andere vrouwen. Op die manier kan het meisje ook geïnspireerd worden door andere vrouwen dan haar moeder, zodat zij meer bronnen heeft om zich aan op te trekken in een periode waarin ze zich in meer of mindere mate afzet tegen haar moeder. Dat gezegd hebbende, heb ik voor mijn dochter wel een moeder-dochter cirkel opgezet die bestaat uit tieners en hun moeders zodat het meer aansluit bij haar leeftijd. En sommige vrouwen die ik heb getraind hebben een roze tent opgericht; een vrouwencirkel speciaal voor jongere meisjes.

Dit geeft hen de mogelijkheid om alvast te proeven van de rode tent en wat het inhoudt om samen te komen in een cirkel en te delen met elkaar. Om een verhaal te horen met een inspirerende boodschap, of een orakelkaart te trekken en kleine ceremoniën uit te voeren vóórdat ze met het schaduwwerk bezig gaan."

De roze tent is dus wat "lichter" en wil meisjes voorbereiden op de rode tent waar je meer de diepte in gaat?

"Ja, maar dat is mijn persoonlijke visie. Ik weet niet of er vroeger ook zoiets als de roze tent was. Het was een idee van één van mijn studenten die iets voor haar dochter wilde doen. Maar ik vind het erg leuk. Het geeft de meisjes een idee van wat het is om samen te komen in een cirkel. Het is te vergelijken met een kind wat nog nooit naar de bioscoop of het theater is geweest. Zo'n kind weet de gedragsregels niet en weet niet dat het bijvoorbeeld stil moet zijn en moet luisteren als de show begint. Als een kind opgroeit in een omgeving waar het nooit ervaart hoe het is om in een heilige ruimte te zijn, dan weten ze ook niet hoe ze zich daar horen te gedragen. Maar het is niet geschikt voor iedereen.

Ik ben er van overtuigd dat elk meisje recht heeft op toegang tot een roze of rode tent, maar er is ook zoiets als ritueel misbruik. Met andere woorden; iemand dwingen om deel te zijn van een ritueel terwijl ze dat niet willen.

Daarom denk ik dat het erg belangrijk is, en vooral als het gaat om het initiëren van jonge meisjes in de rode tent, dat we een open gesprek voeren over wat zij willen zodat we niet onze eigen ideeën en wensen op hen leggen. We zijn altijd heel open en vragen onze dochters naar wat zij graag zouden willen doen om het moment te vieren, zodat het ook bij hen past. Ik nam bijvoorbeeld mijn dertien jarige dochter mee naar een vrouwencirkel waar alle vrouwen minstens twintig jaar ouder waren dan haar. En dat was voor een keer wel prima, maar het is natuurlijk niet zo leuk voor haar. Veel leuker is het om in een cirkel te zitten met je eigen vriendinnen, die je kent. Je moet het gebeuren aanpassen aan de meiden zodat het niet iets wordt waar ze met tegenzin heengaan en zich tegen gaan afzetten."

In mijn omgeving zijn weinig cirkels te vinden en ik vermoed dat als ik de vriendinnen van mijn dochter zou vragen of ze zin zouden hebben om mee te doen, ze me aan zouden kijken met een blik die zegt: "Waar heeft ze het over?" Hoe kan ik toch iets doen voor mijn dochter?

"Als eerste denk ik dat het erg belangrijk is voor de vrouwen onder ons die dochters hebben, en die zelf nooit toegang hebben gehad tot iets dergelijks als een roze tent, naar een rode tent gaan. Gewoon voor zichzelf zodat we ons eigen gemis niet op onze dochters gaan projecteren. Ik heb de afgelopen jaren een aantal ceremonieën geleid die bedoeld waren voor de dochters, maar waarbij de moeders in tranen uitbarstten omdat ze zich realiseerden wat zij nooit gekregen hebben. Dat laat een diepe wond zien en daarom is het zo belangrijk dat moeders naar een rode tent gaan, zónder hun dochters. Zodat ze vrij kunnen spreken en compleet zichzelf kunnen zijn zonder dat ze zich zorgen hoeven te maken om hun dochters of het gevoel hebben dat ze toch de moederhoed moeten blijven dragen.

Wat betreft wat je kunt doen voor je eigen dochter: Het belangrijkste is om voor te leven hoe je jezelf behandelt tijdens je menstruatie. Als je vloeit, push je jezelf dan en maak je dan nog steeds dagen van dertien tot vijftien uur? En geef hen opties. Denk bijvoorbeeld aan de

producten die je kunt gebruiken in plaats van de standaard tampons en maandverband die vol chemicaliën, chloride en bpa zitten. Maak ze bewust van de keuzes die ze hebben zodat ze bewust kúnnen kiezen. Of scheur een aantal handdoeken in repen en laat ze deze gebruiken om het bloed op te vangen zodat ze dit kunnen uitgieten op bijvoorbeeld planten. Dit kan erg confronterend zijn voor meisjes, alleen de suggestie al. Maar het is een hele krachtige manier om de wijze waarop we naar menstruatiebloed kijken te veranderen. In plaats van het heilige bloed te zien als giftig of vies, kun je het dan zien als een onderdeel van de cycli van het leven en als iets heiligs wat je aan de aarde terug kan geven om het leven te ondersteunen. En leer hen om hun behoefte aan rust en hun innerlijke processen te respecteren tijdens hun maanstonde. Dat is de sleutel.

Weet je, in neolithische tijden gebruikten vrouwen hun menstruatiebloed om helende amuletten te consecreren en om begraafplaatsen te markeren. Het werd beschouwd als een magisch elixer. We zijn zo ver afgedwaald van die gedachte. Tegenwoordig is het zelfs blauw in de reclames. Het is alsof de kleur rood te krachtig is. Ze kunnen het niet eens laten zien. En dat zegt mij, dat als dat wat zo intiem met mij en mijn lijf en cycli verbonden is, te beschamend is om te laten zien of zelfs maar over te praten, dat ik, ten diepste, ook beschamend ben, onacceptabel. Dat ik iets anders moet zijn dan wat ik ben. Ik moet een persona aannemen die wel acceptabel is en vooral niet primair, authentiek en wild. Ik moet een soort van pop zijn, het lieve goede meisje."

Hoe ben je op dit pad beland, waar heb je dit allemaal geleerd?

"Toen ik een jaar of vierentwintig was verbleef ik bij de tante van een vriendin. Zij had een kleine hut en daar vond ik een boek over hekserij.

Er stond in dat heksen hun familiairs, hun katten, "Wilkin" noemden en ik had als kind een kat, Marmelade, die ik "kleine kat Wilkin" als bijnaam gaf. Ik ging op zoek naar een coven want ik wilde meer leren. En in die tijd, het was 1994, kon ik geen boeken vinden over hekserij, laat staan een coven. Eén van de meisjes waarmee ik werkte als serveerster zat in een coven maar ze zei dat deze gesloten was en ik er niet bij kon. Dus toen heb ik mijn eigen cirkel maar gecreëerd. Ik heb gewoon mijn intuïtie gevolgd. Uiteindelijk vond ik wel een boek over hekserij maar het ging pas echt lopen toen ik op mijn zesentwintigste op mijn knieën viel en

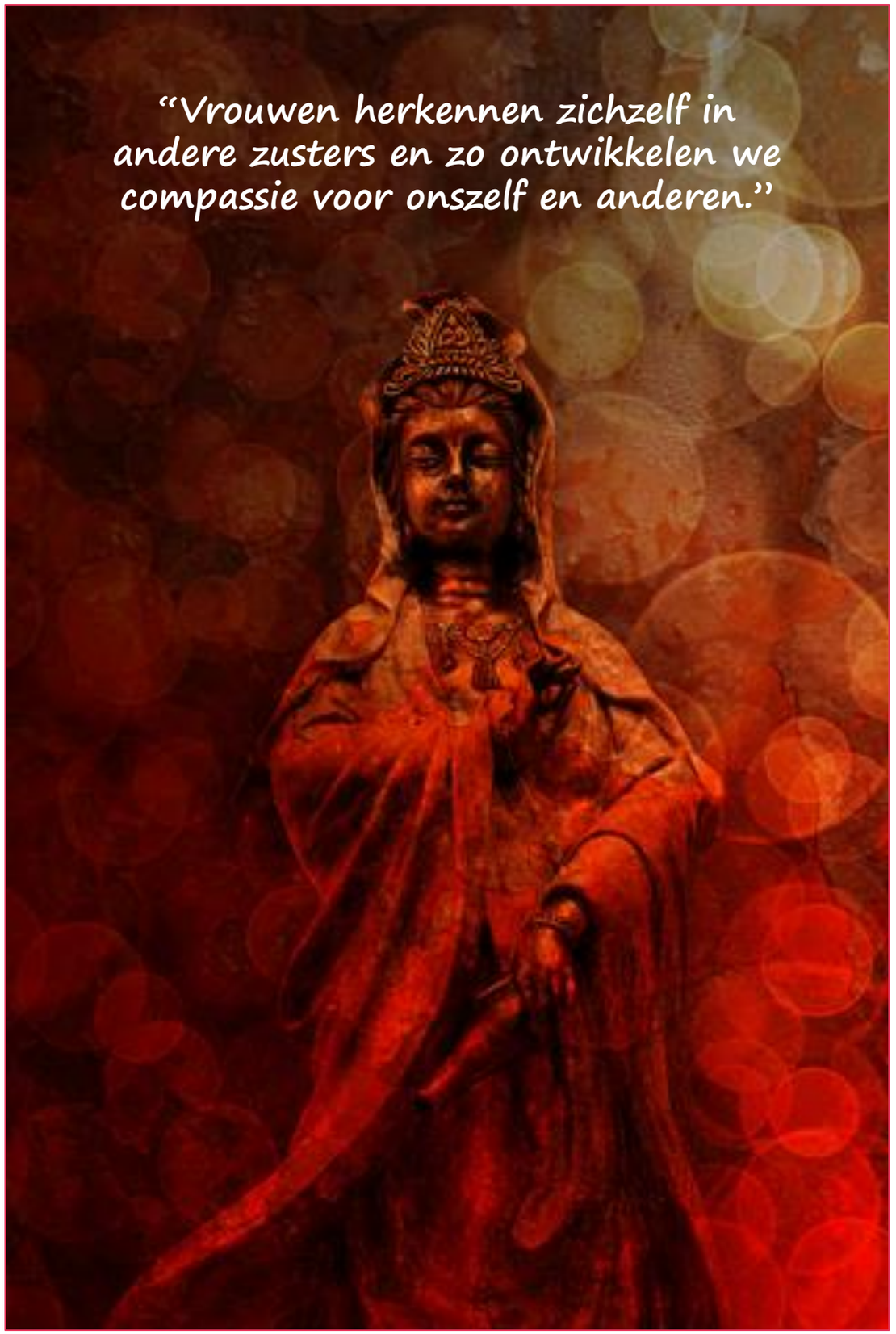
tegen het universum zei: “Als je wilt dat ik een vrouw word, geef me dan verdomme een rolmodel!”. En binnen een paar weken veranderde mijn hele leven. Ik verhuisde naar de bergen en werd geïnitieerd in vrouwenmysteries tijdens een “godinnen weekend” wat georganiseerd werd door een vrouw genaamd Jen Powell. Ik had maar één workshop van haar gevolgd maar toch nam ze onder haar vleugels en werd mijn mentrix. Ik realiseerde me dat dit iets was wat ik al wist en duizenden jaren geleden al eens geleefd had. Het kwam gewoon terug. Ik woonde in een kleine hut boven op een ondergronds meer, een perfecte omgeving om informatie intuitief te “downloaden” en daar schreef ik mijn eerste boek.”

Dus je herinnerde je dingen in plaats van iets te leren?

“Ja, en dat is de vrouwelijke manier, het innerlijk weten.”

Je leefde compleet geïsoleerd van de rest van de maatschappij?

“Ja. De hut draaide ook volledig op zonne-energie dus er was ook niet genoeg stroom om een computer of televisie te laten draaien. De zegen hierin was dat ik een heel jaar volledig



afgesloten was van de media. En daardoor kwam mijn intuïtie heel duidelijk door en ik besefte me dat dit ook een jaar was voor een vision quest. Dus ik omarmde het helemaal. Ik had wel wat contact met de buitenwereld en ging precies op de dag dat Lady Di stierf op bezoek bij een vriendin. Om dan binnen te stappen en het hele mediacircus op volle gang voorbij te zien komen is dan wel overweldigend. En weet je, als je zo lang verstoken bent van de media en er dan weer mee geconfronteerd wordt lijkt het nog veel gemaakter dan voorheen. We moeten kritisch zijn. Niet alleen wat betreft wat we bekijken en tot ons nemen maar ook wat betreft de bronnen die we gebruiken om aan informatie te komen."

Wie of wat is het Wilde Wijf voor jou?

"Wat een mooie vraag. Het wilde is het deel van ons wat instinctief is en wat verbonden is met onze moeder als een levend en ademend organisme. Het deel wat honderd procent authentiek is en weet dat als ze haar authenticiteit en haar waarheid comprimeert, ze dit zal voelen in haar lijf. Ik ken haar als Lilith, Kali, Sekhmet, Oya. Ze heeft vele namen en als een archetype regeert ze over het sacrale chakra (stuitchakra). Als dit energiecentrum afgesloten is, niet goed functioneert, hebben we geen toegang tot onze diepe primaire kracht als een vrouw. En als we hier niet bij kunnen, kunnen we niet spreken als we in gevaar zijn. Dan kunnen we niet gepaste boosheid of woede tonen als er grenzen overschreden worden. Dus moeten we onze wilde natuur omarmen en erkennen hoe enorm belangrijk ze is voor onze psyche. Als we dat doen, dan leren we onze kinderen en partners ook hoe ze met het Wilde Wijf kunnen dansen in plaats van haar te vrezen, te ontkennen of haar te bestempelen als zondig."

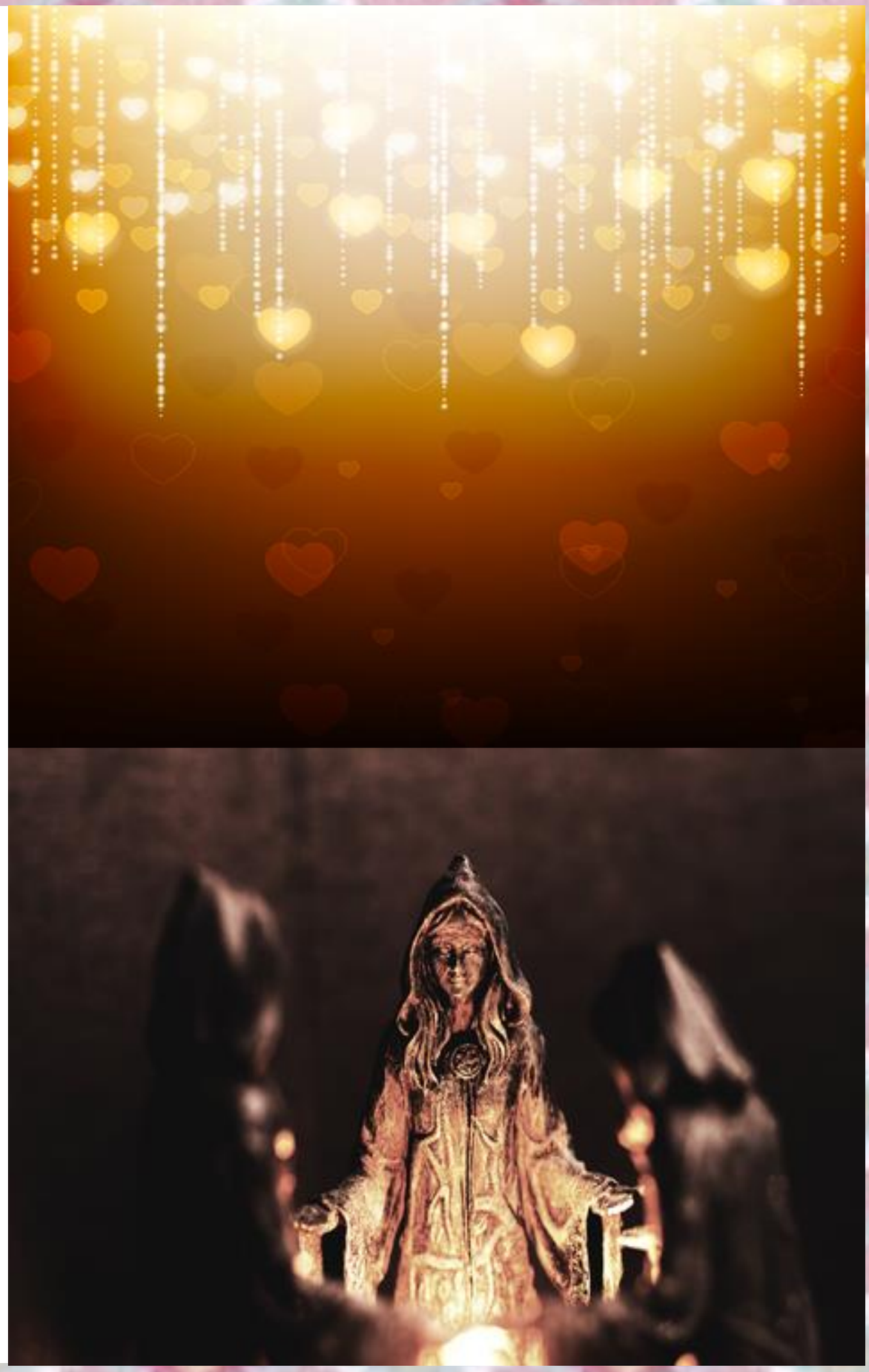
Je bent net klaar met het schrijven van je nieuwste boek. Kun je iets vertellen over de inhoud?

"Het boek heet *The Goddess*, en zal op de zesde van juni volgend jaar gepubliceerd worden bij Hay House. Het boek wordt gelanceerd samen met een online cursus. Dit boek heb ik niet alleen geschreven voor vrouwen die aan het begin staan van hun ontdekkingsreis naar het heilige feminiene, maar ook voor vrouwen die dit pad al jaren lopen. Het is heel toegankelijk en tegelijkertijd biedt het ook inhoud. In het boek bespreek ik het mysterie van de oude godinnen civilisaties die verdwenen zijn en de herontdekking van eeuwenoude gebruiken die we kunnen

gebruiken om de aarde in balans te brengen. Verder bespreek ik de drie paden van initiatie tot priesteres. Dus stel dat je bijvoorbeeld aan een depressie hebt geleden, dan is het heel krachtig en heilzaam die depressie anders te bekijken en te leren zien als een pad van initiatie, een pad naar wijsheid. En natuurlijk bespreek ik de rode tent en de rol die deze speelt in een gezonde maatschappij. Ik heb echt geprobeerd om een zo'n zuiver mogelijk kanaal te zijn. Tijdens het schrijven van het boek vroeg ik elke dag dat ik een zuiver kanaal mocht zijn voor de boodschappen die de godin aan de wereldwijde zusterschap wil doorgeven. Ik ben er heel enthousiast over. Het is een beetje alsof elk boek een kind van je is, een levende creatie. En je baart zo'n boek ook echt, het is keihard werken! Mijn vriendinnen brachten zelfs al eten en zo. Net alsof je echt een kind krijgt! Haha. Het is dus echt een werk van liefde en ik ben heel blij dat ik het mag delen!"

Op dertien februari begint Tanishka weer met de online cursus *The Red Tent*. In deze cursus leer je alles wat je weten moet, en meer, over het opzetten en runnen van een Rode Tent in jouw omgeving. Je kunt je al inschrijven en tot februari krijg je vroege vogels korting!

Kijk op: www.starofishtar.com



“Wat ergens anders gebeurt heeft ook invloed op ons. Alles is met elkaar verbonden.”
Esther
Wilde Wijven Magazine

De wijsheid van de Crone

Een paar weken geleden las ik een bericht op internet van een vrouw die reageerde op een foto die gepost was door een jong model. Zij had in de sportschool een oudere dame stiekem gefotografeerd terwijl ze onder de douche stond. De tekst bij de foto luidde “Dit had ik niet willen zien en jullie vast ook niet”. Werkelijk! Niet alleen rijst nu de vraag hoe je het in je hoofd haalt om een naaktfoto te maken van iemand en die, zonder medeweten van de betreffende persoon, ook nog eens het internet op te slingeren, maar ook de vraag waarom we niet een ouder lichaam zouden willen zien. Uiteindelijk worden we allemaal ouder en gaat ook bij ons alles zakken en hangen. Zelfs als je op je zeventigste nog naar de sportschool gaat, veranderd jouw lijf. Dat niet willen zien, daar niet mee geconfronteerd willen worden, is dat een gevolg van een angst om ouder te worden?

En waar komt die angst dan vandaan? Is het de angst voor de dood of de angst om als oudere niet meer mee te tellen? Angst om in een bejaarden tehuis te eindigen waar de verpleging twintig minuten de tijd heeft gekregen om je te helpen met opstaan, douchen en aankleden en dan snel weer verder moet? Is dat het beeld wat we van ouderdom hebben? En kan dat beeld ook vervangen worden door een ander beeld? Een beeld waar we ons aan op kunnen trekken, op kunnen verheugen zelfs? Denk eens aan Helen Mirren of Jane Fonda, die beide toch een hele andere kant van ouder worden laten zien. Maar ook in ons eigen leven kunnen we, als we willen, een hele andere kant van het ouder worden ontdekken. De kant van de wijsheid en de ervaring.

Ik weet nog dat ik als student op de bus wachtte na een dag in de schoolbanken. Bij de bushalte viel ze me gelijk op. Een vrouw van een jaar of zeventig. Prachtig grijs haar, stijlvol gekleed en mooi opgemaakt. Ze lachte naar me en ik dacht; “Dát wil ik ook. Zó wil ik oud worden”. Dat beeld is blijven hangen en dat beeld houd ik mezelf voor als ik denk aan “later als ik echt groot ben”. Een ander beeld: een oudere buurvrouw is ernstig ziek en zal het niet lang meer maken. Ze vergaat van de pijn en besluit om het einde niet af te wachten maar de dood te verwelkomen. Tegen haar kinderen zegt ze : “Ik heb jullie geleerd hoe je moet leven, nu ga ik jullie leren hoe je moet sterven”. En laatst ontmoette ik een vrouw van vijftig die zo mooi kon vertellen over de lessen die zij geleerd had in dit leven. Zo kalm en op haar gemak met zichzelf. Stuk voor stuk zou ik deze vrouwen scharen onder de term Crone, wijze vrouw.

In haar boek *Wijze vrouwen* brengt Susan Smit een ode aan de Crone. Ze spreekt met verschillende vrouwen van vijftig of ouder die allemaal op een ander gebied wijsheid hebben vergaard. Sharon McErlane vertelt over haar ontmoetingen met grootmoeders die haar de opdracht geven om hun boodschap te verspreiden in haar boek *De grootmoeders spreken*. Opvallend is dat het allemaal over oudere vrouwen gaat. Vrouwen die al een heel leven geleefd hebben en daarom ook weten hóe te leven. Die de rust hebben gevonden om doordachte beslissingen te nemen die niet alleen een korte termijn oplossing vormen, maar ook op de lange baan vruchtbaar lijken te

zijn. Die ons uitdagen om de wereld eens anders te bekijken dan alleen vanuit ons eigen gezichtspunt. Dit was ook de reden waarom belangrijke beslissingen bij de oorspronkelijke bewoners van Amerika door de grootmoeders genomen werden. Volgens archeologisch onderzoek heeft er ook in Europa een matriarchale cultuur geheerst. Maar waar is die gebleven en waar is de wijze Crone in ons leven gebleven?

Als je de geschiedenis boeken er op na leest is er wel één ding duidelijk: vanaf de geschreven historie draait het voornamelijk om mannen en mannelijke goden. Of dit nu de christelijke God is of een godheid van een heidens volk; de mannen staan voorop. Eén theorie die probeert te verklaren waarom het matriarchaat verdween, vertelt over de ontdekking van de rol van mannen bij het verwekken van een kind. Vrouwen waren dus niet als enige verantwoordelijk voor het wonder van het leven; mannen speelden ook een rol. En dus claimden ze hun kracht en gingen daar steeds verder in. De patriarchale samenleving heeft vrouwen eeuwenlang onderdrukt, als minderwaardig beschouwd (“Je kunt beter een mannelijke slaaf zijn dan een vrije vrouw”, aldus een Romeinse wijsheid), vervloekt en vervolgd simpel en alleen omdat ze vrouw waren. De godin werd verdreven door de god. Nu zijn er altijd vrouwen geweest die dit niet accepteerden en bijvoorbeeld vochten voor stemrecht en andere vrijheden. En daar plukken wij nu de vruchten van. We hebben als vrouw al een hoop gewonnen de afgelopen eeuw. En toch valt er nog veel meer te winnen. Ouder worden bijvoorbeeld, lijkt wel een zonde als je de reclames mag geloven. Sunny Bergman maakte er een documentaire over genaamd *Beperkt houdbaar*, waarin ze het idee dat een vrouw in onze maatschappij na haar vijfendertigste eigenlijk niet meer meetelt aan de kaak stelt.

Maar alleen omdat we ze niet altijd zien in de media of omdat in onze maatschappij ouder worden “not done” lijkt te zijn, wil niet zeggen dat ze er niet zijn, de Crone’s. En ik vond twee mooie dames bereid om een stukje van hun levenservaring en wijsheid met ons te delen. Op een donderdagochtend spreek ik af met Marieke en Esther, twee dames die, wat leeftijd betreft, mijn oma’s hadden kunnen zijn. Ze vertellen over het leven van toen zij opgroeiden en het leven nu, ouder worden en de levensles die zij graag aan de jongere generatie mee willen geven.

Hoe ziet u de positie van vrouwen vandaag de dag in vergelijking met vroeger?

Marieke: “Vrouwen van nu zijn veel mondiger geworden. Vroeger luisterde je naar je ouders, maar nu gaan vrouwen hun eigen weg. En dat vind ik ook goed. Ze zoeken hun eigen grenzen op en vragen zichzelf: “wat willen we en wat kunnen we?”. En dan heb je zelfs nog vrouwen die na hun vijftigste het roer nog helemaal omgooien. Dat deed je vroeger niet. Toen was je je baan ook kwijt als vrouw, als je eenmaal trouwde. Dan werd je ontslagen. Nu tel je mee, ook als je trouwt en kinderen krijgt. En dan zijn er ook vrouwen die bewust thuis blijven om voor de kinderen te zorgen.”

Esther: Soms denk ik wel eens; waarom wilde je kinderen als je niet een paar jaar thuis wilt blijven? Al zal het voor veel mensen ook wel noodzakelijk zijn om te werken, om rond te kunnen komen.”

Marieke: “Helemaal voor alleenstaande moeders. Die hebben het niet gemakkelijk. Ik heb heel veel respect voor vrouwen die kinderen alleen grootbrengen. Dan moet je ook wel kracht hebben. De zorg, het verdriet en het opvangen van de kinderen. Het is niet niks.”

Esther: “Vroeger ging je ook niet scheiden. Tegenwoordig is dat makkelijker. Vroeger kon je nergens heen. Je had als gescheiden vrouw geen huis, geen inkomen, niks. Dan bleef je waar je was, want je kon gewoon nergens anders naartoe. En de opinie van mensen om je heen telde ook mee. Iedereen zou zich ermee bemoeien.”

Telden vrouwen naar uw mening mee vroeger? En hoe anders was het vergeleken met nu?

Esther: “Dat vind ik lastig om te zeggen. Je telde in ieder geval mee in je eigen kleine kring. Je hielp elkaar.”

Marieke: “We waren niet zo op de verdiensten uit. We hielpen elkaar waar nodig was. Als wij bijvoorbeeld eens moesten oppassen dan deden we dat om te helpen en omdat we het leuk vonden, niet om het geld. Dat is nu wel anders.”

Hoe denkt u over het schoonheidsideaal waar we dagelijks mee geconfronteerd worden?

Marieke: “Schoonheid moet van binnen komen, maar jezelf goed verzorgen vind ik wel belangrijk. Vroeger was dan alles hoog en gesloten.”

Esther: “Ja, degelijk!”.

Marieke: “De eerste keer was altijd het lastigst. Het eerste setje, de eerste lippenstift. Dat mocht eigenlijk niet, omdat het nieuw was, té modern.”

Esther: “Ja, het was niet zedelijk genoeg. Voor de jongens was dat anders. Zij werden altijd in de watten gelegd. Ik weet nog dat wij als meisjes de kleren van onze broers klaar moesten leggen. Jongens mochten ook later thuis komen en wij mochten alleen onder begeleiding weg.”

Marieke: “Het is eigenlijk wel grappig, want wij moesten het van onze vader hebben. Die was wat moderner. En mijn zus ging ons voor. Dan kocht zij als eerste een slipje in plaats van zo’n grote onderbroek. Nou dan wilden wij die grote dingen natuurlijk ook niet meer aan. Ik ben helemaal voor de emancipatie, ook wat dit soort dingen betreft, maar het hoeft niet door te slaan. Nu moét je bijna alles laten zien (van je lijf) en vroeger mocht het niét. Het is geen taboe meer en dat is goed, maar het hoeft niet zo grof gebracht te worden. Maar soms is dat moeilijk want je wilt er ook bij horen, als tiener bijvoorbeeld.

Eén van mijn kleinkinderen gaat daar helemaal zijn eigen weg in. Dat vind ik zo knap van hem! Hij zegt dan dat het commentaar van anderen meer zegt over die ander dan over hem."

Esther: "Je moet sterk in je schoenen staan en bij jezelf blijven. Doe wat jij wilt en doe niks waar je niet achter staat. De binnenkant is nog altijd het belangrijkste. Het is het midden zoeken. Dat was vroeger wel makkelijker, want toen wisten we niks van de wereld. Maar het zal straks ook wel weer wat teruggedraaid worden, het laten zien van alles. Je ziet dat wel vaker, dat iets doorslaat en dan weer op zijn retour gaat."

Tegenwoordig lijkt het haast wel alsof je niet ouder mag worden, als je de reclames mag geloven. Hoe kijkt u tegen ouder worden aan?

Marieke: "Ik heb niet veel moeite met ouder worden. Correcties aan mijn lijf vind ik echt niet nodig."

Esther: "Ik zou er niet eens over prakkeseren! Je hebt andere dingen die je belangrijk vindt. Gezondheid bijvoorbeeld."

Marieke: "Al heb ik wel wat moeite met de pijntjes en zo. Dat is 't leukste niet. Maar je bent niet meer zo gebonden en hebt meer vrijheid. Je kunt doen waar je van houdt en waar je van geniet."

Esther: "Je hoeft nu niks meer. Je hebt geen verplichtingen meer. Nu trek ik de deur achter me dicht en kan ik doen en laten waar ik zin in heb. Maar het hoeft ook allemaal niet meer zo. We hebben al zoveel mooie dingen gezien, mooie reizen gemaakt. Israël vond ik bijvoorbeeld heel bijzonder. Ik voel nu niet meer de behoefte om grootse dingen te doen."

Wat zou u ons willen vertellen over hoe we met de aarde en elkaar omgaan vandaag de dag?

Marieke: "Vroeger waren we meer van de natuur afhankelijk. Tegenwoordig hebben mensen geen besef meer van zuinig zijn op de natuur. De natuur wordt opgeofferd. Ontbossing bijvoorbeeld. En het gaat altijd om het geld en het stopt maar niet."

Esther knikt: "Ja, laat ze de natuur die er nog is alsjeblieft behouden. Ga bij huis werken ofzo. Laat die (vracht)wagens niet rijden. Maar het gaat allemaal alleen om de business."

Marieke: “Je zou zeggen dat we wat van de bankencrisis geleerd zouden hebben, maar nee, alles gaat gewoon door. Ik hoor mijn moeder nog zeggen: “Waar moet dat heen?”. Ik ben best voor ontwikkeling maar niet ten koste van alles.

Esther: “Ja, vroeger veranderde er ook wel wat, maar dat ging veel langzamer. En als je wat wilde, dan moest je sparen. En had je het dan eindelijk bij elkaar gespaard dan wilde je het soms niet eens meer. Vroeger leerden we wel meer de waarde van dingen. Wij leefden vroeger nauw met de natuur. Heerlijk was het. We waren altijd buiten, hadden ook geen speelgoed. We gingen bij iemand logeren in plaats van op vakantie. De wereld was veel kleiner. We hebben een prachtige jeugd gehad. Er was ook veel gemeenschapszin. In de oorlog, bijvoorbeeld, had ieder gezin een evacué. We gingen allemaal halve dagen naar school, zodat de evacués ook naar school konden. Ik weet nog dat mijn moeder om een jongentje gevraagd had zodat hij de kleren die mijn oudere broer niet meer paste aan kon. Zo redden wij ons wel en merkten we niet zoveel van de oorlog. We waren zelfvoorzienend en wat we over hadden deelden we met de buren. In de stad was dat toen ook al anders.”

Marieke: “Dat is ook zo iets. Het is oorlog geweest en dan zeggen we dat mag nooit weer gebeuren. Maar nog steeds is er oorlog. We leren er niks van. Wij zijn oud en wij hebben het gehad, maar voor onze kinderen en kleinkinderen denk ik dan ook wel, net als mijn moeder, “Waar moet dat heen?”. Neem nu bijvoorbeeld Trump die president is geworden. Hoe die man tegen vrouwen aankijkt is toch ook ten hemel schreiend?”

Esther: “ Hij mag wel heel goed veranderen als dat ooit nog wat worden zal. En mensen realiseren zich niet dat wat ergens anders gebeurt ook invloed heeft op ons. De hele wereld is met elkaar verbonden.”

Marieke: “Het is nu veel meer “ikke, ikke, ikke”. Als ik het maar heb, dan is het goed. Dan sluit ik mijn ogen wel. Nu horen we tegenwoordig ook alles via de computer, de iPad en de telefoontjes. Vroeger gebeurde er natuurlijk ook van alles maar dat wist je dan niet. Soms kijk ik ook het nieuws niet want daar blijf ik er toch over nadenken en wat kan ik doen om de dingen te veranderen? Als je wat rustiger wilt leven moet je je er soms wel aan onttrekken. Maar het moet wél benoemd worden. Je kunt het niet zo laten. Je moet je stem wel laten horen!

Dan vraag ik me wel af hoe mensen zo kunnen zijn. Kinderen leren het ook in filmpjes en spelletjes. Weten die wel wat echt is en wat niet? Weten ze wel wat waar is en wat niet? Kunnen ze het spel onderscheiden van de wereld? Er gebeuren natuurlijk ook een boel goede dingen maar die komen niet in het nieuws. Het nieuws is wat dat betreft ook een verarming zoals het nu is."

Esther: "Het begint in het klein. Breng je kinderen discipline bij. Leer ze gemeenschapszin, dan komt de rest vanzelf".

Hoe ziet u de toekomst voor vrouwen?

Marieke: "Ik zie in de toekomst een rol voor veel vrouwen in een hoge functie. Met vrouwen aan het roer is alles toch wat gematigder. Dat zal wel blijven bijten met het krijgen van kinderen. Dan moet je nog steeds keuzes maken. Wil je een goede baan ten koste van het gezinsleven?"

De randvoorwaarden moeten dus nog meer verbeterd worden om vrouwen meer ruimte te geven in de maatschappij?

Marieke: "Ja".

Esther: "Er komen steeds meer vrouwen die een mooie carrière gaan maken. Maar het is voor vrouwen wel moeilijker dan voor mannen. Het moet groeien, want het is echt wel een mannenwereld. Dat is altijd zo geweest en dat verander je niet zomaar. Maar vrouwen komen zeker steeds meer naar de voorgrond."

Marieke: "En dan is er ook nog een categorie mannen die niet altijd kan waarderen dat vrouwen zo aan de bel trekken en hen eigenlijk tegenwerken. Wat dat betreft hebben vrouwen het vandaag de dag ook niet makkelijk. Vrouwen die wat willen moeten ook nog wel wat haar op de tanden hebben, om het zo maar te zeggen. Om door te zetten en om te denken "Ik laat me niet uit de weg slaan!".

Esther: "En vrouwen moeten meer mét elkaar. Samen sta je veel sterker. En deze groei van vrouwen die steeds meer op de voorgrond treden gaat natuurlijk langzaam door. Dat was vroeger helemaal niet zo. Een vrouw hoorde gewoon thuis bij de kinderen en verder niet. Dus het groeit wel, maar het heeft wel tijd nodig én vrouwen die dit willen, die er voor willen gaan."

Welke levensles zou u ons willen meegeven?

Marieke: “Jezelf blijven en daar consequent in zijn. Veranderingen accepteren maar niet met alle winden meewaaien.”

Esther: “En daar ook weer niet te star in zijn.”

Marieke: “En zuinig zijn op het milieu, de natuur en de dieren. Maak niet alles kapot.”

Esther: “Er wordt zoveel kapot gemaakt wat niet nodig is. Je moet je stem daarom laten horen en het de kinderen ook meegeven.”

Marieke: “Leef wat je belangrijk vindt voor. Laat verdraagzaamheid zien. Laat iedereen in zijn waarde en oordeel niet gelijk.”

Esther: “Dat is allemaal heel belangrijk.”

Heeft u het idee dat u gehoord wordt in onze maatschappij? Wil de jongere generatie van u leren?

Marieke: “Sommigen hebben wel oog voor onze verhalen en anderen niet.”

Esther: “Het zou wel mooi zijn als ze zouden beseffen dat we wel gelijk hebben. Vaak komen ze er later wel op terug.”

Marieke: “Ja, dan zeggen ze; “Je had toch gelijk” of “Ik snap nu waarom je dat zei””.

DIY: Vrolijke Gebedsvlaggen

Prayerflags

Je hebt ze vast wel eens gezien of er van gehoord: gebedsvlaggetjes. Volgens de legende stammen de huidige gebedsvlaggen af van de eerste vlaggen waarop Gautama Boeddha zijn gebeden schreef. De vlaggen werden door de eeuwen heen kleiner en handzamer van stuk en kunnen nu voornamelijk gevonden worden in de Himalaya. Traditioneel gezien komen de vlaggen in een setje van vijf kleuren, waarbij elke kleur symbool staat voor één van de elementen. De vlaggen worden opgehangen op grote hoogte tussen twee objecten in. De gebeden die op de vlaggen gedrukt zijn, worden door de wind meegevoerd het universum in om verhoord te worden. En aangezien dit de tijd is van bezinning en goede voornemens, is het extra leuk om een eigen vlaggenlijn te maken die jouw dromen en wensen

Gebedsvlaggen in de Himalaya

wensen voor het komende jaar symboliseert! Je kunt de symbolen overnemen van het patroon of zelf symbolen verzinnen. Ik heb gekozen voor de volgende symbolen:

Zon: Rijkdom en Licht
Klavertje vier: Geluk en voorspoed
Boeddha: Innerlijke rust
Vredesduif: Peace man!
Hartje: Liefde, alle mogelijke soorten.

Maak het zelf!

Wat heb je nodig?

- Lappen stof in verschillende kleuren / met verschillende patronen.
- Vilt in verschillende kleuren.
- Stofkrijt
- Naaigaren in verschillende kleuren.
- Kleine naald om met de hand te naaien.
- Katoendraad in verschillende kleuren.
- grote naald met een groot oog.
- (Papieren) bloemen als decoratie (of andere leuke dingen die je als versiering van je vlaggen kunt gebruiken.
- Lang stevig draad of dun touw om de vlaggen aan op te hangen.
- Het patroon. Klik hier om deze te downloaden.

Stap 1:

Neem het patroon voor de vlag over op de stof. Zorg dat je voor elke vlag twee gelijke delen hebt én dat je stof overhoudt om linten van te maken.

Stap 2:

Neem de patronen voor de symbolen die jouw wensen symboliseren over op het vilt. Knip ze uit. Naai elke symbool op de goede kant van een vlaggenhelft. Je gebruikt dus steeds één deel van de uiteindelijke vlag waar je het symbool op naait met het naaigaren en de kleine naald.

Stap 3:

Naai de twee gelijke delen van de vlaggen op elkaar met een festonsteek. Hier gebruik je de grote naald en het katoengaren voor.

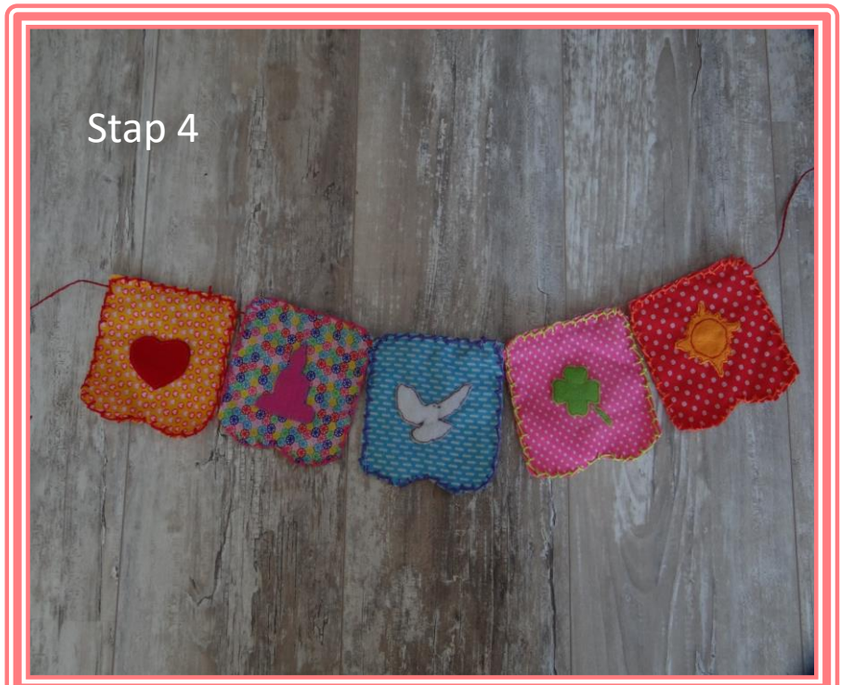
Stap 4:

Je hebt nu een aantal vlaggen klaar. Rijg de vlaggen op het dunne touw of stevige draad. Steek voorzichtig tussen de festonsteken door.

Stap 5:
Maak linten door repen stof te scheuren. Schrijf op de linten je wens of droom voor het komende jaar.

Stap 6:
Pak steeds een aantal linten met wensen bij elkaar en naai deze aan de achterkant vast op de bloemen. Naai de bloemen met linten vervolgens op de vlaggen. (bij deze vlaggenlijn zijn steeds de twee punten van twee “buurvlaggen” bij elkaar gepakt om daar de bloemen met linten op vast te naaien)

Stap 7:
Zoek een mooi plekje om je vlaggenlijn op te hangen!



Wil je graag op de hoogte blijven van de laatste nieuwtjes van het Wilde Wijven Magazine en SprinkelSprankel?

Schrijf je dan hier in voor de nieuwsbrief!

Verantwoording

Afbeeldingen:

- Cover: © Alena2909 | Dreamstime.com **File ID:** 45620152 en © Jozef Klopacka | Dreamstime.com **File ID:** 64812076
- Blz. 2 achtergrond: © Alena2909 | Dreamstime.com **File ID:** 45620152
- Blz. 3 en 4 achtergrond: © Tumoxasan | Dreamstime.com **File ID:** 51883996
- Blz. 5.: Mariëlle Duijndam: Mariëlle Duijndam www.mariellleduijndam.com
- Blz. 10: © Anna Vynohradova | Dreamstime.com **File ID:** 64779379
- Blz. 14: © Jozef Klopacka | Dreamstime.com **File ID:** 53566408 en © Tatiana Neelova | Dreamstime.com **File ID:** 66820132
- Blz. 15: cover boek. Foto: M. de Boer
- Blz. 17: Martine Grünwald: Martine Grünwald www.martinegrunwald.nl
- Blz. 20: © Nejron | Dreamstime.com **File ID:** 63250768
- Blz. 21: ©prawny http://www.prawny.me.uk via Morguefile
- Blz. 24: © Bigapplestock | Dreamstime.com **File ID:** 37584347

- Blz. 25: © Miriama Taneckova | Dreamstime.com **File ID:** 77917227
- Blz. 26: Tanishka: Tanishka, www.starofishtar.com en © Tumoxasan | Dreamstime.com **File ID:** 51883996
- Blz. 29: © Jozef Klopacka | Dreamstime.com **File ID:** 67823465
- Blz. 33: © Jpldesigns | Dreamstime.com **File ID:** 70054145
- Blz. 35: © Helgardas | Dreamstime.com **File ID:** 64407173 en © Tumoxasan | Dreamstime.com **File ID:** 51883996
- Blz. 36: © Miriama Taneckova | Dreamstime.com **File ID:** 77920103
- Blz. 37: © Miriama Taneckova | Dreamstime.com **File ID:** 73794173
- Blz. 40: © Miriama Taneckova | Dreamstime.com **File ID:** 51681451
- Blz. 45: © Miriama Taneckova | Dreamstime.com **File ID:** 51832924
- Blz. 46: gebedsvlaggetjes, M. de Boer
- Blz. 47: © Eatonk | Dreamstime.com **File ID:** 39930569
- Blz. 49: alle foto's, M. de Boer

Tekst:

Het Wilde Wijf in Actie: Aca Siwabessy, www.simpelsap.nl

Helen Keller: Aca Siwabessy, www.simpelsap.nl

Alle overige teksten: M. de Boer, www.sprinkelsprankel.com en www.hetwildewijf.nl

Het Wilde Wijven Magazine is een uitgave van SprinkelSprankel.

Niets uit deze uitgave mag zonder nadrukkelijke toestemming van de uitgever elders gepubliceerd worden.

Copyright: M. De Boer

www.sprinkelsprankel.com

www.hetwildewijf.nl