Matriarchaat

Voor Wendy en het wonder van nieuw leven.

Maybe a matriarchy in human society would bring an everlasting peace in the world.

Shkelqim Zilbeari

Het woord matriarchaat kan op verschillende betekenissen wijzen, maar meestal wordt daarmee een gemeenschap of een samenleving bedoeld, die gestoeld is op de meer 'vrouwelijke en moederlijke' structuren, normen en waarden dan het geval is bij een patriarchaat. Een matriarchaat betekent evenwel niet dat een gemeenschap door vrouwen of moeders wordt bestuurd (een vaak gedachte misvatting), maar wel dat het vrouwelijke aspect van de schepping (de Godin, de Moeder) in de natuur, de mens en de samenleving gerespecteerd wordt. Een andere en meer accurate benaming voor matriarchaat is 'samenleving in balans', maar in onderstaande tekst gebruiken we het woord matriarchaat. Bij samenlevingen in balans is een diep inzicht in de werking van de *universele wetten* een inherent onderdeel van de cultuur. Daardoor functioneren ze optimaal en dragen ze bij aan het welzijn van alles en iedereen, waardoor iedereen kan floreren in harmonie met al het andere.

Lang geleden leefden alle mensen op Aarde in matriarchale gemeenschappen. Vandaag zijn ze enkel nog terug te vinden bij natuurvolkeren en bepaalde stammen. Onder andere de opkomst van de monotheïstische godsdiensten (Jodendom, Christendom en Islam), die allemaal het mannelijke aspect sterk benadrukken, had tot gevolg dat de matriarchale gemeenschappen ofwel verdwenen en veranderden ofwel werden ingepalmd, geïntegreerd en vernietigd. Zo werden vele rijke en welvarende culturen verwoest. Het is een misvatting te denken dat matriarchale culturen eerder primitief en achtergesteld zijn/waren en dat patriarchaten streven naar vooruitgang en technologische ontwikkeling. Onderzoek bevestigd dat de oude matriarchaten (bvb. in de Indusvallei) duizenden jaren geleden al beschikten over voorzieningen als rioleringen, universiteiten en hoogwaardige tandheelkunde, om maar een paar dingen te noemen. De toenmalige patriarchaten, zoals nomadische ruiterstammen, hadden toen in vergelijking een geringer ontwikkelingsniveau.

Hoofdstukken:

Matriarchaat
Natuurlijk Ouderschap
Universele Wetten

Matriarchaat

The return of the feminine, is not about women ruling society as that would create imbalance again. It is about the return to nature to restore the balance, it is about both hemispheres of the brain working in balance and it is about higher consciousness.

Matriarchaten zijn samenlevingen waar allerhande machtsstructuren en hiërarchische instituten ontbreken. Er is wel zelfbestuur en men spreekt soms ook van een 'consensus democratie', een samenleving waar iedereen gelijkwaardig is. De productiemiddelen zijn vaak gezamenlijk en er zijn bepaalde regels om te verhinderen dat persoonlijk bezit en individuele macht te groot worden. Er is geen centraal gezag en er zijn geen administratieve en bureaucratische organen, noch verkozen leiders. Alle beslissingen worden samen in consensus genomen, en de volledige gemeenschap wordt erbij betrokken, ongeacht leeftijd of geslacht. Gezien er geen centraal bestuur en wetgeving is, worden andere methodes gebruikt om eventuele spanningen, conflicten en ongelijkheden die ontstaan in een samenleving, aan te pakken. Twee belangrijke manieren om het evenwicht te behouden, zijn het regelmatig organiseren van enerzijds allerlei festiviteiten en anderzijds sportieve spelen. De markten en dorpsfeesten betekenen namelijk een uitstekende mogelijkheid om tot uitwisseling en verdeling van de bezittingen en rijkdommen te komen. Rijke handelaren worden verwacht actief deel te nemen aan festivals, verantwoordelijkheid te nemen voor de organisatie ervan en ook andere feesten te bezoeken. Op die manier wordt hun rijkdom terug in de lokale economie gebracht, waarbij de gemeenschap op haar beurt de handelaren eren voor wat ze doen. De festivals hebben ook een grote invloed op de sociale relaties. Ze creëren een constant netwerk van wederzijdse ondersteuning, die zorgt voor de economische levensvatbaarheid van een gemeenschap. Een andere methode om economische ongelijkheid te voorkomen en te verhinderen dat het gezag van individuen te groot wordt, is het principe van de 'scheiding der helften'. Vrouwelijke clanleiders vervullen samen met hun mannelijke collega's dezelfde taken en vertegenwoordigen dezelfde positie. Simpel gezegd: twee personen voor dezelfde job. Het gevolg is een soort 'gedwongen' onderlinge communicatie en een frequente wisseling in leiderschap.

Democratie is de dictatuur van de meerderheid

Het nemen van beslissingen door middel van 'egalitaire consensus democratie' vernieuwt en behoudt het evenwicht in matriarchale samenlevingen. Het doel is te komen tot eensgezindheid. Bij consensus dient iedereen akkoord te zijn vooraleer een beslissing genomen wordt. Dit in tegenstelling tot de huidige democratie waar slechts een bepaalde

meerderheid vereist is. In matriarchaten wordt een beslissing eerst genomen binnen het gezin, de familie of het huis, de kleinste eenheid van de samenleving. Elke beslissing wordt gezamenlijk genomen na een grondige discussie door middel van consensus. Daarna ontmoeten de afgevaardigden van de families elkaar en proberen consensus te vinden op dorpsniveau. En zo gaat het telkens verder. De dorpsafgevaardigden komen samen om een stambeslissing te nemen en uiteindelijk komt de hele natie tot overeenstemming. Het is belangrijk op te merken, dat de afgevaardigden nooit hun persoonlijke mening vertolken, maar alleen de belangen dienen van de gemeenschap die hen gestuurd heeft. Bij elke onduidelijke situatie keren ze terug naar hun groep om nieuwe instructies te ontvangen. Dit voorkomt dat de politieke macht van één individu te groot wordt. De stabiliteit en sterke punten van deze methode maken het mogelijk om, zonder centraal bestuur, toch efficiënte en productieve vergaderingen te houden, waarbij duizenden mensen tot eensgezindheid komen. Het is uiteraard veel makkelijker om beslissingen te nemen via meerderheid dan via het langdurige proces van consensus. Maar een meerderheid is nooit een voldoende en krachtige basis om een besluit te nemen, omdat de minderheid altijd in de kou blijft en hun stem niet vertegenwoordigd is in de beslissing en zodoende ook niet in de gemeenschap. Zij worden als het ware ontkend en genegeerd. In een matriarchale samenleving is vertegenwoordiging een fundamenteel mensenrecht. Voortdurende niet-vertegenwoordiging en niet-gehoord worden, brengen een gevoel van ontevredenheid in de gemeenschap die uiteindelijk een bedreiging vormt voor het evenwicht.

Ware religie is verbinding

Het geestelijk/spiritueel leven en de bijhorende rituelen van matriarchale samenlevingen zijn helemaal anders dan bij de patriarchale godsdiensten (Christendom, Jodendom, Islam of Boeddhisme). Iedereen, zowel jong en oud, zowel vrouwen, mannen als kinderen, en ook de voorouders nemen deel aan de rituelen. Ze worden uitgevoerd door gewone leden van de gemeenschap, niet door geestelijken en priesters. Naast rituelen waar iedereen bij betrokken is (bvb. rouwrituelen), zijn er ook speciale ceremonies zoals overgangsriten die worden uitgevoerd door de oudsten van de stam (jongen wordt man, meisje wordt vrouw), of healing ceremonies uitgevoerd door sjamanen of medicijnmannen/vrouwen. Andere speciale rituelen worden uitgevoerd bij woningbouw, geboortes en naamgevingen.

In matriarchale samenlevingen zijn rituelen belangrijke activiteiten waar de hele gemeenschap aan deelneemt, en die helemaal niet te vergelijken zijn met de ceremonies uit de Westerse en Oosterse kerken. Het zijn creatief/magische momenten met de bedoeling om samen een speciaal energieveld te creëren wat het bewustzijn der deelnemers verhoogt en hen transformatie en genezing brengt. Het doel van sommige rituelen is een verbinding te maken met andere levensgebieden, zodat ontmoetingen met voorouders en geesten mogelijk worden om zo duidelijkheid te kunnen verschaffen over het levensdoel van een bepaalde persoon. Dergelijke rituelen weerspiegelen de flexibiliteit van de menselijke verbeelding (in plaats van stagnatie en verharding) en zijn daarom nooit precies hetzelfde. Sjamanen en medicijnmannen/vrouwen van matriarchale samenlevingen leren tijdens hun lange opleiding niet alleen gevestigde tradities toe te passen (zoals trance- en helende rituelen), maar hebben ook de taak om nieuwe en onbekende fenomenen te integreren, en ze positief te gebruiken voor de gemeenschap.

Dank zij de vele sjamanistische vaardigheden kunnen matriarchale samenlevingen op de hoogte blijven van actuele ontwikkelingen, flexibel reageren op politieke kwesties en harmonie behouden in hun gemeenschap. Hun spirituele visie over het leven erkent de nauwe

samenhang tussen rituelen, de heelkunst en de samenleving, die op hun beurt onlosmakelijk en innig verbonden zijn met de natuur. Iedereen in de gemeenschap toont grote belangstelling om continu in harmonie te leven met de krachten van de natuur en de Aarde.

Leven in harmonie met de Aarde

In oorsprong zijn matriarchale gemeenschappen volledig zelfvoorzienend en onafhankelijk en verbouwen het dagelijkse voedsel enkel en alleen voor de eigen bewoners. De hoger geciviliseerde matriarchaten (Oud Egypte, Kreta, Sumerië) dreven ook wereldwijd handel in verschillende producten. Evenwel zonder aandacht voor en de noodzaak tot productiviteit, rentabiliteit en concurrentie. Handel gebeurt vaak in de dorpskern, het centrale gedeelte van het dorp en het kloppende hart van de gemeenschap en ook de plaats waar de bewoners goederen en diensten uitwisselen. Er is geen persoonlijk eigendom. Zowel woningen als grond behoren toe aan alle bewoners. De Aarde is namelijk vrij en heilig, en een erfenis van de voorouders met de bedoeling die ongeschonden door te geven aan de volgende generatie. Bovendien wordt de landbouw en de voedselteelt gezien als een rituele handeling die in harmonie is met de natuurlijke cycli der seizoenen. Op geen enkele manier wordt gepoogd om de groei te versnellen, oogsten te manipuleren of de natuurlijke ontwikkeling van gewassen te verstoren.
Alle activiteiten van traditionele samenlevingen worden bepaald door rituelen die hun harmonie met de natuur weerspiegelen. Oude overgeleverde rituelen en gebaren - doorgegeven van generatie op generatie en van moeder naar dochter - helpen en leiden de vrouwen bij het modelleren van aardewerk, de creatie van geweven stoffen of het bereiden van gerechten. Er is geen klassieke arbeidsverdeling, wel een geheel van stappen en activiteiten die elkaar opvolgen, volgens het ritme van zon en maan. De mensen leven in een dagelijkse symbiose met de natuur die bepaald wordt door een holistische visie van eenheid en het volgen van de universele kosmische wetten. En hoewel iedereen zich een deel van de gemeenschap voelt, toch wordt individualiteit niet alleen gerespecteerd maar ook ondersteund. De hoofdverantwoordelijkheid richt zich naar gezin en familie en niemand voelt zich geïsoleerd, maar integendeel beschermd door de hele clan.

Het patriarchale paradigma

De patriarchale aspecten in de huidige industriële landen zijn een gesloten netwerk van leefwijzen en overtuigingen met volgende kenmerken: strijd, concurrentie, hiërarchie, autoriteit, kracht, groei, ontwikkeling, controle over natuurlijke hulpbronnen, rationele verantwoording van die controle en dominantie over anderen via kennis, geld en macht. Dit vinden we ook terug in het patriarchale taalgebruik waar gesproken wordt over *de strijd* tegen armoede en uitbuiting. Of *vechten tegen* de verontreiniging van het milieu, of tegen een levensbedreigende ziekte. Eigendom en bezit spelen een fundamentele rol in patriarchale culturen. Een succesvol leven wordt vaak afgewogen aan de hand van de eigendommen, bezittingen, kennis en mogelijkheden die iemand heeft en het handelen wordt er sterk door bepaald. Alsof het legitiem is om een deel van de bevolking te beperken en uit te sluiten op bepaalde vlakken, terwijl anderen allerlei privileges kunnen behouden. Deze (als normaal aanvaarde) ongelijkheid in een patriarchaal systeem behelst niet alleen zaken zoals vastgoed, geld, technologie en natuurlijke hulpbronnen, maar ook ideeën, kennis, educatie en waarheid. In een patriarchaat wantrouwen we het zelfbeschikkingsrecht van andere personen, vooral ook van kinderen. Maar we eisen voor onszelf wel het recht op om beslissingen te nemen over wat goed of fout is voor anderen. Dit is een voortdurende poging om het leven van iemand anders te regelen. En het is typisch voor het leven in een hiërarchische maatschappij, waar blinde

gehoorzaamheid geëist wordt. En waar men er van uit gaat dat het onmogelijk is om ordelijk samen te leven zonder gezag en ondergeschiktheid. In een patriarchaat leeft de mens voortdurend in competitie, in voortdurende strijd met als doel elkaar uit te schakelen of elkaar te bekritiseren. Op die manier stellen we hiërarchieën van privileges op en beweren dat dit sociale vooruitgang zal garanderen door middel van het recht van de sterkste waar de beste individuen zichzelf selecteren ten koste van de anderen. Het hebben van een verschillende mening betekent vaak al een aanleiding tot ruzie of onenigheid waarbij argumenten als wapens gebruikt worden.

Video's:

- Apache ritueel: meisje wordt vrouw
- Russell Means on Matriarchy

De matriarchale cultuur

Matriarchale culturen leven volgens heel andere waarden en paradigma's. Dit kunnen we afleiden uit de archeologische vondsten van de oude matriarchaten, uit de kennis van volkeren die nu nog steeds in dergelijke culturen leven en uit matriarchale impulsen die tot op heden bewaard zijn gebleven. De gemeenschappen die leefden in Europa, Afrika en Klein-Azië rond 5000 voor Christus waren verzamelaars en boeren en hadden grote kennis over allerlei ambachten. Hun steden waren niet versterkt met muren of afgeschermd met grachten en er waren geen hiërarchische verschillen tussen mannen en vrouwen of tussen oud en jong. Oude matriarchale steden hadden een grootte van ongeveer 10.000 inwoners en waren volledig autarkisch. De matriarchale economie was (en is) nog altijd een economie van delen, leven en (wel)zijn en niet van concurrentie, groei en geld. Matriarchale culturen zijn niet gebaseerd op oorlog, strijd, onderlinge concurrentie, eigendom, veroveringen, gezag en gehoorzaamheid, macht en controle, goed en slecht, tolerantie en intolerantie, geweld, agressie en uitbuiting. Het is precies het tegenovergestelde, de basis en de wortels bij matriarchaten zijn participatie, solidariteit, samenwerking, delen, begrip, overleg, respect en gemeenschappelijke inspiratie. Het feit dat deze woorden nog steeds in onze moderne patriarchale talen bestaan, geeft aan dat de bijbehorende acties ook deel uit maken van het menselijke leven. Maar ze zijn gereserveerd voor speciale gelegenheden en worden niet gebruikt om onze algemene manier van leven te beschrijven, maar eerder om utopische situaties en visies op te roepen.

De emotionele imprint

Vanaf hun vroegste jeugd hebben kinderen in matriarchaten een diep en direct lichamelijk contact met hun moeder waardoor een gezond en krachtig zelfbewustzijn en lichaamsbewustzijn makkelijk kunnen ontstaan. De kinderen ervaren fysieke ontmoetingen en aanrakingen in totaal vertrouwen en acceptatie en deze contacten vormen de basis voor een gezond toekomstig sociaal leven. De emotionele fundamenten en voorbeelden die kinderen tijdens de opvoeding meekrijgen, zijn samenwerking ipv concurrentie, respect ipv afwijzing, leren delen ipv bezit.

Een patriarchale opvoeding is verschillend voor de kinderen. Door allerlei verwachtingen die bij de ouders leven duiken er een pak eisen op, waarvan verondersteld wordt dat die de kinderen voorbereiden op het 'echte' leven - op het leven als volwassene. Maar dergelijke eisen, die meestal hun oorsprong vinden in religies, maatschappij, politiek, media,...vernietigen vaak het emotionele en creatieve leven van de kinderen. Kinderen

worden aangeleerd om hun bezittingen te verdedigen en om grenzen te aanvaarden wat betreft hun vrijheid van handelen, hoewel deze overtuigingen helemaal niet ontstaan zijn vanuit een harmonieuze relatie met het leven, maar wel door het (met geweld) uitvoeren van eigendomsrechten. Verder beleven jonge kinderen hun lichaam als prettig en mooi, bvb. wanneer ouders hun kinderen strelen, en ze ervaren speelse vreugde in de fysieke ontmoetingen met broers en zussen. Maar maatschappelijke conventies bestempelen al snel het strelen der kinderen door moeder en vader als obscene activiteiten waar men zich voor dient te schamen. Kinderen begrijpen het niet en hebben ook weinig mogelijkheden om te reageren zonder te worden afgewezen en gestraft of te worden bestempeld als koppig, dom of eigenzinnig. En gehoorzaam nemen ze dan maar de culturele stempel over, met inbegrip van wat van hen gevraagd en verlangd wordt. Op die manier leren ze in toenemende mate om te concurreren en te bezitten en om anderen te sturen en te controleren als uiting van macht en autonomie. Ze leren om meer waarde te hechten aan tolerantie dan aan respect en plaatsen het (fysieke) uiterlijk boven integriteit; hiërarchie en gezag boven eerlijkheid en vertrouwen; groei en welvaart boven harmonie en evenwicht. En tenslotte beschouwen zij de voortplanting als beste middel voor de vrouw om boven zichzelf uit te stijgen.

De basis energie in het universum is liefde

Menswording is onder meer gestoeld op een groei in taal (denken) en emotie, waarbij de sociale co-existentie gebaseerd is op *liefde*. Elke andere basis zal het proces van socialisatie zwaar ontregelen. Toen Frederik de Grote, koning van Pruisen de vraag stelde welke taal de primaire taal is, werd een experiment opgezet. In het experiment kregen baby's alleen het hoogst noodzakelijke om te leven en probeerde men hen op te voeden zonder liefde en zonder te spreken in hun aanwezigheid. Het resultaat was dat alle kinderen na een tijdje stierven. Hoe krankzinnig dit experiment ook was, het laat zien dat we sociale wezens worden door de intimiteit met onze moeders in de kindertijd. Kinderen die niet vanaf jonge leeftijd opgroeien met het volste vertrouwen en de onvoorwaardelijke acceptatie van hun moeder, ontwikkelen zich niet tot goed geïntegreerde sociale wezens. De manier van opgroeien tijdens de vroege kindertijd veroorzaakt de verschillen die ontstaan tussen de diverse leefwijzen op Aarde. Daarom zien matriarchale culturen het leven niet als een voortdurende strijd en oorlog om de heerschappij en macht, maar laten de dynamische harmonie van het bestaan spreken. Macht, autoriteit en overheersing passen er gewoon niet, want het menselijk leven in een matriarchaat is altijd onderdeel van een groter netwerk van processen en relaties en nooit afhankelijk van een afzonderlijke eigenschap. Alles wat bestaat, bestaat niet op zichzelf of is geïsoleerd, het bestaat alleen in verbondenheid met al het andere.

De baby groeit op in een wereld die voor hem/haar steeds complexer wordt, met steeds nieuwe activiteiten en een groter wordende verantwoordelijkheid, maar altijd in vreugdevolle deelname aan elk aspect van de wereld als geheel. Matriarchale mensen leven hun leven in totale verantwoordelijkheid. Verantwoord handelen betekent volledig bewust zijn van de eigen daden en het aanvaarden van de gevolgen. Het patriarchale denken is lineair en gesloten. Het handelt vooral over het nemen van bezit en controle en gaat in de eerste plaats om het behalen van bepaalde resultaten of uitkomsten en is blind voor de verwantschap van *al wat is*. Daarom is het patriarchale denken systematisch onverantwoord. Het sluit uit en beperkt. Leven in volledige verbondenheid en verantwoordelijkheid vereist een emotionele openheid naar de vele dimensies die het leven rijk is en dat kan alleen ontstaan wanneer liefde de basis vormt en matriarchale waarden de fundering zijn.

Travel through your day at the speed of love

Zoals gezegd denken de meeste mensen ten onrechte dat matriarchaat gewoon het omgekeerde is van patriarchaat: namelijk vrouwen die de rollen van mannen overnemen. Maar het verschil is veel fundamenteler.
In een patriarchale manier van denken gaat het over 'activiteiten en doen' en worden mensen beoordeeld op hun acties en daden.
In de matriarchale cultuur worden personen gemeten naar hun 'zijn' en hun vorm van energie.
Om het verschil duidelijk te maken tussen het dualistische, lineaire patriarchale denken en het verbindende, holistische matriarchale denken, volgt hieronder een uitgebreide lijst.

MATRIARCHAAT	PATRIARCHAAT
De dood is niet het einde van leven.	Met de dood eindigt het leven.
Er is geen hel, verdoemenis, boete en straf.	Hel, verdoemenis, boete en straf zijn dreigmiddelen.
Het leven is cyclisch. Er is een voortdurend zich herhalend ritme (van dagen, seizoenen, jaren, levens,...) waarin je de mogelijkheid krijgt om te doen, wat gedaan moet worden, telkens opnieuw. Er zijn dus geen gemiste kansen. Je bent gericht op de toekomst met zijn nieuwe mogelijkheden.	Het leven is lineair. Bij een lineaire progressie mis je kansen, want het verleden komt niet terug. Er is geen keuze: je moet het nu doen, vandaag, dit jaar, dit leven,...anders is het voorbij. Je bent gericht op het verleden met zijn verkeken kansen en verloren mogelijkheden.
Het leven is holistisch. Alles is verbonden op vele niveaus. Het universum is een eenheid.	Het leven is atomistisch. Alles is afgescheiden van elkaar. Het universum is fragmentarisch.
De basis levensvisie is optimistisch.	Een hoofdzakelijk pessimistische levensvisie.
Het individu is vrij om te handelen, wanneer 'de tijd rijp is'. Resultaat: nieuwe creatieve beslissingen komen voort uit innerlijke vrijheid.	Het individu staat onder druk waardoor dingen worden verwaarloosd. Resultaat: interne/externe intimidatie bij mislukking maken schuld mogelijk en daarmee manipulatie en controle.
Er is goed én kwaad.	Goed staat tegenover kwaad.
Er is geen privé eigendom.	Er is privé eigendom.
Er zijn geen hiërarchieën en piramidale structuren.	Alles is hiërarchisch gestructureerd.
Iedere persoon neemt volledige verantwoordelijkheid, eerst voor zichzelf, dan voor de anderen en ten 3e voor de hele samenleving.	De verantwoordelijkheid ligt altijd bij anderen, zowel in de familie, de club, op school, in de gemeenschap, in het bedrijf, in het land.
De enige regel is: alles kan, mits je niets of niemand schade toebrengt. Zo wordt iedereen automatisch zelf verantwoordelijk.	De verantwoordelijkheid (en de eigen kracht) worden afgegeven aan superieuren en instanties buiten de mens waardoor zelfbestuur en zelfbeschikking onmogelijk worden.
Het spreekwoord 'behandel anderen zoals je zelf wilt behandeld worden' komt echt tot leven en wordt praktisch toepasbaar.	Aan de top van de piramide staat een (valse) god die overal de schuld van kan krijgen waardoor niemand nog verantwoordelijkheid neemt.
Er is geen wetgeving. Er zijn namelijk geen wetten nodig om wijs en verstandig te handelen, enkel ervaring is voldoende.	Er zijn wetten voor alles en nog wat. Men hecht weinig waarde aan wijsheid, het wordt niet onderwezen, noch op school, noch door de ouders.
Beslissingen worden genomen in consensus, wat betekent dat iedereen gehoord wordt en inspraak krijgt.	Beslissingen worden genomen via democratie of dictatuur, waardoor tot 49% der bevolking in de kou blijft.
De basisrichtlijnen voor het samenleven zijn de universele wetten die harmonie brengen.	De basisrichtlijnen voor het samenleven zijn menselijke wetten die altijd tot wantoestanden leiden.
Zonder hiërarchie zijn er geen rechters of andere autoriteiten die wetten uitvinden of uitvoeren. Niemand is zo pretentieus of machtsbelust om te bepalen wat goed of fout is voor anderen.	Er is een hiërarchie van wetten en wetgevers die zoveel mogelijk van alles proberen aan banden te leggen, sancties uitvaardigen en vrijheden inperken. De maatschappij is een vergulde gevangenis.
Bij wangedrag of misdaden werken alle leden van de gemeenschap samen om erachter te komen wat de bron is van de problemen en hoe deze te voorkomen. Men probeert de dader(s) te integreren in de maatschappij en zo leren kinderen de vaardigheden en voordelen	Bij wangedrag of misdaden worden de dader(s) met geweld bejegend: verplichte boetes, vernedering, opsluiting, doodstraf. De daders worden veroordeeld in overeenstemming met de normen van anderen en vervolgens uit de gemeenschap

van integratie.	verwijderd in plaats van re-integratie.
Iedereen in de gemeenschap voelt zich medeverantwoordelijk voor het wangedrag van anderen en helpt mee om oplossingen te vinden.	Niemand voelt zich medeverantwoordelijk voor wangedrag, ook vele ouders niet om het gedrag van hun kinderen, zelfs de dader voor zichzelf niet.
Vrouw en man zijn gelijkwaardig. De vrouw is volledig vrij en soeverein, net als de man.	De status van een vrouw (of van een kind) is lager dan dat van een man.
De vrouw heeft vrijheid bij de keuze van partner en/of minnaars.	De vrouw heeft vaak geen vrije keuze van partner en minnaars worden niet getolereerd.
Vrouwen hebben eerder een economische relatie met hun echtgenoot en eerder een emotionele relatie met hun minnaar.	De mengeling van economische en emotionele banden binnen het huwelijk maken van iedere beslissing een compromis.
Een scheiding kan elk moment. De clan draagt zorg voor de kinderen, ongeacht wat de moeder aan het doen is.	Een vrouw kan vaak niet scheiden. Niemand bekommert zich om de kinderen bij een (v)echtscheiding of erna.
De vrouw is brenger van het leven.	Vrouw en man zijn brenger van het leven.
De vrouwen hebben de controle over de vruchtbaarheid. Er zijn niet meer kinderen dan de clan kan voeden. Bij problemen beslist de fysieke toestand van de moeder over leven en dood.	Mannen hebben controle over de vruchtbaarheid. Er is overbevolking en honger. Het vrouwelijk lichaam wordt gezien als een kinddragende of genotbrengende machine.
Er is geen gedwongen monogamie. Polygamie komt voor, maar is eerder ongewoon.	Gedwongen monogamie (behalve voor mannen). Veel polygamie.
Er is geen verkrachting.	Verkrachtingen zijn schering en inslag.
De menstruerende vrouw is heilig.	De menstruerende vrouw is onrein.
Het vaginale bloed is levensverwekkend en rein.	Het vaginale bloed (ontmaagding, menstruatie, geboorte) is onrein.
Overdracht van moeder naar dochter.	Overdracht van vader naar zoon.
De Aarde is de moeder van de mens.	De Aarde behoort toe aan de mens.
Aanbidding van de natuur. Respect voor de natuur.	Angst voor de natuur. Strijd tegen de natuur, manipulatie van de natuur.
Toepassing van permacultuur principes en streven naar biodiversiteit.	Niet duurzame omgang met de natuur, monoculturen en chemische landbouw.
De religie(s) zijn in overeenstemming met moeder Aarde (zorg dragen, natuurlijke levenswijze,...).	De religie(s) zijn in overeenstemming met de wil van god (gehoorzaamheid, onderwerping,...).
Er zijn geen professionele religieuzen en priesters.	Er is een hiërarchie van priesters, bisschoppen, kardinalen en pausen.
Men eert het universum en steunt de samenleving door middel van rituelen.	Er zijn dogma's te aanvaarden en heilige boeken te volgen.
Het sacrale en het profane zijn identiek.	Het sacrale en het profane zijn niet identiek.
Sjamanen (en genezers) zijn vrouwelijk of mannelijk.	Sjamanen zijn mannelijk.
Lust is gewenst en wordt verwelkomd.	Lust wordt afgekeurd en verborgen, er is ascese.
Seksualiteit wordt geaccepteerd en gestimuleerd. Seks is een spirituele handeling en ervaring.	Seksualiteit kent misbruik en is gedevalueerd. Seks is een marketing- en verkoopproduct.
Er zijn geen traumatiserende (seksuele) ingrepen.	Er zijn genitale verminkingen.
Een meisje wordt vrouw met een inwijding tijdens de eerste menstruatie.	Een meisje wordt vrouw door (penis)penetratie en scheuring van het maagdenvlies.
Men kent weinig tot geen homoseksualiteit en incest.	Homoseksualiteit en incest komen vaak voor, ofwel openlijk, ofwel als taboe.
Er is geen prostitutie en pornografie.	Prostitutie en pornografie maken deel uit van het dagelijkse leven.
Er is een gezond, ondersteunend en aanvaard seksleven van kindertijd over jeugd en volwassenheid tot op hoge leeftijd.	Onderdrukking en beperking der seksualiteit. Ziekelijk gedrag zoals het bijknippen van de geslachtsdelen leiden tot trauma's en lijdende mensen die behoefte hebben om te compenseren.
	Er is een voortdurende onbalans en disharmonie.
Er leeft een voortdurend streven naar natuur en mens in balans.	De nadruk ligt op exacte wetenschap en verstand.

De nadruk ligt op empirisch verkregen kennis en gevoel.	Moeder Aarde wordt gezien als een gebruiksvoorwerp, als materie.
Moeder Aarde wordt gezien als een Godin, als een levend wezen, Gaia.	God is in de Hemel.
God is in elke mens aanwezig.	Tijd wordt ingedeeld volgens een zon kalender van 12 onregelmatige maanden. Tijd is geld.
Tijd wordt ingedeeld volgens een regelmatige 13 manen kalender. Tijd is kunst.	De wetenschap probeert de natuur te begrijpen om er controle over te verwerven.
De wetenschap probeert de natuur te begrijpen zodat de mens zich kan aanpassen.	Wetenschap is puur rationeel, eenzijdig en enkel gefocust op de zintuiglijke wereld.
Wetenschap, alchemie en magie zijn nauw verweven en aspecten van dezelfde realiteit.	De natuur en het universum worden gezien als consumptiegoederen en handelswaar en zonder respect leeggeroofd en in bezit genomen.
De natuur en het universum worden gezien als een geschenk die geëerd wordt in het culturele, spirituele en artistieke leven.	Slechts enkelen genieten van de overvloed en de voordelen. Wie geld heeft, grijpt wat hij kan waarbij het leven en de natuurlijke cycli genegeerd worden.
Alle schepselen maken integraal deel uit van de natuur en het universum en hebben evenveel recht op de voordelen en de overvloed.	Mensen zijn toegewijd aan de dood. Het symbool wat zij aanbidden, is een gemarteld lijk aan een kruis. Zwaarden en soldaten worden gezegend.
Mensen zijn toegewijd aan het leven. Het symbool wat zij aanbidden, is een levendige zwangere vrouw. Nieuw leven wordt gezegend.	De sociale structuur is gewelddadig en sadistisch.
De sociale structuur is geweldloos.	Diversiteit en verschillen tussen mensen worden afgewezen of discriminerend bekeken.
Diversiteit wordt gezien als een verrijking, verschillen worden gewaardeerd en aangemoedigd.	Individuen die afwijken van de algemene norm worden slecht behandeld en als ongeschikt beschouwd, ze worden vernederd, beledigd, belachelijk gemaakt, gemarteld, gediscrimineerd en uitgesloten.
De persoonlijkheid van baby's en kinderen wordt bestudeerd, zodat de gemeenschap in staat is om hen te helpen om hun speciale vaardigheden en talenten te ontwikkelen ten bate van de hele gemeenschap.	Kinderen worden niet ondersteund op basis van hun persoonlijkheid en individuele behoeften, maar worden in de eerste plaats allemaal op dezelfde wijze behandeld.
Vanaf de geboorte krijgt elke persoon wat hij/zij nodig heeft om te slagen in de persoonlijke taken tijdens het leven.	Het basis principe is vechten. Er is schaarste en tekort. Vechten om de macht, tegen het kwaad, voor geld, tegen kanker, voor bevestiging, om te overleven, tegen de vijand, voor een man, voor een echtscheiding en het krijgen van de kinderen,...
Het basis principe is delen. Er is overvloed en genoeg voor iedereen. Verdelen, verspreiden, deelnemen. Participatie, geven en nemen.	

Matriarchy marks the beginning of the development of a new paradigm of human history.
That is why it is too dangerous to be aknowledged adequately!

Impulsen en peilers voor moderne matriarchale gemeenschappen - De terugkeer van het Goddelijk vrouwelijke

Matriarchaten zijn geen utopie, maar bieden een reëel en werkzaam maatschappelijk model. Het is de meest natuurlijke en logische vorm van samenleven en de geschiedenis leert ons dat matriarchaten optimaal functioneren en in staat zijn de harmonie te bewaren tussen mensen onderling en tussen mens en wereld. Een matriarchale samenleving gebruikt en leeft volgens de universele principes en wetten, een reeks van oorspronkelijke waarheden en richtlijnen die niet door iemand werden bedacht, maar het erfgoed zijn van de bewuste mens. Het zijn de inherente principes die het universum in perfecte dynamische harmonie tevoorschijn brengen en laten evolueren. Een uitgebreid overzicht van deze universele wetten is bvb. te vinden in het boek 'Het licht zal je bevrijden' van Norma Milanovich & Shirley McCune. Enkele universele wetten zijn de Wet van Eenheid, de Wet van Overeenstemming, de Wet van Trilling, de Wet van Polariteit, De Wet van Ritme, de Wet van Oorzaak en Gevolg, De Wet van Dynamische Balans,...zie hoofdstuk 3: universele wetten.

De oorspronkelijke matriarchale culturen die overal op Aarde aanwezig waren (ook hier in Europa) zijn nu bijna allemaal verdwenen en vervangen door patriarchaten. Verschillende oorzaken liggen daaraan ten grondslag. Een onweerlegbaar feit is dat het kwijtraken van de kennis over de universele wetten en in plaats daarvan de invoering van allerlei menselijke wetten, onze verbinding met de oorspronkelijke levenswijsheid heeft doorgesneden. Een totale culturele en maatschappelijke omwenteling was het gevolg, waarbij de mens

losgekoppeld werd van zijn oorsprong en zijn plaats binnen het geheel vergat en waarbij het holistisch wereldbeeld (de verbonden mens als co-creator) vervangen werd door een dualistisch paradigma (de afgescheiden mens als speelbal van het lot). Zo werd een samenleving *in* balans op korte tijd een samenleving *uit* balans en kwam ook de mens in een permanente staat van onbalans terecht.

Een terugkeer naar vorige tijden en het nabootsen van vroegere matriarchaten is niet mogelijk en ook niet aangewezen. De mensheid evolueert, ontwikkelt zich, verkrijgt nieuwe inzichten, verkent andere mogelijkheden en creëert nieuwe uitdagingen en kansen. De vraag is telkens hoe een gemeenschap in voortdurende evolutie toch de harmonie met zichzelf en de omgeving kan bewaren. Nieuwe vormen van matriarchaat kunnen zich ontwikkelen die ook rekening houden met hedendaagse aspecten, globaal verworven kennis en technologische ontwikkelingen. De huidige patriarchale maatschappij is over zijn hoogtepunt heen, het model is hopeloos onwerkzaam en de barsten in het systeem overal merkbaar. De top van de hiërarchie poogt nog angstvallig het zinkend schip te redden, maar de matriarchale impulsen worden steeds krachtiger en zullen een nieuwe samenleving helpen uitbouwen. Duizenden jaren patriarchale overheersing en indoctrinatie hebben een samenleving uit balans en een ontwortelde mens zonder echte verbinding voortgebracht. Alles staat op zijn kop, zegt David Icke: 'everything is backwards, everything is upside down. Doctors destroy health, lawyers destroy justice, universities destroy knowledge, governments destroy freedom, the major media destroy information and religion destroys spirituality'. Een grote taak is nu weggelegd voor ontwakende vrouwen wereldwijd om het Goddelijk vrouwelijke te helpen terugbrengen en Aarde en mens te helen. De cultuur van dood, angst en hebzucht kan verdwijnen en plaats ruimen voor een cultuur van leven, liefde en delen. Hieronder een opsomming van algemene punten die de overgang naar een nieuwe matriarchale cultuur helpen ondersteunen.

- De familienaam verloopt via een lijn die de ouders kiezen. Dus niet per definitie via de mannelijke tak, wat één van de fundamenten is bij patriarchale culturen.
- Zowel vrouwen en mannen als kinderen en ouderen worden beschouwd als gelijkwaardig.
- Mensen worden gezien als individuen en niet als een deel van een koppel of gezin.
- Kinderen vallen onder de verantwoordelijkheid van de ouders én van de hele gemeenschap.
- Niet het gezin is de hoeksteen van de samenleving, wel de vrije en soevereine individuen.
- De focus en nadruk ligt op samenwerking en uitwisseling in plaats van op competitie en concurrentie.
- Problemen en conflicten worden opgelost door samen te zoeken naar overeenstemming in plaats van door conflict en strijd.
- Iedereen krijgt de kans en de mogelijkheden zich in alle vrijheid te ontplooien. Mensen zijn niet gelijk, maar wel gelijkwaardig.
- Seksualiteit wordt gezien als een gezond, normaal en vreugdevol deel van het leven.
- Geweld in alle vormen wordt op geen enkele manier bevorderd of gepropageerd.
- De hele samenleving ondersteunt de ontwikkeling van het individu.
- In plaats van repressie en controle wordt gekozen voor vertrouwen en liefde.
- De spirituele beleving en viering van het leven is een belangrijk onderdeel van het dagelijkse leven.
- Mensen behouden in alle opzichten hun vrijheid. Niemand kan het bezit zijn van een ander, ook niet in huwelijken.

- Het afwijkende wordt niet bestreden, maar bevorderd. Het wordt gezien als een bron van creativiteit en vernieuwing van de maatschappij.
- Taken worden verdeeld op basis van individuele capaciteiten en niet op basis van geslachtsverschillen of machtshiërarchieën.
- Er is eerbied voor moeder Aarde.
- Duurzame permacultuur principes worden toegepast op alle facetten van het leven, voornamelijk bij voedselproductie, energievoorziening, woningbouw en afvalbeheer.
- Er wordt een natuurlijke 13 manen kalender gevolgd.
- Er is harmonie tussen mensen onderling en tussen natuur en cultuur.
- Iedereen neemt volledige verantwoordelijkheid voor doen en laten. De nood aan controle, wetten en ordehandhavers verdwijnt.
- De gezondheidszorg is holistisch. Alle aandacht gaat naar preventie en naar de relatie tussen mens en geest en natuurlijke geneesmethoden.
- De universele wetten worden bestudeerd en behoren (opnieuw) tot de algemene kennis.

Mother Earth is the divine sacred feminine. She is the irresistible power that destroys old forms and brings new ones into being. She is the healer and nurturer, she is the creative force that resides within both female and male. She is warmth, radiance, and beauty. She is the power that creates life and the force that can take it away. The Divine Feminine is the unseen dimension of ourselves to which we connect to all things within the web of life.

Natuurlijk Ouderschap

We need nothing less than a revolution
in our attitudes towards conception, pregnancy, birth and parenting.

Sophie Style

Een opvallende kenmerk in matriarchale samenlevingen is de hechte band tussen volwassenen en kinderen, tussen ouders en nageslacht. Omdat thema's zoals ouderschap, voortplanting, opvoeding en educatie zo belangrijk zijn (kinderen zijn de toekomstige leiders en wegbereiders), wordt er hier uitgebreid op ingegaan. Natuurlijk ouderschap is een heel ruim begrip. In eerste instantie is het een Nederlandse term en vertaling voor 'Attachment Parenting', een educatie methode die ontwikkeld werd door kinderarts William Sears. Het is een set praktisch toepasbare ideeën die een natuurlijke en oorspronkelijke omgang met kinderen mogelijk maakt.

Echte educatie heeft tot doel datgene naar buiten te brengen wat inherent en in aanleg aanwezig is in ieder kind, onder meer door het respecteren van het zelfontwikkelend vermogen van het kind. Bij matriarchale culturen en natuurvolkeren is dit vanzelfsprekend, maar in Westerse beschavingen wordt dit nu pas bekend en langzaam gemeengoed. Om de wijsheid en unieke talenten die iedere ziel bezit, naar buiten te brengen, is het nodig dat ouder en kind elkaar zo goed mogelijk kennen. Door de methoden van natuurlijk ouderschap te gebruiken, ontstaat een nauwe band waardoor ouder en kind elkaar steeds beter begrijpen en het gezin optimaal en harmonieus functioneert. Er ontwikkelt zich een diepe gehechtheid waardoor affectie en empathie makkelijk ontstaan en overgenomen kan worden door de kinderen. De liefdevolle koestering en genegenheid der ouders creëren de ideale voedingsbodem zodat het kind kan uitgroeien tot een empathisch en evenwichtig mens.

Natuurlijk Ouderschap

You wouldn't lock them in a room with a full roast dinner and a knife and fork,
so why is it acceptable to expect a newborn baby to go to sleep on their own
and stay asleep all night with no help?

William Sears, MD

Hoewel natuurlijk ouderschap geen vaste regels kent (ieder kind is namelijk anders en iedere ouder of situatie is verschillend), zijn er volgende doelen die worden nagestreefd: *ken je kind, help je kind zich goed te voelen en geniet van het ouderschap.* En om deze doelen te kunnen bereiken, zijn er onderstaande (oeroude) methoden. De bedoeling van deze idealen is eigenlijk om het ouderinstinct terug aan te wakkeren en ernaar te luisteren.

There are many different ways of approaching parenting as there are cultures.
However, in non-industrialized cultures, the similarities are also striking.
Extended nursing, co-sleeping, carrying the baby in close physical contact, responding promptly to cries or distress, never leaving a baby alone,
are all virtually universal in traditional societies that have not become overly 'westernized'.

Ingrid Bauer

- Blijf na de geboorte zoveel mogelijk in **contact met je baby**. Als na de geboorte het contact om medische of sociale redenen wordt verbroken, probeer dit dan zo spoedig mogelijk te herstellen. Zoals gezegd is een sterke band tussen moeder, kind en gezin de basis van natuurlijk ouderschap (en een garantie voor gezonde en evenwichtige volwassenen).
- **Geef altijd gehoor aan de signalen** van je kind. Laat je kind nooit alleen als het huilt maar koester het, ook als je het verdriet niet kunt wegnemen. Een baby huilt nooit zomaar, er is altijd een echte reden, hun verdriet of angst is oprecht. Liefde en fysiek contact brengen verlichting. A baby's cry is precisely as serious as it sounds. (Jean Liedloff)
- **Geef zolang mogelijk borstvoeding** want die is veel rijker en voedzamer dan flesvoeding. Het is een ideaal troostmiddel en kan op verzoek van het kind gegeven worden. Geef je geen borstvoeding, probeer dan flesvoeding (op verzoek van het kind) te geven en doe dit als ouders zoveel mogelijk zelf.
- Gebruik geen kinderwagen maar **draag je kind zoveel mogelijk bij je**. Het gebruik van een draagdoek is ideaal, zo blijven moeder of vader vrij en ongehinderd om hun

ding te doen. Baby's die meer dan vier uur per dag gedragen worden, huilen veel minder dan baby's die niet of nauwelijks gedragen worden. Door veelvuldige aanraking en fysiek contact ontwikkelt het kind een gevoel van veiligheid en vertrouwen. Bovendien verdwijnt het isolement waar jonge ouders soms in terecht komen omdat baby's op tijd naar bed of op tijd gevoed moeten worden, want het kind is altijd bij de ouders en leert (bewust en onbewust) heel veel door de bewegingen en bezigheden der ouders mee te beleven. Naast de draagdoek kunnen ook massages en dagelijkse baden voor het fysieke contact zorgen.

- **Slaap samen met je kind** of zet een co-slaper tegen je bed aan. Slaaptraining wordt ten stelligste afgeraden.
- Geef ruimte aan de ontwikkeling van empathie door **positief in te grijpen en geen agressie** te gebruiken. Door geen agressie te gebruiken bij ongewenst gedrag maar juist op een positieve manier te corrigeren, ontwikkelt het kind empathie. Respect voor het kind tonen, helpt om zijn waardigheid te behouden waardoor het zich later ook beter zal kunnen inleven in anderen.
- **Vermijd scheiding** of vaak voorkomende en langdurige separatie.
- **Bewaar het evenwicht** in je gezinsleven.

Door op deze wijze dagelijks om te gaan met je kind, leer je het niet alleen beter kennen, maar worden ook de directe behoeften ingevuld zodat baby of kind zich goed voelt.

Children raised with love and compassion will be free to use their time as adults in meaningful and creative ways, rather than expressing their childhood hurts in ways that harm themselves or others. If adults have no need to deal with the past, they can live fully in the present.

Jan Hunt

Op zoek naar het verborgen geluk

Antropologe Jean Liedloff schreef een opmerkelijk boek na haar maandenlang verblijf bij de Yequana stam waar de baby's, kinderen en ouders een hoge graad van geluk, voldoening en harmonie vertonen. Het boek (Het Continuüm Concept) is ondertussen een klassieker geworden bij mensen die kiezen voor natuurlijk ouderschap. Jean Liedloff ontdekte dat een baby na het verblijf in de baarmoeder (waar alle verzorging en voeding constant aanwezig zijn) een aangeboren verwachting heeft over hoe de omgeving met hem zal omgaan. Deze continuïteit en dit besef van verzorging is tot in het celgeheugen aanwezig op grond van miljoenen jaren evolutie van de menselijke soort. Bvb. in de armen van de moeder liggen, is de logische plaats die aan de verwachtingen van de baby voldoet. Gebeurt dit niet, dan klopt het niet voor hem, dan worden de basisbehoeften niet onderkend en stagneert de natuurlijke ontwikkeling. Na de geboorte geeft het kind voortdurend signalen af over wat het nodig heeft overeenkomstig de eigen behoeften en welke dingen daarbij als vanzelfsprekend en continu ter beschikking dienen te zijn. Dit vraagt van de omgeving de nodige gevoeligheid voor de noden zodat het kind de juiste respons krijgt. Lukt dit niet, dan haalt men de baby uit de natuurlijke stroom van het leven weg en onthoudt men hem bepaalde essentiële ervaringen om gezond te kunnen opgroeien. Voorbeelden waarbij tegen het natuurlijke instinct wordt ingegaan en de vitale verbindingslijn tussen moeder en kind wordt doorbroken, zijn: de baby overdag of 's nachts weghouden van de moeder, apart in een wieg te slapen leggen, in een kinderwagen stoppen, in een box plaatsen,... Het kind snapt een dergelijke benadering niet, maar in plaats van te denken dat de ouders verkeerd doen, gaat het aan zichzelf twijfelen (ik

ben verkeerd, ik ben niet waardevol,...) en wordt het kind onvoldoende verzekerd in de basisbehoeften.

Het continuüm concept

Om een optimale fysieke, mentale en emotionele ontwikkeling door te maken, is het volgens het continuüm concept noodzakelijk dat mensen en in het bijzonder baby's, net die dingen ervaren waaraan de menselijke soort zich heeft aangepast en zich eigen heeft gemaakt tijdens haar lange evolutie proces. Voor een kind omvatten dergelijke ervaringen onder meer:

- Er is voortdurend fysiek contact met de moeder vanaf de geboorte (of met een andere vertrouwde verzorger indien nodig).
- Baby's slapen in het bed van de ouders in voortdurend fysiek contact, totdat het kind uit eigen beweging aangeeft apart te willen slapen.
- Er is borstvoeding volgens de wens en behoefte van de baby en in reactie op de signalen van zijn lichaam.
- De baby wordt voortdurend gedragen (meestal door de moeder) of is op een andere wijze in fysiek contact met een mens, de baby observeert zo de dagelijkse bezigheden der volwassenen, tot het kind op eigen impuls begint te kruipen (meestal tussen zes en acht maanden).
- De ouders of verzorgers reageren dadelijk en zonder oordeel of ongenoegen op de signalen van de baby (kronkelen, huilen,...), maar zien er ook op toe dat ze niet te overbezorgd zijn of dat ze het kind voortdurend in het middelpunt van de belangstelling plaatsen.
- Baby's voelen (en vervullen) de verwachtingen der ouders: namelijk dat hij sociaal en coöperatief is en een sterk instinct tot zelfbehoud bezit, de baby voelt ook dat hij volledig welkom is en de moeite waard.

Daartegenover ervaart een Westerse baby die blootgesteld wordt aan een moderne bevalling en kinderopvang vaak:

- Een traumatische scheiding van zijn moeder bij de geboorte, ruwe medische ingrepen, plaatsing in onnatuurlijke kraamafdelingen, fysieke isolatie (tussen het geluid van andere huilende baby's), onnodige en pijnlijke genitale verminkingen (besnijdenis).
- De baby slaapt thuis alleen en geïsoleerd, vaak 'huilt hij zichzelf in slaap'.
- De baby wordt gevoed volgens bepaalde schema's die zijn natuurlijke impulsen negeren.
- De baby wordt uitgesloten en gescheiden van de normale activiteiten der volwassenen, verbannen naar de crèche, wieg of box waar hij onvoldoende wordt gestimuleerd door het plastieken speelgoed en andere levenloze voorwerpen.
- Een huilende baby wordt door de ouders en verzorgers genegeerd, ontmoedigd, gekleineerd of zelfs bestraft, ofwel wordt er overdreven en overbezorgd gereageerd.
- Baby's voelen (en vervullen) de verwachtingen der ouders: namelijk dat hij niet in staat is tot zelfbehoud, dat hij asociaal is en dat hij correct gedrag niet kan leren zonder strenge controles, bedreigingen en een verscheidenheid aan manipulatieve 'ouderschap technieken'.

De evolutie heeft de menselijke baby niet op dit soort ervaringen voorbereid. Hij kan niet begrijpen waarom zijn wanhopige kreten voor de vervulling van zijn aangeboren

verwachtingen onbeantwoord blijven, en hij ontwikkelt een gevoel van slechtheid en schaamte over zichzelf en zijn verlangens.

Indien echter wél wordt voldaan aan zijn continuüm verwachtingen, dan zal hij een natuurlijke staat van zelfbewustzijn, welzijn en vreugde vertonen. Pasgeborenen van wie de continuüm behoeften vervuld worden, groeien op tot evenwichtige mensen met een grotere eigenwaarde en onafhankelijkheid dan de baby's waarvan de kreten onbeantwoord blijven uit angst voor 'verwennerij'.

Video's

- Het Continuüm Concept
- Attachment & Conscious Parenting

Hieronder een uitgebreider overzicht van mogelijke methoden en technieken die aansluiten bij natuurlijk ouderschap.

Natuurlijke zwangerschap

My personal belief is that women are the experts in their own bodies and babies, and that, given full information, they will make the choices that are right for themselves and their babies, whether or not these choices are in alignment with the current medical or cultural beliefs.

Sarah Buckley, MD

Een nieuwe leven verwelkomen op Aarde, een nieuwe ziel de kans geven zich te ontplooien, een nieuwe mens van baby tot volwassenheid mogen begeleiden... Het is en blijft een bijzonder wonder en een heilige taak die de ouders op zich nemen. Een kind op de wereld zetten, kan tot diepgaande transformaties leiden bij de ouders. Een goede voorbereiding (fysiek, mentaal, emotioneel, spiritueel) zal de bevalling en de verwelkoming van de baby ondersteunen. Enkele tips ter voorbereiding.

- Creëer een ruimte van liefde, een natuurlijke oase van schoonheid, rust en harmonie om de baby te ontvangen.
- Visualiseer een mooie toekomst en levensdroom voor de indalende ziel.
- Beide ouders kunnen vooraf al contact maken met de ziel en/of de foetus in de baarmoeder.
- Denk vooraf na over de mogelijke bevallingsmethoden, over educatie en natuurlijk ouderschap, over borstvoeding, over babyverzorging, enz.
- Los eventuele negatieve emoties in jezelf op, stimuleer een harmonieuze relatie tussen de jezelf en je partner.
- Bouw aan een krachtig fysiek lichaam door gezonde, levende voeding en voldoende beweging, vermijd stress, alcohol en roken.
- Overweeg begeleiding en ondersteuning door een doula (een speciaal opgeleide persoon om de zwangerschap op een niet-medische manier te steunen).

Natuurlijke geboorte en groei

I usually claim that pregnant women should not read books about pregnancy and birth.
Their time is too precious.
They should, rather, watch the moon and sing to their baby in the womb.

Michel Odent

Thuisbevalling

De grote voordelen bij thuis bevallen zijn het vertoeven in de vertrouwde omgeving, het kunnen volgen van je eigen ritme en je eigen gevoel en het omringd zijn door je partner, vrienden of familie in je eigen natuurlijke biotoop. Dit alles garandeert een rustige en relaxte sfeer wat de bevalling alleen maar ten goede komt en de baby rustig maakt. Thuis kan en mag je als moeder helemaal jezelf zijn en precies doen waar je zin in hebt: wat rondwandelen in de tuin, een lekker bad nemen, je partner knuffelen, een leuke film bekijken of mooie muziek beluisteren,... Je staat er ook helemaal niet alleen voor. Er is voldoende steun en begeleiding, eerst en vooral door je eigen partner die belangrijke taken kan opnemen zoals het huishouden, de weeën in het oog houden, emotionele steun bieden, zelfs de navelstreng doorknippen,... Daarnaast is er professionele begeleiding door een vroedvrouw en/of een doula, die beiden speciaal zijn opgeleid voor het begeleiden van normale zwangerschappen en thuisbevallingen, en ook voor de nazorg. Een vroedvrouw gebruikt voor een groot deel dezelfde materialen als in het ziekenhuis en begeleidt vooral de lichamelijke en medische kant van het geboorteproces. Een doula is eerder een soort zwangerschapscoach die aanstaande ouders met raad en daad ondersteunt op allerlei (niet-medisch) vlak. Een doula is zich bewust van het bijzondere wonder der geboorte, begrijpt het geboorteproces en de emotionele behoeften van de moeder, assisteert de moeder en haar partner bij de voorbereiding, blijft gedurende de gehele bevalling bij de moeder, zorgt voor emotionele en fysieke steun, helpt bij het maken van de juiste beslissingen, verschaft nuttige informatie en vergemakkelijkt de communicatie.

Video's:

- Thuisbevalling
- Thuisbevalling 2

If we are to heal the planet, we must begin by healing birthing.

Agnes Sallet Von Tannenberg

Natuurlijk bevallen

Thuis bevallen is (indien mogelijk) vrijwel de beste optie. Daarnaast zijn er enkele methoden om een bevalling zo pijnloos en natuurlijk te laten verlopen.

- **Onder water geboorte**

Dit kan zowel in (sommige) ziekenhuis kraamafdelingen ofwel thuis in een aangepast bad (bvb. een ruim opblaas kinderzwembad). Een bad of watergeboorte is minder pijnlijk omdat het warme water voor ontspanning zorgt. Het zware moederlichaam wordt gedragen door het water, waardoor bewegen makkelijker gaat en er minder hinder is van een slechte houding die soms rugpijn veroorzaakt. Doordat er minder ongemakken zijn, kan de moeder zich volledig richten op de weeën en het geboorteproces. Het warme water maakt de huid weker, zodat rekken vlotter gaat en de kans op scheurtjes kleiner wordt. Een waterbevalling verloopt gewoonlijk vlotter, sneller en met minder ongemak. En wees gerust, de baby zal niet verdrinken. Pas als hij uit het water komt, zal hij beginnen ademen.

- **Adem, klank en vibratie**

Een specifieke voorbereiding door middel van klank en vibratie vanaf de 4de maand kan helpen om de pijnen op natuurlijke wijze te verzachten tijdens het geboorteproces. Dit gaat een stuk verder dan de prenatale ademhalingsoefeningen die de baarmoeder voorzien van zuurstof en voor diepe ontspanning zorgen tijdens de geboorte. Moeders maken van nature klanken of zingen tijdens het bevallen. De vibraties die dan ontstaan door klanken of liedjes te zingen zorgen voor spierontspanning, ook en vooral van de spieren in de baarmoeder en het geboortekanaal. Verschillende klanken hebben ook een verschillende werking (Bron: De Helende Stem – Loucas van den Berg):

  - OE --> aardend, steviger in je lijf komen, kalmerend, ontspannend, gevoel van zekerheid
  - OO --> bewustwording, beter zelfbeeld en gevoel van identiteit, individualiteit, buikgevoel
  - AA --> uitreiken naar de buitenwereld, gevoelens vanuit het hart, gevoel van ruimte scheppen
  - EE --> jezelf kunnen uitdrukken, communicatie, ook luisteren naar de ander
  - IE --> energie, wakker schudden uit lethargie, mentaal en fysiek uithoudingsvermogen
  - MM --> meer evenwicht en harmonie, ruimte in het hoofd, heel rustgevend
  - IEM-NN-EH --> hoofd, keel, nek en schouders ontspannen zich, je kunt je beter uiten
  - AH-MMAH --> opent het hart, geeft ruimte voor uitdrukking van gevoelens
  - OH-MMAEE --> centreert, verbindt hoofd met voeten en geeft ruimte aan expressie
  - HOEMOEMM --> geeft een diepe aarding en stevigheid die samengaat met innerlijke rust, effectief bij angsten

- **Zwangerschapsyoga**

De sleutel tot pijnloos en vlot bevallen is ontspanning. Yoga kan daar uitstekend bij helpen want kent vele houdingen, ademhalingsoefeningen en technieken die helpen om met pijn, spanning, onrust, angst, emoties en piekergedachten,...om te gaan. Tijdens de zwangerschap heeft het lichaam ook extra zorg nodig om het nieuwe leven te dragen en te voeden terwijl de moeder ontspannen en energiek blijft. Ook hier kan yoga nuttig zijn en zorgen voor diepe rust. Daarnaast brengt yoga een bewustwording van het eigen lichaam

waardoor een vertrouwen ontstaat in de natuurlijke werking ervan. Yoga heeft niet enkel een gunstige werking op de moeder, ook de baby geniet mee.

Video's:

- Waterbevalling
- Wonderlijke natuurlijke bevalling met klank en vibratie

Midwives see birth as a miracle and only mess with it if there's a problem; doctors see birth as a problem and if they don't mess with it, it's a miracle!

Barbara Harper

Borstvoeding

Borstvoeding is ontegensprekelijk de beste voeding voor baby's. Het is niet alleen de meest natuurlijke en makkelijkste manier van voeden, de samenstelling van moedermelk is optimaal en perfect, heeft een hoge voedingswaarde, bevat alles wat opgroeiende zuigelingen nodig hebben en is bovendien gratis en altijd beschikbaar. Moedermelk verandert naargelang de behoeften van de baby, heeft altijd de juiste temperatuur, is goed verteerbaar en voorkomt allergieën. Kinderen die borstvoeding krijgen zijn minder vaak ziek, hebben een sterker immuunsysteem en een betere kaakontwikkeling. Bovendien is er telkens intens contact met de moeder wat zeer belangrijk is voor de (fysieke en gevoelsmatige) ontwikkeling van de baby. Borstvoeding geven bevordert een betere contractie van de baarmoeder met een vlotter herstel tot de normale grootte en er treedt minder bloedverlies op na de geboorte. Moeders die borstvoeding geven mijden best alcohol en roken en eten bij voorkeur gezond en levend voedsel.

Placentaverwerking & Lotusgeboorte

De placenta is een verbazingwekkend en uniek orgaan. Het is de directe fysieke verbinding tussen moeder en kind. Het groeit samen met de foetus in de baarmoeder vanaf de eerste celdeling. Onmiddellijk start het met zijn belangrijkste taak: de foetus voeden. Op het tijdstip van geboorte, behoudt de placenta zijn verbinding met de baarmoeder zo lang mogelijk. Het orgaan wil ondersteuning blijven bieden tot de baby succesvol in de buitenwereld is afgeleverd. Wanneer het moment van aflevering dan aanbreekt, lost het zijn greep en wordt het ten slotte zelf geboren. (Indra Pinxten)

In Westerse ziekenhuizen wordt de placenta als een afvalproduct beschouwd, maar in vele traditionele culturen zijn verschillende toepassingen en rituelen bekend die aan de placenta een vaak magische, geneeskrachtige en zelfs heilige rol toedichten. Het begraven van de placenta bij een boom of er een jonge boom op planten, komt in vele culturen voor. In geen geval mag de placenta verbrand worden of op een andere manier vernietigd. Het innemen van een placenta preparaat of gedroogd placenta zou o.m. helpen bij het herstel van de moeder na de geboorte, het voorkomen van een postnatale depressie, het ondersteunen van de melkstuwing en het verhogen van de energie. Op deze webpagina is een recept te vinden voor het maken van een placenta tinctuur.

Bij een Lotus geboorte blijft de navelstreng bij voorkeur nog enkele uren intact na de geboorte van de placenta. Bij een volledige Lotus geboorte blijven navelstreng en placenta verbonden

met het kind totdat de navelstreng vanzelf na 3 tot 10 dagen loslaat. De navelstreng zal gedurende deze dagen langzaam indrogen en net zo hard worden als wanneer men deze heeft doorgeknipt. De navel van de baby vertoont, nadat de navelstreng heeft losgelaten, geen afwijkende vorm. Des te langer kind en placenta met elkaar verbonden blijven, des te vrediger de transitie van baarmoeder naar buitenwereld. Kind en placenta krijgen de tijd om afscheid te nemen van elkaar, de ouders krijgen de tijd om in rust kennis te maken met hun kind. Je gaat nu eenmaal niet makkelijk met baby en placenta naar de supermarkt! Door deze handelswijze wordt er ruimte gemaakt voor het kind om ongestoord te wennen aan het nieuwe leven dat is begonnen. De ervaringen en eerste dagen na de geboorte zijn van grote invloed op de ontwikkeling van het kind, de binding met de moeder en het slagen van en op gang brengen van de borstvoeding. Dit zijn slechts enkele van de vele zichtbare en onzichtbare voordelen van volledige Lotusgeboorte. Het allergrootste belang ligt echter bij het instand houden van de navelstreng tot na de geboorte van de placenta, zodat het kind werkelijk alle bloed en voedingsstoffen die het nog uit de placenta mee wilde krijgen, op kan nemen. In een Lotusgeboorte wordt de gelegenheid geschapen het kind een beleving van vrede, liefde en veiligheid mee te geven op de eerste momenten van zijn leven. (Dr. Nienke Stoop)

Luiervrij

Een moeder die borstvoeding geeft, communiceert met haar baby door te letten op signalen van de baby zoals smakken en handjes naar het mondje brengen. Op die manier maakt de baby kenbaar dat hij behoefte heeft aan eten. Hetzelfde geldt eigenlijk bij de behoefte aan plassen en poepen. Je kunt deze signalen leren kennen, er op inspringen en zo je baby lekker luierloos op laten groeien. In West-Europa is dat misschien een nieuw alternatief, maar in Afrika, Azië en delen van Zuid-Amerika is dat al eeuwenlang heel gewoon. Moeders weten wanneer hun kind een behoefte moeten doen; ze reageren daar direct op en zorgen ervoor dat het op de juiste plaats terecht komt. Op deze manier blijft het kind blij en droog. Tegenwoordig wordt het ook bij ons steeds populairder. Mensen kiezen ervoor omdat ze van mening zijn dat het een natuurlijke methode is, maar ook omdat luiers een kind belemmeren, luieruitslag kunnen veroorzaken en slecht zijn voor het milieu. Bovendien komt er na die paar jaar luiergebruik een tijd van potjestraining, waarin het kind ongelukjes zal hebben die je dan zult moeten opruimen. Ook dat kost veel tijd en energie. De 'diaper free'-methode is ten opzichte van gewoon luiergebruik niet minder werk, maar in bepaald opzicht ook niet meer. Het is niet te vergelijken. Natuurlijk, als je snel iets af moet maken en dus even geen tijd hebt, kun je niet vertrouwen op een luier, maar je krijgt er ook een hoop voor terug; de eventuele zindelijkheidstraining die je niet meer hoeft te doen scheelt je later een hoop tijd. Ook heb je een hechte band met je kind ontwikkeld waarin je je kind heel goed hebt leren kennen. Het scheelt ook een hoop qua milieuvervuiling en kosten; vooral wegwerpluiers zijn een grote kostenpost en schuldig aan milieuvervuiling. Natuurlijke zindelijkheid opent een ander perspectief voor de ouders om te leren omgaan met de behoeften van hun kind en het begrijpen en reageren daarop. Op deze manier kan de relatie tussen ouder en kind versterkt worden op een manier die door de natuur bedacht is.

Veel moeders, maar ook vaders, beschikken over het instinct om aan te voelen wanneer hun baby de behoefte moet doen. Zeker wanneer ze een tijdje bezig zijn met deze methode voelen ze dit goed aan. Overal op de wereld gebruiken ouders een bepaald geluid en een bepaalde manier waarop ze hun kind vasthouden om het te troosten of te voeden. Zoals bij het voeden en troosten, is er bij het plassen en poepen ook *een bepaald geluid en een bepaalde houding*. Deze zal het kind gaan herkennen en instinctief begrijpen wat de bedoeling is. Dit maakt het voor ouders gemakkelijk om deze methode vol te houden, maar feit blijft dat het kind zelf zal

bepalen of het een behoefte wil gaan doen of niet. Vaak neemt het kind het geluid van de ouders over om aan te geven dat het tijd is om zijn behoefte te doen. (Jannie Spruit en Sandii Zachte)

In de derde wereld krijgen miljoenen pasgeboren kinderen in hun hele jonge leven geen luier te zien! Hoe die moeders dat doen? Ze luisteren gewoon naar de signalen van hun kind. Want een kind geeft meestal wel aan dat het zijn behoefte moet doen, ook als het pas geboren is. Dat gebeurt met subtiele signalen zoals bewegingen met de benen, kleine grimassen, geluidjes en zo meer. Ouders die het zonder luiers willen doen, hoeven dus maar het moment te registreren waarop hun kind zijn blaas of darmpjes wil ledigen en het op dat moment boven een potje of toilet te houden. Daarnaast moeten de ouders hun kind ook op vaste momenten op het potje zetten of het (als het dat zelf al kan) aansporen om erop te gaan zitten. Die momenten zijn de ogenblikken waarop het nuttig zou zijn als het kind zou plassen (net voor een tocht met de auto bijvoorbeeld) of de ogenblikken waarop het heel waarschijnlijk de neiging heeft om te gaan (na het eten of slapen). Naarmate het kind groter wordt, zal de wederzijdse verstandhouding en ook de zelfstandigheid van het kind groeien. Zo zal het moment waarop het kind zelf kan instaan voor zijn behoefte heel vanzelf komen. Luiers weglaten vraagt in de eerste plaats een echte verandering van mentaliteit. Eerst moet u de momenten waarop uw baby behoefte heeft om te plassen leren plaatsen in het hele dagverloop (de periode tussen twee plasbeurten is bij een boreling soms maar enkele minuten…). Daarnaast moet u de bestaande vooroordelen proberen te overwinnen. Zindelijkheid aanleren met luiers betekent dat u een kind zover krijgt dat het in staat is om zijn plas in te houden. In datzelfde leerproces, maar dan zonder luiers, leert het kind als het ware op commando te plassen. Verder is het belangrijk, en dat is misschien het meest originele in de hele zaak, dat u ongelukjes leert relativeren. Als u het zonder luiers wil proberen, zal er zeker van tijd tot tijd een ongelukje gebeuren. Probeer van meet af aan te wennen aan die gedachte. Er zijn ook enkele concrete aanpassingen nodig aan de woning: vergeet die kostbare tapijten of het voltapijt en kies voor een hygiënische vloerbedekking die makkelijk te reinigen is; zorg dat u in elke kamer een potje of ander recipiënt hebt staan en pas de kleren van uw baby aan zodat u ze makkelijk open kunt maken als het nodig is. (Marion Garteiser)

Video's:

- Gedachten over Lotus geboorte
- Luiervrij door communicatie met de baby

The best way to make children good is to make them happy.

Oscar Wilde

De draagdoek

Voor een foetus is de baarmoeder een ideale en perfecte omgeving waar warmte, geborgenheid en voeding constant aanwezig zijn en waar mama altijd hoorbaar en voelbaar en heel dichtbij is. Door na de geboorte een draagdoek te gebruiken wordt deze rustgevende omgeving nagebootst. Lekker warm in de draagdoek, gezellig dicht bij mama in een natuurlijke gebogen houding en ook dicht bij mama's borst om regelmatig een slokje te drinken. Aanraking en knuffels zijn levensnoodzakelijk voor baby's. Dank zij de schommelende en wiegende bewegingen tijdens het wandelen en taken uitvoeren met de baby

in een draagdoek wordt een gezonde ontwikkeling der hersenen gestimuleerd. Bovendien ontstaat er als vanzelf een gevoel van veiligheid en gehechtheid bij de baby, wat belangrijk is om later goede sociale relaties aan te gaan en een basisvertrouwen in het leven te verkrijgen. De vele voordelen van de draagdoek zijn zo immens en vergaand dat de keuze voor deze natuurlijke draagwijze evident is. Een kleine opsomming der voordelen (door Eva Demuynck van Doekentheek).

- **Visueel overzicht**: Een baby die enkel in een wieg of koets ligt, ziet eigenlijk vooral het plafond, een deel van de muur of wolkjes, daken en boomkruinen. Een baby die de wereld vanuit een veilige plaats in de draagdoek kan bestuderen heeft volledig overzicht op ooghoogte.
- **Taalontwikkeling**: Zo leren 'draagdoekbaby's' vaak sneller praten omdat zij de visuele ondersteuning hebben van wat ze horen; ze zien de gezichten, de lippen van de personen tegen wie je praat en leren zo mimiek koppelen aan intonatie, en kunnen de mondbewegingen bestuderen bij de verschillende klanken.
- **Sociale ontwikkeling**: Een baby in een draagdoek komt meer in contact met mensen, vooral omdat hij meer ziet en gezien wordt! Hij observeert de sociale interactie van de ouder(s) en leert hieruit. De baby wordt veel meer betrokken in het dagdagelijkse leven en krijgt sneller inzicht in sociale processen.
- **Milieu-aspect**: Een baby in een kinderwagen of buggy bevindt zich precies op die hoogte waar de uitlaatgassen van auto's het sterkst geconcentreerd zijn. Het produceren van een draagdoek is bovendien stukken milieuvriendelijker dan de productie van een kinderwagen of buggy.
- **Energetisch**: Baby's zijn volgens sommige theorieën vooral kosmisch geladen, en kunnen zelf niet aarden tenzij via een geleider die met zijn voeten op de grond staat en beweegt. Door te babydragen kan overtollige energie en spanning afvloeien via de drager. Hoe meer de drager beweegt, hoe beter de aarding. Daarom kan steeds de meest actieve ouder de baby dragen. Denk dus niet: 'neem de baby even over want ik ga naar de bakker' maar: 'geef de baby want ik ga naar de bakker'. Wanneer de energie voldoende is kunnen afvloeien is de kans op een huiluurtje kleiner! Wees dus ook niet bang om veel te bewegen met een baby in de draagdoek. Afrikaanse vrouwen staan te springen en te dansen met mini-babietjes op hun rug, die superkalm genieten of slapen...
- **Fysieke aspecten**: Babydragen is ook een directe pijnstiller en troostbron voor zieke baby's of kindjes met krampjes, met doorkomende tandjes of in een groeispurt. Dragen bevordert de gewichtstoename bij te lichte baby's, omdat er minder energieverlies is. De temperatuur in de draagdoek is constanter, er wordt minder gehuild en de geur van mama's borst prikkelt hen waardoor ze meer aan de borst drinken.
- **Voordelen voor de moeder**: Vrouwen verliezen makkelijker de zwangerschapskilootjes wanneer de baby wordt gedragen. Het gebruik van een goede draagdoek heeft een heilzaam effect op de baarmoeder, die hierdoor ondersteund wordt, en helpt om de gewrichten van ruggengraat en bekken weer beter op hun plaats te krijgen na de zwangerschap. Bij regelmatig gebruik van de doek leert moeder haar baby vrij snel kennen en is het makkelijker om signalen te interpreteren. Het bevordert de bonding en het brengt empathie/moederinstinct naar boven zodat men sneller het kindje leert begrijpen en troosten. Babydragen heeft een preventieve werking op postnatale depressie. Babydragen bevordert het zelfvertrouwen van de moeder. Aanraking tussen baby en moeder verhoogt de hormonen die verantwoordelijk zijn voor het 'moedergevoel' en verlaagt de stresshormonen.

- **Praktische voordelen**:
    - Je hoeft niet heen-en-weer te lopen tussen een huilende baby in de box/wieg en keuken, badkamer, tuin.. of je steeds af te vragen of de babyfoon wel werkt.
    - Je hebt als moeder constant je handen vrij; je kan verder het huishouden doen, bijna zoals je het gewoon was, je kan voor je andere kids zorgen.
    - Je kan eventueel werken of studeren en de zorg voor je baby combineren.
    - Je hoeft je veel minder ongerust te maken dat je baby het niet warm genoeg zou hebben als het koud is buiten (bij jouw lichaam is het 36°...).
    - Je kan perfect discreet borstvoeding geven terwijl je buiten bent.
    - Andere zusjes en broertjes zijn dikwijls minder jaloers wanneer je de jongste in een draagdoek draagt. Dit geeft jou meer gemoedsrust en rustigere kindjes.
    - Je hoeft je, zeker de eerste maanden, hoegenaamd geen zorgen te maken over de dutjes overdag: zolang je je baby draagt, valt hij meestal precies wanneer het nodig is in slaap, altijd en overal, vaak zonder gehuil en gezeur.
    - Baby's die vaak gedragen worden hebben meestal geen huiluurtje meer, hoogstens een wat 'huilgevoelig'-uurtje. Zeker wanneer je je baby de kans geeft om bvb 's avonds te 'clusteren'. Clusteren is het veelvuldig vragen van je baby om borstvoeding , soms wel ieder halfuur of vaker, en er zijn heel wat baby's die 's avonds bijna continu aan de borst hangen. Hierdoor bouwt de baby een soort 'reserve' op om een langere periode zonder voeding te overbruggen, hetgeen resulteert in een langere slaapperiode 's nachts.
    - De groeispurten-hangerigheid wordt vaak voor een stuk opgelost, want baby is sowieso daar waar die het liefste wil zijn.
    - Borstvoeden en dragen in combinatie kan heel vaak de meest huilerige baby’s of de meest hysterische momenten snel en effectief troosten!
    - Wanneer je je kindje eens moet achterlaten, kan je dat met een geruster gevoel doen wanneer de babysit of onthaalmoeder je baby èn draagdoek overneemt, en bij sommige doeken kan je baby zelfs IN de draagdoek worden overhandigd, zodat je onthaalmoeder gewoon kan verder dragen!
    - Dragen en borstvoeden is een geslaagde combinatie en soms fantastische borstvoedingsprobleemoplosser: sommige baby's die moeite hebben met aanhappen lijken makkelijker hierin te slagen wanneer de moeder tijdens het aanleggen rondwandelt. Gespannen baby's of baby's die zich overstrekken, drinken vaak beter in een draagdoek omwille van het organiserend en kalmerend effect van een draagdoek op de hele fysiologie van het kind. De doek heeft een rustgevend en kalmerend inbakereffect zonder de potentieel nadelige gevolgen van inbakeren. Wanneer het lichaampje zich ontspant, ontspannen ook de spieren in en rond het mondje waardoor het zuigen makkelijker verloopt. Dus bij baby's die beter zuigen terwijl je beweegt, kan je de baby eerst zo positioneren in de doek zodat je makkelijk en zorgvuldig kan aanleggen, en begin dan meteen rond te wandelen.
- **Onderweg**:
    - Een baby in een draagdoek is veilig in een drukke omgeving: je kind kan meer zien dan enkel de benen van andere mensen, zit op een veilige hoogte en lekker dichtbij.
    - Een baby in een draagdoek heeft vaak minder last van 'vreemde omgevingen', bvb: als je op reis gaat voelt baby de veiligheid van de herkenbare doek bij mama of papa; in slaap vallen of gewoon rustig tevreden zijn gaat dan meestal makkelijker, ook al sta je aan te schuiven in een rij op een drukke luchthaven of stap je bv. de trein op.

    - Een draagdoek kan ook dienen als een kussen, een verschoningskussen, een dekentje, een veiligheidsriem in het winkelkarretje,...
    - Met een draagdoek hoef je je sociale leven niet te laten vallen en kan je het toch zonder babysit doen: met een baby in de doek kan je op restaurant, terrasjes doen, een optredentje bekijken, een avondje aan een kampvuur zitten of zelfs naar de film gaan. Hou gewoon rekening met factoren als hevig lawaai (ga niet naast de boxen staan) en sigarettenrook.
    - Een draagdoek is onderweg ook een compact bed: geen gesleur meer met logeerbedjes, maxicosi's e.d., je haalt gewoon je doek uit je tas en het bedje is opgemaakt!
- Nog meer voordelen op Doekentheek
- Soorten draagdoeken (met filmpjes)
- Vaak gestelde vragen ivm draagdoeken en babydragen

Video's:

- Draagdoek: de ringsling
- De co-slaper

This generation of mothers labors under the dubious pronouncement that babies sleep best in isolation. Every infant knows better. His protest at nocturnal solitude contains the wisdom of millennia.

Thomas Lewis, M.D.

Samen Slapen

Overal ter wereld slapen moeders en baby's samen (in dezelfde kamer of in hetzelfde bed), behalve in de Westers georiënteerde culturen waar het minder gebruikelijk is. Maar de laatste jaren beseffen ook Westerse ouders dat samen slapen veel voordelen biedt: het maakt de nachtelijke voedingen alvast een stuk eenvoudiger (bij borstvoeding) en onderbroken nachten behoren snel tot het verleden. Sommige ouders vinden het prettig om samen met de baby te slapen en het kan ook goed helpen wanneer de baby onrustig en huilerig is en niet graag alleen wil zijn. Elke situatie is anders en zo zijn er ook verschillende manieren van co-sleeping. Zoals samen slapen in een bed vanaf de geboorte, of pas samen slapen na het eerste levensjaar wanneer veel kinderen moeilijker inslapen of (een mooie en voor iedereen haalbare tussenweg) wel in dezelfde kamer slapen maar de baby in een co-slaper (of eigen wiegje) dicht naast het ouderlijke bed.

Enkele voordelen van het samen met je baby in een bed (of in dezelfde kamer) slapen.

- De baby heeft minder moeite met het naar bed gaan omdat de ouders dicht bij hem zijn.
- De baby valt sneller in slaap.
- Doordat de baby minder stress ervaart bij het in slaap vallen, is de kwaliteit van slapen beter.
- Uit onderzoek bleek dat kinderen die alleen slapen vaker een knuffelbeest als 'beschermingsobject' gebruiken. Kinderen die samen met hun ouders in een bed slapen, voelen zich beschermd door de ouders.

- In de borstvoedingsperiode is samen slapen voor de moeder een stuk makkelijker. Ze hoeft namelijk zelf haar bed niet uit.
- Als je baby wakker wordt en jou nodig heeft, ben je dicht bij hem en hoef je je bed niet uit.
- Baby's die alleen in een eigen kamertje slapen, lopen een grotere kans om te sterven aan wiegendood dan kinderen die in dezelfde kamer in het gezelschap van een toegewijde, volwassen verzorg(st)er slapen.
- Baby's gaan vaker aan de borst en verstoren de slaap van de moeder minder. Zowel baby als moeder krijgen meer slaap, vergeleken met baby's die borstvoeding krijgen en alleen slapen.
- De gemiddelde tijdsduur dat baby en moeder wakker worden is korter vergeleken met baby's die in een eigen kamertje slapen en aandacht nodig hebben om weer in slaap te kunnen vallen.
- Samen slapen helpt pasgeboren baby's bij het reguleren van de ademhaling en hartslag.
- Samen slapen bevordert veilige hechting. De baby voelt zich meer geborgen.

Eventuele nadelen van het samen slapen.

- Minder privacy bij het vrijen. Maar er zijn natuurlijk voldoende creatieve vrijplaats alternatieven in plaats van het bed.
- Samen slapen vraagt enkele voorzorgsmaatregelen om het helemaal veilig te maken (zie verder).
- Samen slapen is minder aangewezen als de baby flesvoeding krijgt. Dat komt enerzijds omdat de baby niet op de borst is gefixeerd en daardoor kan gaan 'zwerven', anderzijds maken de hormonen van een lacterende moeder haar waakzamer en alerter, een moeder die geen borstvoeding geeft, mist die hormonen en kan dus minder waakzaam zijn in haar slaap.

Wanneer is het niet aangewezen om met je kindje in één bed slapen.

- Roken vergroot het risico op wiegendood. Roken in de slaapkamer (of in huis) is volstrekt ontoelaatbaar. Ook geen draadloos werkende toestellen of andere stralingsbronnen in de kamer.
- Niet samen slapen als je alcohol, medicatie of drugs genomen hebt waardoor je slaperig of onbewust wordt.
- Ook oppassen bij sterk overgewicht, bij ziekte van de moeder of oververmoeidheid.
- Maak van het bed een veilige plek: stevige matras zonder spleet, geen waterbedden, zorgen dat de baby niet op de grond kan vallen,...

Meer lezen? Zie hier en hier.

Thuisblijfouder(s)

Carriere of thuisblijfmoeder? Jammer genoeg wordt deze keuze (tussen een job buitenshuis of bewust moederschap) vaak gemaakt vanuit verkeerde (financiële) beweegredenen, door de druk om geld te verdienen om alles te kunnen blijven betalen of om te kunnen blijven consumeren. De maatschappij is zo geëvolueerd (gemanipuleerd eigenlijk) dat zelfs een gezin met tweeverdieners soms moeite heeft de eindjes aan elkaar te knopen. De oplossing ligt in de

keuze voor een eenvoudiger leven met meer kwaliteit en minder stuff en in een herverdeling van de overvloed (een basisinkomen voor iedereen).

Na het korte zwangerschapsverlof worden de meeste baby's dagelijks en voor lange tijd weggenomen van de moeder en bij de kinderopvang afgeleverd. Niet alleen druist dit volledig in tegen de verwachtingen en de noden van de baby, maar ook krijgt de baby tijdens zijn meest belangrijke levensfase een reeks gedragsregels ingeprent die een harmonieuze ontwikkeling in de weg staan. Immers, in een crèche worden structuur, regelmaat en ritme opgelegd, en is er weinig tot geen ruimte voor echte liefde, individuele aandacht/aanraking en knuffelen, allemaal essentiële momenten in een babyleven. Het gevolg is een verstoorde creativiteit en spontaniteit. Na een geboorte is het volstrekt natuurlijk en logisch dat moeder en kind (minimum 3 jaar) samen zijn. Zo was het en is het nog altijd in alle matriarchale samenlevingen. Het moederschap is heilig en een thuisblijvende moeder verdient alle steun en respect. Voor wie werk en moederschap wil combineren zijn er ook wel oplossingen zoals thuiswerk, parttime werk, baby meenemen naar het werk in de draagdoek,...

> For far too many, pregnancy and birth is still something that happens *to* them rather than something they set out consciously and joyfully to do themselves.
>
> *Sheila Kitzinger*

Chronicle / Michael Macor

Zachte en holistische geneeswijzen (tijdens en na de zwangerschap)

Remember this, for it is as true as true gets: your body is not a lemon. You are not a machine. The Creator is not a careless mechanic. Human female bodies have the same potential to give birth well as aardvarks, lions, rhinoceri, elephants, moose, and water buffalo.
Even if it has not been your habit throughout your life so far, I recommend that you learn to think positively about your body.

Ina May Gaskin

Voeding en beweging

De basis voor een krachtige gezondheid, een sterke immuniteit en een lang leven is gezonde voeding. De kwaliteit van de voeding bepaalt namelijk de kwaliteit van de cellen, organen en het lichaam. En op haar beurt bepaalt de kwaliteit van de grond de kracht en voedingswaarde van de planten. De keuze voor biologische voeding of zelfgeteelde voeding dient vanzelfsprekend te zijn. Met minder kan men geen genoegen nemen. Op de voeding pagina wordt uitgebreid ingegaan op dit onderwerp.

Het fysieke lichaam is gemaakt om te bewegen, liefst in zuivere en natuurlijke omgevingen zodat de cellen voldoende zuurstof aangeleverd krijgen. Kinderen dienen volop buiten te spelen in de natuur, in plaats van voor het tv- of computerscherm te zitten.

Kruiden en massage

Moeder natuur voorziet in een hele reeks kruiden en planten die helend en ondersteunend werken, zowel acuut als preventief. Bekijk de flora pagina waar meer dan 500 soorten verzameld staan. Zie ook hieronder voor de huisapotheek. Baby's en kinderen worden graag geknuffeld en aangeraakt. Massages zijn een ideale en leuke manier om baby's te verwennen en hun lichaamstaal te leren kennen en de band met hen te verdiepen. Babymassage is heerlijk ontspannend voor ouder en kind, helpt bij krampjes, verstopping en andere ongemakken en stimuleert de zintuiglijke, motorische en emotionele ontwikkeling van het kind. Gemasseerde baby's maken minder stresshormonen aan (cortisol) en meer liefdeshormonen aan (serotonine, oxytocine). Ze zijn niet alleen meer ontspannen, maar ook de hersenen ontwikkelen zich beter en er ontstaan gevoelens van vriendschap, liefde en verbondenheid.

Er is een immense druk door patriarchale instituten en industrieën om kinderen te laten vaccineren. Reeds voor het eerste levensjaar worden 24 vaccins ingespoten in de tere en kwetsbare babylijfjes met alle gevolgen vandien zoals sterfgevallen, autisme, wiegendood en ziekte. Lees het vaccinatie artikel en informeer jezelf grondig zodat je als ouder een bewuste en gemotiveerde beslissing kunt nemen. Laat je nooit onder druk zetten door instanties of onwetende dokters. Vaccinaties beogen in hoofdzaak 2 doelen: depopulatie en verzwakking van de bevolking en meer winst/macht voor big pharma en haar loonslaven door eerst de dure vaccinaties te verkopen en daarna geneesmiddelen aan te bieden die de ontstane vaccinatieschade behandelen (vaccinaties maken verschillende organen kapot, waaronder de lever, nieren, hersenen en darmen).

Kinderziekten kunnen vrij makkelijk verholpen worden door middel van kruiden, natuurmiddelen en rust en wat meer is, kinderen die ze doormaken bouwen een sterkere immuniteit op. Bovendien helpen en ondersteunen kinderziekten het doorlopen van de opeenvolgende ontwikkelingsfasen van het fysieke lichaam en de ziel.

Huisapotheek voor moeder en kind

- Zwangerschap
  - Zoete amandelolie met etherische olie van mandarijn ter voorkoming van zwangerschapsstrepen
  - Thee van framboosblad, braamblad, herderstasje en vrouwenmantel om de spieren van de baarmoeder te verstevigen, de weeën te ondersteunen en de

bevalling vlotter te laten verlopen. Deze thee helpt ook om de baarmoeder na de geboorte terug in oorspronkelijk staat te brengen en het bloedverlies te beperken. Deze thee enkel gebruiken vanaf de zesde/zevende maand.
    - Kamille als thee of als aftreksel voor in bad of als etherische olie: ter ontspanning en bij verstoorde slaapgewoonten
    - Etherische olie van mandarijn of lavendel voor een ontspannend bad
    - Bij misselijkheid: thee van gember, kamille, citroenmelisse en pepermunt of etherische olie van gember, pepermunt of lavendel verdampen of enkele druppels op een zakdoek en regelmatig inhaleren (niet inwendig gebruiken)
- Bevalling
    - Klei om kleipleisters te leggen bij pijn in de lendestreek of na de geboorte op de buik om de nageboorte te bevorderen
    - Bach rescue remedy helpt om paniek en shock te verminderen en kalmeert
    - Thee van ijzerhard, duizendblad, st janskruid, framboosblad om de samentrekkingen van de baarmoeder te stimuleren
    - Etherische olie van scharlei kan gebruikt worden bij pijn tijdens de bevalling als kompres op de onderbuik of als kalmerende lichaamsolie in massages. Ook lavendel en neroli zijn geschikt
- Moeder
    - Venkel en anijszaad om de zogvorming te stimuleren (zaden eerst kneuzen)
    - Klei drinken bevordert de lactatie
    - St jansolie tegen tepelkloven, ook preventief
    - Thee van vrouwenmantel voor een goed herstel van de baarmoeder
    - Etherische olie van rozemarijn (in het morgenbad) bij vermoeidheid en om op krachten te komen
- Baby
    - Calendulatinctuur (10% oplossing) om de navel te verzorgen
    - Zoete amandelolie met goudsbloemolie (eventueel met een druppeltje etherische olie van kamille, roos of mandarijn) om luieruitslag en irritaties te vermijden of te behandelen
    - Witte fijne klei om te poederen bij luieruitslag
    - Venkelthee bij krampjes werkt kalmerend
    - Kamille als aftreksel in bad bij krampjes of bij een onrustige baby
    - Kamille olie om te masseren bij krampjes of bij koude voetjes
    - Walnoot bloesemremedie van Dr Bach bij allerlei veranderingen: tanden krijgen, stoppen borstvoeding, eerste schooldag,...
- Kruiden tijdens de zwangerschap - uitgebreide lijst van aanbevolen kruiden door Hilde Degraen
- Kruiden voor de melkproductie

Video's:

- Op school wordt je dom
- Shantala Babymassage

Ziele educatie

Birth is the sudden opening of a window, through which you look out upon a stupendous prospect. For what has happened? A miracle.
You have exchanged nothing for the possibility of everything.

William Macneile Dixon

Er zijn vele vormen en methoden van onderwijs, educatie en opvoeding die allemaal hun eigen, specifieke werkwijzen hanteren om kennis, vaardigheden, normen en waarden over te brengen aan de kinderen. In Vlaanderen en Nederland zijn er twee hoofdstructuren (staatsonderwijs en katholiek/protestants onderwijs) die een vrij gelijklopend leerplan en leermethode volgen. Daarnaast bestaan er tal van alternatieve scholen zoals Steiner, Freinet, Dalton, Montessori, Sudbury,...elk met hun specifieke aanpak. Een vraag die ouders zich kunnen stellen, is welk onderwijssysteem het beste in staat is de kinderen voor te bereiden op het latere leven en ze te begeleiden op hun weg naar evenwichtige en volledig open bloeiende volwassenen, rekening houdend met de eigen aard en mogelijkheden van het kind.

There is no single effort more radical in its potential for saving the world than a transformation of the way we raise our children.

Marianne Williamson

Thuisonderwijs

In België en Nederland geldt leerplicht maar geen schoolplicht wat betekent dat ouders ook zelf het onderwijs voor hun kinderen kunnen organiseren, bekostigen en voorzien. Hoewel thuisonderwijs een hele grote stap is voor ouders en kinderen, toch groeit de belangstelling wereldwijd (in de US volgt 5% der kinderen thuisonderwijs). Er zijn uiteenlopende redenen om te kiezen voor thuiseducatie die in 3 groepen ingedeeld kunnen worden. Er kunnen levensbeschouwelijke redenen zijn zoals religieuze of humanistische overtuigingen. Of emotionele redenen zoals kinderen die niet aarden op school. En uiteraard ook pedagogische redenen zoals ouders die niet akkoord kunnen gaan met de gebruikte onderwijstechnieken en de leerstof in de reguliere scholen. Onderzoek toont aan dat kinderen die thuisonderwijs krijgen even goed of zelfs beter presteren op universitair niveau en geen achterstand op cognitief, emotioneel en sociaal vlak vertonen.

Enkele nadelen bij thuisonderwijs kunnen zijn:

- **Praktisch/organisatorisch**: niet elk gezin is in staat om met 1 salaris rond te komen, en niet elke ouder is gemotiveerd genoeg om elke dag in het teken van het kind te zetten.
- **Kennisoverdracht**: zijn de ouders in staat hun kind alles te leren? Gelukkig kan men gebruik maken van boeken, bibliotheken, internet, praktijkbezoeken, gastdocenten,...
- **Objectiviteit**: zijn de ouders objectief betreffende de prestaties en verworvenheden van hun kinderen? Kunnen de kinderen in alle vrijheid een eigen mening vormen?
- **Sociale contacten**: zijn er voldoende mogelijkheden om vriendschappen te sluiten en sociale vaardigheden te ontwikkelen? Dit kan opgevangen worden door naschoolse activiteiten zoals sport, jeugdbewegingen, cultuur, hobby's,..

En dan de voordelen:

- **Vrijheid**: er is een grote vrijheid en flexibiliteit wat betreft leerstof, leertempo, leertaken, leertijd, educatieve technieken, overdracht van normen en waarden.
- **Individuele aanpak**: elk kind krijgt een specifieke en gerichte educatie waardoor het zijn talenten, dromen en idealen optimaal kan ontwikkelen. Daardoor wordt het leren efficiënter doordat de keuze van methoden kan aansluiten bij de unieke leerstijl van het kind.
- **Bescherming**: tegen pesterijen, ondermijnende kritiek, slechte vrienden... en negatieve schoolaspecten zoals kuddementaliteit, achterhaalde of verkeerde leerstof, straffen,...
- **De mogelijkheid om**:
    - meer tijd als gezin en met de familie door te brengen.
    - meer tijd met de kinderen door te brengen als zij nog uitgerust en fris zijn en niet pas als ze moe en geprikkeld uit school komen.
    - vakgebieden te behandelen die normaliter in de school niet aan bod komen.
    - een thema grondiger te behandelen dan op school mogelijk is.
    - de kinderen in hun eigen tempo te laten leren, niet te langzaam en niet te snel.
    - de kinderen toe te staan op een aan hun ontwikkelingssnelheid aangepast niveau te werken. Vaardigheden en concepten kunnen worden geïntroduceerd als het juiste moment voor het kind gekomen is.
    - lange tijd ongestoord bezig te kunnen zijn met schrijven, lezen, spelen, denken of werken, zodat het zich op complexe activiteiten en denkprocessen kan richten.
    - de concentratie op een bepaald onderwerp te bevorderen – dit is in een vol klaslokaal met veel afleiding niet mogelijk.
    - het kind aan te moedigen zijn of haar eigen tempo te vinden – dit wordt in het klaslokaal beperkt, omdat de werkwijze erop gericht is elk kind voortdurend aan het werk te houden.
    - veel tijd in de vrije natuur door te brengen wat ook nog eens gezond is.
    - vaardigheden voor het leven te leren, zoals koken en bakken, dit gebeurt spelenderwijs gedurende de tijd die ze met volwassenen doorbrengen die zich met deze taken bezighouden.
    - meer tijd te besteden aan niet-academische activiteiten zoals cultuur, kunst, muziek, ambachten, handvaardigheden,... wat bijdraagt aan een rijker en gelukkiger leven.
    - kinderen te leren zich in te spannen voor hun eigen vorming en de verantwoordelijkheid hiervoor zelf te nemen.
    - kinderen te laten inzien dat leren op vele verschillende manieren plaatsvindt.

Sudbury en andere anti-autoritaire educatiemethoden

De klassieke Westerse onderwijssystemen zijn erg eenzijdig in het voorbereiden van kinderen op het volwassen leven. Essentiële vaardigheden zoals creativiteit, kunstzinnigheid, empathie, individualiteit, zelfstandigheid, verantwoordelijkheid, emotionele intelligentie,... worden verwaarloosd terwijl de focus ligt op competitie, conditionering, uniformiteit, gehoorzaamheid, indoctrinatie, cognitieve kennis,...allemaal typisch patriarchale waarden die wellicht geschikt zijn om een groei- en graai economie staande te houden, maar ongeschikt en ontoereikend zijn om gelukkige en ontwikkelde volwassenen te vormen. Een kind is meer dan een leeg vat wat gevuld moet worden en een ziel heeft een veel ruimer vermogen dan wat nu door de klassieke schoolopleiding aangeraakt wordt. Gelukkig zijn er ook nog andere educatie

methoden die een breder aspect van menszijn behandelen en het kind zichzelf laten zijn op zijn ontdekkingstocht en ontwikkeling tot mens, zoals Sudbury en Anastasia scholen. Wat is nu Sudbury onderwijs en wat zijn de grote verschillen met courante onderwijssystemen? Lees hierover meer op de introductiepagina van Iederwijs Nederland. Zie ook de educatie pagina op deze website.

Websites

- Thuisonderwijs België
- Thuisonderwijs Nederland
- Thuisonderwijs Getuigenis
- Homeschool World
- Homeschool Community
- Top 100 Educational Websites for Homeschooling - Engelstalig, met onder meer de Khan Academy waar 150 miljoen lessen op verzameld staan !
- Vlinderwijs - Sudbury school in Vlaanderen
- Iederwijs - Sudbury educatie in Nederland

Video's:

- Birth as we know it
- Mooie ziekenhuisgeboorte

Birthing is the most profound initiation to spirituality a woman can have.

Robin Lim

Websites

- About Tribes And Peaceful Societies - *Hannelore Vonier: Free knowledge base about matriarchal indigenous societies*
- Born Free - *Unassisted Childbirth*
- Birth Into Being - *Peace on Earth begins with birth*
- Birth Into Being Belgium - *Voluit leven is je geboorterecht !*
- Vrije Geboorte - *Inspiratie, informatie en inzicht tijdens de zwangerschap en eerste babytijd*
- Tantra - *Informatie over de oudste cultuur van de mensheid die uitging van het vrouwelijke principe: het matriarchaat*
- Natuurlijk Ouderschap - *Uitgebreide Nederlandstalige site*
- Baby Natuurlijk - *Info over aspecten van natuurlijk ouderschap*
- Attachment Parenting Europe - *Europese site over natuurlijk ouderschap*
- Attachment Parenting - *Internationale en uitgebreide site over natuurlijk ouderschap*
- Ask Dr. Sears - *De grondlegger van natuurlijk ouderschap*
- The Natural Child Project - *Our vision is a world in which all children are treated with dignity, respect, under- standing, and compassion.*
- Borstvoeding - *Alles over borstvoeding (Nederland)*

- La Leche League - *Vlaamse borstvoedingsorganisatie*
- Diaper Free Baby - *A natural approach to responding to babies' elimination needs*
- Doekentheek - *Alles over draagdoeken en babydragen*
- Agape Doula - *Hulp en steun bij natuurlijke geboorte met interessante linkpagina (resources), waaronder een uitgebreide video selectie van natuurlijke geboortes*
- Doula Nederland
- Doula België
- Het Continuum Concept - *Sterk aanbevolen boek van Jean Liedloff*

Many Western doctors hold the belief that we can improve everything,
even natural childbirth in a healthy woman.
This philosophy is the philosophy of people who think it deplorable that they were not consulted at the creation of Eve, because they would have done a better job.

Gerrit-Jan Kloosterman

Universele Wetten & Kwaliteiten

Je denken is geobsedeerd door het idee van oorzaak en gevolg; eerst vindt het een schepping uit en daarna vraagt het zich af wie dan wel de schepper is.
Het denken zelf is de schepper. En zelfs dat is niet helemaal waar,
want schepsel en schepper zijn een.
Je moet begrijpen dat wat jij denkt dat de wereld is, in feite niets anders is dan je eigen geest.

Nisargadatta Maharaj

Er zijn 12 Universele Wetten en 21 sub-wetten, die de werking van oorzaak en gevolg in het universum beschrijven en die in matriarchale samenlevingen bekend zijn en geleefd worden. Deze Universele Wetten kunnen ook gezien worden als richtlijnen voor ethisch gedrag en morele handelingen die onze fysieke, mentale, emotionele en spirituele groei ten goede komen. De Universele Wetten zijn allemaal met elkaar verbonden en gebaseerd op het inzicht dat alles in het universum, ook wijzelf, energie in beweging is. We leven als energiewezens in een zee van energie waarmee we nauw verbonden zijn. Onze gedachten, gevoelens, woorden en daden zijn allemaal vormen van energie. Alles wat we denken, voelen, zeggen en doen op elk moment in ons leven veroorzaakt een energiegolf en komt uiteindelijk terug om onze realiteit te vormen. De gecombineerde gedachten, gevoelens, woorden en daden van iedereen op de planeet (het collectieve bewustzijn), creëert de wereld die we nu voor ons zien. Het

opwindende nieuws is dat wij de macht en de kracht hebben om een wereld van vrede, harmonie en overvloed te creëren. Om dit te doen, is het essentieel dat we leren om onze gedachten en emoties te beheersen/veranderen en daarbij kan inzicht in de Universele Wetten ons helpen.

De 12 hoofdwetten

- **De wet van Goddelijke Eenheid** --> helpt ons begrijpen dat we leven in een wereld waar alles onderling verbonden is. Alles wat we doen, zeggen, denken en geloven heeft een rechtsreekse en onrechtsreekse invloed op onszelf, op anderen en op het universum om ons heen.
- **De wet van Trilling** --> stelt dat alles in het heelal beweegt en trilt en reist in cirkelvormige patronen. Ook onze gedachten, gevoelens, verlangens en wensen veroorzaken trillingen en vibraties. Elk geluid of ding, elke emotie en gedachte heeft eigen unieke trillingsfrequentie.
- **De wet van Actie** --> helpt ons om dingen te manifesteren op Aarde. We dienen onze gedachten, dromen, emoties en woorden te ondersteunen met bewuste acties.
- **De wet van Correspondentie** --> stelt dat de wetten en principes van de fysica die de fysieke wereld verklaren - energie, licht, trilling en beweging - ook gelden in de fijnstoffelijke, etherische en niet-zintuigelijke gebieden van het universum. 'Zo boven, zo beneden. Zo binnen, zo buiten.'
- **De wet van Oorzaak en Gevolg** --> stelt dat er niets bij toeval of buiten de Universele Wetten gebeurt. Elke actie heeft een overeenkomstige reactie of gevolg en wij 'oogsten wat we gezaaid hebben', zowel individueel als collectief.
- **De wet van Compensatie** --> is de wet van oorzaak en gevolg toegepast op de zegeningen en de overvloed die voorzien zijn voor ons. De zichtbare gevolgen van onze daden komen naar ons terug in de vorm van geschenken, geld, erfenissen, vriendschappen en zegeningen.
- **De wet of Aantrekking** --> laat zien hoe we de dingen, gebeurtenissen en mensen in ons leven aantrekken. Onze gedachten, gevoelens, woorden en daden veroorzaken vibraties en energieën die op hun beurt soortgelijke trillingen aantrekken. Negatieve energieën trekken negatieve situaties aan en positieve energie genereert positieve ontwikkelingen.
- **De wet van Voortdurende Transmutatie van Energie** --> stelt dat elke mens in zichzelf de macht en de kracht bezit om de levensomstandigheden te veranderen. Hogere trillingen transformeren altijd de lagere, wat betekent dat iedereen zijn of haar leven positief kan veranderen door het begrijpen van de Universele Wetten en de toepassing van de principes op een zodanige wijze dat verandering plaats kan vinden.
- **De wet van Relativiteit** --> stelt dat iedereen tijdens het leven een reeks uitdagingen (inwijdingsproeven) ontvangt om zo het innerlijk Licht te kunnen versterken. Elke mens krijgt andere uitdagingen op het pad en ook de kracht om ze aan te gaan. Je eigen situatie vergelijken met andere mensen is niet zinvol, want alles is relatief en men kent de beweegredenen van een andere ziel niet.
- **De wet van Polariteit** --> stelt dat alles een tegengestelde heeft. Zo kunnen we ongewenste gedachten transformeren door zich te concentreren op de tegenovergestelde gedachte. Het is de wet van de geestelijke trillingen.

- **De wet van Ritme** --> stelt dat alles vibreert en beweegt volgens bepaalde ritmes. Deze ritmes vormen jaargetijden, cycli, stadia van ontwikkeling en patronen. Elke cyclus weerspiegelt de regelmatigheid van God's universum. Meesters weten hoe ze boven de negatieve aspecten van een cyclus kunnen uitstijgen door nooit te opgewonden te raken of door nooit negatieve gedachten in hun bewustzijn toe te laten.
- **De wet van Geslacht** --> stelt dat alles bestaat uit mannelijke (yang) en vrouwelijke (yin) principes, en dit vormt de basis voor de hele schepping. De mens dient de balans van de mannelijke en vrouwelijke energieën in zichzelf in evenwicht te brengen om een echte co-creator met God te worden.

De 21 secundaire wetten

- **Aspiratie naar een hoger potentieel** --> De hogere macht die in ons het sterke verlangen aanwakkert om grootsere dingen te bereiken. De ambitie van de ziel om te groeien en terug te reizen naar de Bron.
- **Naastenliefde** --> Menslievendheid en welwillend altruïsme tegenover mensen. Een liefde voor de mensheid die wordt getoond door te geven, zonder iets terug te verwachten.
- **Compassie** --> Sympathiek gewaarzijn van de nood of de leed van iemand anders. Een kwaliteit die ons leert dat er volmaaktheid is in alle dingen. Compassie vervangt oordeel door respect en mededogen.
- **Moed** --> Standvastigheid in denken en handelen ten overstaan van oppositie. Een kwaliteit die helpt om grootse dingen tot stand te brengen.
- **Toewijding** --> Devotie of verbintenis aan een (goede) zaak, persoon of missie. Een daad van betrokkenheid, gebaseerd op grote liefde en het verlangen om te dienen.
- **Geloof** --> Vertrouwen en overtuigdheid in een opvatting waarvoor geen bewijs bestaat. Vertrouwen in de universele wetten en de Goddelijke harmonie van het heelal.
- **Vergeving** --> Loslaten van oordelen, wrok of een claim naar iemand anders. Onvoorwaardelijke liefde die onszelf en anderen bevrijdt.
- **Edelmoedigheid/Gulheid** --> Een openhartige en onzelfzuchtige daad die ons vrijmaakt om te evolueren.
- **Genade/Gratie** --> Goddelijke hulp ter heiliging van de mensheid.
- **Eerlijkheid** --> Eer en integriteit in karakter en daden. Waarheid in actie die in staat is onze bestemming te veranderen.
- **Hoop** --> Een oneindig vertrouwen dat een verwachting vervuld zal worden. Een vertrouwen in het vermogen van de ziel.
- **Vreugde** --> De uitdrukking van het voelen van verrukking, blijheid en geluk. Waardoor we in staat zijn de schoonheid en perfectie van Gods plan te zien (in ieder wakker moment).
- **Vriendelijkheid** --> De gesteldheid om anderen vriendelijk en met respect te bejegenen. Een eigenschap die ons ertoe aanzet om eenheid te herkennen.
- **Leiderschap** --> Een positie waarin iemand richting geeft en energie injecteert in anderen die dezelfde visie ondersteunen.
- **Non-Interventie** --> Het niet ingrijpen in het levenspad van anderen, het niet mengen in hun daden of besluiten wat iedereen de kans geeft in hun eigen tempo te groeien.
- **Geduld** --> Tolerantie en standvastigheid ondanks beproevingen. Zelfbeheersing en het vermogen hebben te slagen zonder te klagen.
- **Prijzen** --> Loven, erkennen, complimenteren en waarderen en de schoonheid in anderen zien.

- **Verantwoordelijkheid** --> Toerekenbaar zijn door het vermogen om goed van verkeerd te onderscheiden en overtuigd te handelen. De eigenschap die helpt om hogere normen te ontwikkelen: juist inzicht, juiste beslissing, juist spreken, juist handelen, juist streven, juiste meditatie.
- **Zelfliefde** --> Het waarderen, eren en respecteren van je eigen wezen met een volledig besef van je eigen inherente waarde. De gesteldheid die ons leert onvoorwaardelijk van anderen te houden, terwijl we onszelf aanvaarden voor onze volmaaktheid in het moment.
- **Dankbaarheid** --> Uiting geven aan je erkentelijkheid voor iets wat je ontvangen hebt. Dit maakt het hart volledig vrij.
- **Onvoorwaardelijke Liefde** --> Absolute aanvaarding van een ander zonder enig oordeel. De expressie van God via onze ziel, die ons vrijheid verleent in het Licht.

Websites & Document

- The Cosmic Laws of Cosmic Awareness
- The Universal Laws by Norma Milanovich and Shirley McCune
- The Seven Principles from The Kybalion of de Zeven Hermetische wetten (Nederlandstalige uitleg)
- 20 Primary Universal Laws
- De Universele Wetten van Kosmisch Bewustzijn
- Spelregels - De 21 universele spelregels uit het boek Spiegelogie van Willem de Ridder

Video's:

- Abraham- Hicks – Universal Laws
- Het Kosmisch Plan - Deel 2 - Deel 3

Alles is alles in alles
Er is maar één ding

© Glenn Callens, maart 2012
Rivendell Village

Dit e-boek mag zoveel als mogelijk **vrij gekopieerd en gratis verspreid worden** en **wijzigingen mogen aangebracht worden** onder volgende voorwaarden:

- **Erkenning** - Ten allen tijde dient een vermelding van de auteur (Glenn Callens) en een link naar de website (http://www.rivendellvillage.org/) vermeld te worden, ook bij gedeeltelijke overname of bij wijziging der teksten.
- **Niet Commercieel** - Deze tekst en dit werk (volledig of gedeeltelijk), mag niet gebruikt worden voor commerciële of winstgevende doeleinden, tenzij na toestemming en schriftelijke goedkeuring van de auteur.
- **Gelijk Delen** - Aangepaste en/of getransformeerde werken die volledig en/of gedeeltelijk gebaseerd zijn op bovenstaande tekst dienen altijd onder dezelfde licentie verspreid worden als het origineel: http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

First published as an e-book by Rivendell Village on **www.rivendellvillage.org** in 2010. The author makes no representation, express or implied with regard to the accuracy of the information contained in this book and cannot accept any legal responsibility or liability for any errors or omissions that may be made.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-Non Commercial-Share Alike 4.0 International License. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

You are free to:

- **Share** — copy and redistribute the material in any medium or format
- **Adapt** — remix, transform, and build upon the material

    - You may copy and redistribute the material in any medium. Transform, and build upon the material to make derivative works.
    - You may distribute derivative works only under the same license or one compatible with the one that governs the licensor's work.

- **Attribution** - You must give **appropriate credit** with full name of the author, year of publishing and the name of publisher in any international formats, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- **NonCommercial** - You may **not** use this work for commercial purposes in any country - unless you get prior written permission from the author. To obtain permission beyond the scope of this license write to mailto:rivendellvillage@gmail.com
- **ShareAlike** - If you remix, transform or build upon the material, you must distribute your contributions under **the same license** as the original.