

Werkblad: Werken met de Moederlijn

copyright: viavani.nl | Karin van Iersel





Een reis naar binnen, naar de vrouwen achter je, en de vrouw die jij bent. Neem een rustig moment voor jezelf. Zet zachte muziek op, steek een kaars aan. Voel je gedragen. Je hoeft niets op te lossen — alleen te ontmoeten.

1. Jouw moederlijn in beeld

Wie zijn de vrouwen in jouw lijn?
Vul in wat je weet — namen, leeftijden, karakter, gebeurtenissen, gevoelens.

Generatie	Naam	Wat weet je over haar?	Wat voel je bij haar?
Moeder			
Grootmoeder			
Overgrootmoeder			

(Vul verder aan indien je meer generaties kent of voelt.)

2. Schrijfp opdracht: De brief

Kies één vrouw uit jouw lijn. (Je moeder, of een ander.) Schrijf haar een brief. Laat alles er zijn: liefde, gemis, boosheid, dankbaarheid. Je hoeft het niet te begrijpen — alleen uit te drukken.

Begin met:
“Lieve ..., wat ik je al zo lang wil zeggen is...”

En schrijf 10 minuten door zonder te stoppen.

3. Wat draag jij van hen mee?

- Noteer intuïtief:
- Welke kwaliteiten van de vrouwen vóór jou voel je ook in jou?
 -
 -
 -
 - Welke pijn of patronen voel je (nog) bij jezelf?
 -
 -
 -
 - Wat wil je niet meer doorgeven?
 -
 -
 -
 - Wat wil je eren en doorgeven?
 -
 -
 -

4. Mini-ritueel: Het lint van leven

- Knip een lang lint of pak een touw. Leg het achter je neer in een rechte lijn. Elk stuk van het lint staat voor een vrouw vóór jou.
- Ga aan het eind van het lint zitten (jij bent het 'nu').
 - Spreek hardop uit: “Dankjulliewel voor het leven. Ik eer jullie pad. En ik kies nu mijn eigen weg.”
 - Rol het lint langzaam op terwijl je zegt: “Ik draag alleen wat voedt. Wat niet van mij is, laat ik hier.”

5. Reflectievragen

- Beantwoord de vragen met zachtheid. Je hoeft niets te weten — laat het uit je hart komen.
- Wat verlangde ik als kind het meest van mijn moeder?
 - Wat geef ik mezelf nu, wat zij mij niet kon geven?
 - Welke vrouw voel ik dat ík wil zijn in deze lijn?

6. Intentie voor jouw vrouwenlijn

Sluit af met een eigen zin. Bijvoorbeeld “Ik ben de dochter van sterke vrouwen, en ik kies nu voor zachtheid.”
“Ik breng licht in mijn lijn, en ik geef liefde door.” “Ik ben vrij én verbonden.”
Schrijf je zin op een kaartje en leg het op een plek waar je het kunt blijven voelen.

Weet dat ik je zie. Dat ik je voel. Dat ik bij je ben. En me hierin volledig herken.
Liefssss, Karin