



Het creatieveld

Creëren met je hogere zelf

Marie José Rietdijk

Voorwoord

Mijn levensstroom brengt mij hier vandaag. Ik zie, voel en weet mijn waarheid. Hier en nu. Wij mensen zijn zo veel meer dan wij weten, zo veel meer dan wij ons kunnen voorstellen, zo veel meer dan we ooit durfden te wensen. Ons verlangen brengt ons hier. Een onredelijk en ongrijpbaar verlangen. We ontketenen iets. We tunen in op het veld van onze grootsheid. En dat veld is zó veel groter dan jij en ik kunnen bevatten.

Hoe kun je jouw liefde vrijlaten?

Wanneer ben jij van plan om jouw liefde vrij te laten? Wanneer mag jouw totale liefde vrij over de wereld vloeien? Wanneer ben je zover dat je jezelf niet meer voorliegt of omringt met excuses? Wanneer mogen jij en ik de liefde leven die we in wezen zijn?

Het antwoord op ons diepste verlangen woont... in *onzelf*. We leven onze afgescheiden levens met onze dagelijkse zorgen. We laten de ene dag in de andere vloeien. We laten ons leiden door wat we hebben geleerd. Door de beperkingen van ons beeld van onszelf. Door de beperkingen van ons wereld- en mensbeeld.

Op wie wachten we?

Wie gaat ons bevrijden? Wie helpt ons uit dit beperkte, miezerige bestaan? Wanneer zijn we eindelijk vrij en gelukkig? Wanneer is goed genoeg niet meer genoeg? Wanneer stappen we uit die kooi? De deur staat al lang open. Eén stap en we staan buiten. En buiten is alles anders. Is alles nieuw.

Wij zijn zélf degenen op wie we wachten. We wachten tot we zélf die stap zetten. We wachten tot we zo murw zijn dat we niet anders kunnen dan die stap naar buiten zetten. Vaak zetten we pas de stap als het niet meer uit te houden is in die kooi. Dan stappen we naar buiten en daar ervaren we de magie van heling. De magie van verandering. Dáár ervaren we wonderen, kansen, toevalligheden, gaven en giften. Dáár gebeuren wonderen die we niet voor mogelijk houden. Wonderen die ons hart doen oplichten, die de wereld veranderen en die we niet kunnen weten en zien in de kooi. Wonderen van instant-creatie. Alles valt magisch op zijn plek in een nieuw daglicht. Leven was nog nooit zo mooi, zo intens en zo goed.

En dan... keert de rust weer. En ongemerkt stappen we weer in de kooi. De kooi omringt ons als een warme oude bladzijde uit het boek dat we al zo vaak hebben gelezen. Het omhult ons in vertrouwde verhalen en oude – zichzelf herhalende – verhaallijnen. Wat is er gebeurd met die magie daarbuiten?

Ach, denken we dan. Dat was maar een probleem, een nare situatie, een verlies, een vastlopen, een slachtoffer-zijn. We denken dat we geluk hebben gehad dat we daar weer uitgekomen zijn. Het gaat nu wel weer. Het ligt achter ons en we gaan gewoon weer verder met onze oude levenspatronen.

Hoe vaak hebben we zo gehandeld en gedacht? Ik deed dat ook, ontelbaar vaak. En telkens weer heb ik wat buiten de kooi gebeurde, gelabeld als 'tijden van moeilijkheden en verloren zijn'. Tot ik dieper keek naar wat er werkelijk gebeurde. Ja, ellende dreef me uit de kooi. Waarom? Omdat de wereld van mogelijkheden, mijn eigen magie, mijn grootsheid, buiten de kooi is. De fee, de tovenaars, de magiër, de Godin, mijn intense liefdeslicht is buiten de kooi.



Hoe stap je uit de kooi?

Laat het verlangen ons verleiden. Laten we de handen ineenslaan. Laten we samen buiten de kooi stappen. We kunnen ons uit de kooi laten drijven door ellende die we ervaren, maar wat nou als we zelf beslissen die kooi uit te stappen, gedreven door onze verlangens. Wat gebeurt er als we ons laten verleiden door verlangen? Ons verlangen naar liefde, naar eenheid, naar zuiverheid, naar magie, naar eeuwige levensvreugde. Laten we de drempel overstappen en onszelf in een nieuw licht zien. Laten we onszelf ervaren als die prachtige, krachtige, machtige wezens die we zijn.

Laten we uit de kooi stappen en de deur achter ons dicht doen. Laten we verhuizen. Niet naar een plek op aarde, maar naar ons wezen, ons hogere zelf en de diepe onvoorwaardelijke liefde die we zijn. Schrik niet van de grote woorden. Het lijkt maar zo groot, omdat we in de kooi zitten. Erbuiten is het heel gewoon. De één is niet groter dan de ander. Iedereen is hier zo groots. Iedereen is hier deze diepe onvoorwaardelijke liefde. Iedereen is hier een magiër of Godin. Niemand uitgezonderd. En diep vanbinnen weet iedereen het al.

Stel je voor: kun je dat? Kun jij je een wereld voorstellen waar iedereen in grootsheid leeft? Waarin jij je verbonden voelt met anderen in deze grootsheid? Hoe zou dat zijn?

Niemand hoeft bang te zijn dat er niet genoeg is.
Niemand hoeft zich af te vragen of en wanneer iets geregeld wordt.
Niemand hoeft te weten wat er allemaal aan de hand is.
Niemand heeft de noodzaak om zich te onderscheiden.
Niemand is alleen.
Niemand heeft schuld.
Niemand hoeft zich anders voor te doen dan ze is.
Niemand is ziek.

En nee, we zijn dan niet in de hemel beland.

Wij zijn zélf de hemel. We brengen de hemel op aarde. Kan dat écht? Ja, dat kan echt. Het is zelfs onze eigen (en dus ook jouw persoonlijke) natuurlijke staat van zijn. Wij zijn dit. En jij dus ook!

Misschien vraag je je nu af: kan ik leven in dit nieuwe land?

Hoe dan?

Hoe kom je daar?

Hoe stap *jij* uit die kooi?

Hoe omarm *jij* die grootsheid in jezelf? Of ben *jij* net die uitzondering op de regel voor wie al het bovenstaande helemaal niet geldt? Op de laatste vraag kan ik direct antwoord geven. Er zijn geen uitzonderingen. Ieder mens is dit in wezen.

Je kunt eenvoudigweg jouw magie, jouw grootsheid, jouw onvoorwaardelijke liefde, jouw hogere zelf toestaan. In je hele lichaam. In je hele zijn. Toestaan in je leven. In álles. Stukje bij beetje laat je de controle los. Je opent de sluizen en je slecht de dammen.

Sta het maar toe.

Je bent het zelf.

Voel de stroom van energie die door je heen stroomt.

Voel het maar, sta het maar toe.

Meer en meer. In haar hele omvang.

Voel je vrij als een vogel, als een galopperend paard op de prairie, als een zwaan die uit het water opstijgt. Geef je over aan jezelf, aan je hogere zelf. Spreek met haar. Zeg haar: breng me moois en liefs. Help mij hier buiten de kooi te wennen. Help me om me hier thuis te voelen. Help me om jou te omarmen, om jou te leven. Leer me de taal van deze nieuwe wereld spreken. Houd me vast en wieg me. Maak me aan het lachen. Leer me nieuwe verhalen te vertellen. Geef me mijn vrijheid.

Blijf bij me.

Omhul me.

Laat me vrij.

Zeg: ik wil leren leven in dit nieuwe land. Een nieuw land vol fonkelnieuwe ervaringen.

Ga je mee op reis? Verken je met mij deze nieuwe streken? Heb je er zin in om maximaal te leven?

De pagina's in dit boek vertellen je de weg, een weg. Een mooie route.

*De woorden van dit voorwoord stroomden in een meditatieve staat door mij heen.
Ik heb ze exact zo opgeschreven.*



Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Inleiding	12
Voordat je begint	16
1. Overstijgende Liefde: jouw hogere zelf	21
Wat liefde écht is en hoe je er contact mee maakt	
2. Ontstaan van creatieopstellingen	29
Hoe ik van familieopstellingen naar creatieopstellingen bewoog	
3. Trauma en waarom het in ons leven is	45
Over wat er nog meer is behalve pijn en wat het doel is van trauma	
4. De liefde van mijn oma en de wondere wereld van psychotherapie	65
Van generatie op generatie naar creatieopstellingen	
5. Kennismaken met je ziel en je hogere zelf	83
Een ontdekkingsreis naar binnen, voorbij de grenzen van je lichaam	
6. Jouw hogere zelf en het ritme van de tijd	111
Het stille midden in alle cyclische bewegingen	
7. Het doel van creatieopstellingen	127
Drie sleutels naar wat je wél wil ervaren	
8. Jouw lichaam in de creatieopstelling	139
Over jouw lichamelijke ervaring	
9. Jouw ongeziene lichamen	167
Over je astrale, emotionele en mentale lichaam	

10. Het creatieveld en het kwantumveld van creatie	193
Over velden in de ongeziene wereld	
11. De zeven kosmische wetten van creatie	209
Over het wonder van creatie en de kosmische wetten die overal zijn	
11.1 De eerste wet: alles is bewustzijn ofwel 'de wereld is een constant wonder van creatie'	220
11.2 De tweede wet: de wet van correspondentie ofwel 'de liefde is overal'	228
11.3 De derde wet: de wet van vibratie ofwel 'alles is in beweging'	236
11.4 De vierde wet: de wet van polariteit ofwel 'alles komt in tegenstellingen'	241
11.5 De vijfde wet: het ritme van de tijd ofwel 'alles heeft een ritme'	247
11.6 De zesde wet: de wet van oorzaak en gevolg ofwel 'de cyclus van oorzaak en gevolg en oorzaak'	252
11.7 De zevende wet: alles is vrouwelijk en mannelijk ofwel 'alles is seksueel'	260
12. Creatieopstellingen: de praktijk	277
Creatieopstellingen stap voor stap en transcripties van creatieopstellingen	
12.1 Het begeleiden van een creatieopstelling	277
12.2 Transcripties van creatieopstellingen	302
12.3 Beschrijvingen van creatieopstellingen	346
Laatste oefeningen	353
Nawoord	355
Dankwoord	357
Verklarende woordenlijst	359
Literatuurlijst	369
QR-code meditaties	371

Inleiding

Ik zit letterlijk met mijn handen in mijn haar. Alweer lukt het me niet. Ik heb een samengesteld gezin. Ik heb een tweede man, samen hebben we een prachtig dochtertje, allebei hebben we kinderen uit een vorig huwelijk, en het gaat gewoon niet meer. Echt waar, denk ik, moet ik nu echt wéér scheiden? De tranen van onmacht lopen over mijn wangen.

Ik voelde me zó mislukt die eerste keer. Mijn ouders zijn gescheiden toen ik twee was en ik was toch écht van plan om het anders te doen. Ik schaamde me zo toen ik mijn moeder moest vertellen dat ik ging scheiden. En nu: wéér? Ik heb toch echt alles gedaan wat ik kon, alles gegeven wat ik heb. Ik weet het gewoon niet meer.

We hebben samen met een therapeut gesproken en die heeft ons geholpen om duidelijk te krijgen waar de *bottleneck* zit. We hebben naar ons innerlijke kind gekeken, naar hoe we allebei anders zijn. Het heeft ons niet echt geholpen. Hij laat zich niet echt zien bij zo'n therapeut. Dat is wel te verklaren door het soort jeugd dat hij heeft gehad, maar ik weet niet meer wat ik ermee moet. Natuurlijk hebben we samen een familieopstelling gedaan. Daar zagen we waar we allebei vandaan komen. We voelden de verliezen en het misbruik dat door onze families waart. Het lijkt wel alsof dat ons nog verder van elkaar heeft verwijderd. Allebei zitten we opgesloten in onze trauma's. We besluiten te scheiden. Hij was mijn tweede man, ik zijn derde vrouw.

Het is mij gegund dat ik nu een fijne relatie heb. Zonder problemen? Nee, dat zeker niet. Nu denk ik nog steeds wel eens: mijn hemel, wat doe ik bij die man, waarom heb ik in hemelsnaam zo'n type uitgezocht, hij moet echt op een paar meter afstand van me blijven, dit is niet goed, misschien moet ik toch weer scheiden.

Het verschil is dat ik me nu naast al deze gedachten ook afvraag wat ik wél wil. Dit niet, maar wat dan wel? De vraag is in het begin een beetje irritant. Ik was net zo lekker aan het zwelgen in mijn ellende. Tegelijk opent de vraag een heel nieuw veld: een veld van mogelijkheden. Ik wil gewoon gezien worden, denk ik dan, ik wil vastgehouden worden als ik het allemaal niet meer weet, ik wil dat hij mij waardeert en dit ook hardop uitspreekt.

Ik sta mijn hogere zelf toe in die delen van mijn lichaam waar mijn wensen pijn doen, of waar boosheid of verdriet verschijnt. Het verschijnt allemaal. Langzaam ontspannt mijn lichaam. Ik voel de liefde van mijn hogere zelf in mijn hart. Ik voel me compleet. Ik vraag mijn hogere zelf me te helpen om in mijn relatie te krijgen wat ik nodig heb, en te geven wat ik te geven heb.

Niet lang nadat ik dat gedaan heb, spreek ik een vriendin. We hebben het erover en ze spreekt een paar zinnen uit die magisch blijken te werken, en maken dat ik ineens totaal anders naar de situatie van mij en mijn lief kijk. Ik ga naar huis, ik wil weer knuffelen. Mijn lief is verrast en blij na die periode van ijs tussen ons. Onze relatie is beter dan ooit. Ik hou diep van hem en dat kan ik weer voelen.



We leven in een overgangstijd. Het oude kraakt, en het nieuwe is nog niet volledig zichtbaar. Alles verandert, maar hoe precies, dat weten we nog niet. Wat we wél weten, is dat jouw vrije wil, jouw scheppingskracht en jouw eenheid met je hogere zelf een centrale rol spelen in de nieuwe tijd.

Creatieopstellingen zijn een perfect instrument voor deze overgang. Ze brengen mensen in contact met dat 'nieuwe land' wat zich opent. Ze leren ons werkelijk vrij te zijn. Vrij om het leven te creëren dat we onszelf toewensen. Vrij om ons mooiste leven vorm te geven. Vrij om werkelijk soeverein te zijn.

Dat klinkt eenvoudig, maar in de praktijk vraagt het veel. Het vraagt om een totale herziening van wat je altijd vanzelfsprekend vond. Een nieuwe blik op jezelf, op de mens, op de wereld. Het vraagt moed. Echte moed. Het vraagt van je dat je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen leven, volledig. Voor alles wat gebeurd is, voor wat er nu is, en voor wat nog komt. Jij zat en zit altijd zelf aan het stuur. Niemand anders. Niet meer wijzen met je vinger. Geen slachtofferschap meer.

Pittig? Ja, dat kan het zeker zijn.

Maar voel eens in. Er is iets in jou dat dit al lang weet. Dat weet dat er iets nieuws onderweg is. Je hebt ernaar verlangd, ernaar gezocht. En nu is het hier.

Creatieopstellingen zijn een weg en een werkwijze naar de vervulling van dit verlangen. Je kunt ze gebruiken om je eigen leven te creëren zoals jij dat wil. En als je anderen begeleidt, kun je ze inzetten in je werk.

Voordat je begint

Dit is geen theorieboek. Het is een gids om het nieuwe mens- en wereldbeeld te ervaren. Ik neem je stap voor stap mee in de nieuwe tijd. Je kunt korte stukken lezen en direct oefenen. Je zult merken dat je hele zijn reageert. Het resultaat is licht werken, diep transformeren én concreet leren hoe je de ervaring creëert die jij wilt.

We eren het verleden, zonder dat we de focus erop leggen. Creatieopstellingen verschuiven je focus. Je huidige situatie wordt het startpunt. Je vrije wil en je verlangen komen op één lijn. Je stemt af op je hogere zelf. Je opent het veld van mogelijkheden door je te richten op wat je wél wil en vindt kleine concrete stappen in die richting, met een groot effect.

Vrouwelijke vorm

Overal waar je in dit boek 'zij' of 'haar' leest, kun je ook 'hij' of 'hem' lezen.

Oefeningen

In alle hoofdstukken staan oefeningen. Want lezen alleen geeft je herkenning en inzicht. Maar het doen van de oefeningen geeft je iets dat woorden nooit helemaal kunnen raken: jouw eigen ervaring. Je lijf, je hart en je ziel gaan door de oefeningen het creatieveld herkennen. Het boek is zo opgebouwd dat de oefeningen op elkaar voortborduren. Als je ze in de volgorde doet waarin ze in het boek staan haal je er het meeste uit. Doe de oefeningen in je eigen tempo.

Werkboek

Bij dit boek hoort een werkboek met alle oefeningen, inclusief ruimte voor notities en reflectie. Daarmee wordt dit boek jouw persoonlijke training. Een weg die je in je eigen tijd en tempo kunt volgen.

Een aantal oefeningen is geschikt om met iemand samen te doen. Met een collega, vriendin, of partner bijvoorbeeld.

Lees het boek op jouw manier

Dit boek is voor iedereen die haar mooiste leven wil creëren. De eerste hoofdstukken nemen je mee in de theorie en de oefeningen voor jezelf, in je eigen tempo.

Ik hoop dat dit werk zich verspreidt over de hele wereld. Het kan zó veel mensen helpen hun wensen te realiseren. Misschien ben jij wel één van die mensen die anderen gaat begeleiden in creatieopstellingen.

Begeleid je anderen in je werk, of wil je dat gaan doen? Dan vind je vanaf hoofdstuk 9 steeds meer materiaal dat specifiek daarvoor bedoeld is. De eerste hoofdstukken zijn dan meteen jouw eigen gronding in dit werk. Ik hou van *walk your talk*. Je kunt je cliënten alleen dáár brengen waar je zelf bent, of bent geweest.

Meditaties

Alle meditaties waar ik in de oefeningen naar verwijst, vind je via de QR-code achterin dit boek.

Vind een plekje waar je rustig kunt zitten of liggen tijdens het luisteren. Drink erna gedurende de dag wat extra water en ga als het even kan de natuur in. Je tuin of een parkje is prima. De meditaties zijn niet geschikt om te luisteren tijdens het autorijden of tijdens het bedienen van zware machines.

Een geleide meditatie lijkt misschien niet erg impactvol, maar geloof me: dat is het wel. Neem na een oefening of meditatie even de tijd. Of misschien wel heel lang de tijd. Sta jezelf toe om niet braaf het lijstje oefeningen te doen, maar om deze te doen in een tempo dat voor jou prettig is.



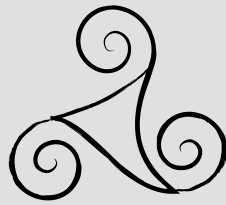
Laat wat je gedaan hebt in je werken. Misschien kun je precies volgen wat er in je gebeurt, maar misschien ook niet. Beide is helemaal goed. Je hebt het werk gedaan, nu mag je nieuwsgierig zijn naar wat dit op je pad zal brengen. Laat zich maar ontvouwen wat dit je brengt.

Voor alles is er een juiste tijd.

Weet dat ik alles in dit boek met grote liefde voor jou schrijf. Dat ik elk woord in volle overgave voor je op papier zet. Dat mijn eigen weg me veel vallen en (rijker) opstaan heeft laten beleven. Dat ik ontwikkeld en gegroeid ben aan de hand van dezelfde liefde die dit nu voor jou schrijft. Ik wil niets liever dan dit schrijven nu. Dit is mijn creatie. Voor jou en voor mij. Hoe zou het er voor jou uitzien wanneer jij nu precies deed wat je nu wil doen? Zoals dit boek lezen?

Begin met hoofdstuk 1 en ontmoet je hogere zelf in de eerste oefening.





*'Je hogere zelf heelt,
leidt, maakt'*

Overstijgende Liefde, jouw hogere zelf

Wat liefde écht is en hoe je er contact mee maakt

Weet jij wat liefde is? Ik niet. Het lijkt ongrijpbaar. Tegelijkertijd weet ik het ook wel. Ik verlang er altijd naar. Liefde is niet datgene wat we vaak *dénken* dat het is. We proberen liefde te vinden in bijvoorbeeld een partnerrelatie of in de relatie met onze kinderen. Maar liefde bestaat niet alleen in ons hart.

Wat is liefde dan? Waarom verlangt iedereen naar liefde? Wat je ook doet, wie je ook bent, welke vraag of welk probleem je ook hebt; het antwoord is ten diepste altijd liefde. De soort liefde die je niet elke dag tegenkomt. De liefde die onvoorwaardelijk is. Liefde is de bouwsteen van ons *zijn*. We *zijn* liefde. Het is onze hoogste frequentie.

Maar als we liefde zijn, hoe kunnen we het dan kwijt zijn? Waarom zoeken we er onophoudelijk naar? Waar kunnen we het vinden? We hebben zo veel vragen over de liefde. Welke wegen moet ik bewandelen om de liefde eindelijk te ervaren? Welke dingen moet ik doen of laten?

We denken dat er een recept is om liefde te ervaren, en we zoeken naar het juiste recept. We hopen dat er iemand is die ons er naartoe brengt. Wie leidt me de weg? Wie geeft me liefde? We lijken te denken dat de liefde die we ons wensen, buiten onszelf te vinden is. En soms vragen we onszelf wanhopig af 'Waarom lukt het mij nou nooit om die onvoorwaardelijke liefde te vinden?'

Hoe vind ik de Liefde?

Laat me je in dit boek meenemen om die liefde te vinden. Vind de rust in jezelf. Laat je in je eigen zee van liefde zakken. Laat je vasthouden en omringen door de vloeiende liefde, die jij bent. Geef je over aan de stroming, aan de golven. Kun je dit? Liefde op deze manier ervaren, is als een sprong in het diepe om daarna pas te ontdekken dat je het al kende. Dat je er helemaal thuis bent. Deze vorm van Liefde schrijf ik met een kapitale L. Deze Liefde is mooi, buigzaam, sterk, machtig, zacht, levend en pulserend. Deze Liefde is wie je bent. In dit boek vind je oefeningen om deze Liefde te ervaren.

Het antwoord op al je vragen en de oplossing voor al je problemen zitten binnenin je. Dat wat je ziet in je omgeving, is een uitnodiging om naar binnen te gaan. Om daar, binnenin je, de oplossingen en mogelijkheden te vinden, terwijl je opgaat en verdrinkt in jouw eigen Liefde.

Deze Liefde noem ik het hogere zelf. Deze Liefde is je heler.

Je creator.

Je macht.

Je vraagbaak.

Je verzorger.

Je provider.

Alles wat je nodig hebt en nog zó veel meer.

Betekent dit dat je niemand meer nodig hebt? Eigenlijk wel, maar het ligt subtieler. Soms zorgt je eigen Liefde ervoor dat er in je omgeving mensen zijn die jou nét dat willen geven, vanuit hun eigen Liefde, wat jij nu precies nodig hebt.



VOORBEELD

Je wasmachine gaat kapot en je buurman vraagt de volgende dag of je een wasmachine kunt gebruiken omdat zij er een over hebben. Die staat al een tijdje in hun opslag en deze opslag zijn ze nét aan het leegruimen.

Jouw diepe, onvoorwaardelijke Liefde geeft je alles wat je wil en iedereen die jij wil. Alles wat jij wenst, iedereen waar jij naar verlangt. Verlangen is iets heiligs. Iets sacraals. Iets dat we te weinig eren. Verlangen heeft een magnetische kracht. Verlangen is de taal van jouw *zijn*. De taal van jouw missie hier op aarde. Dit verlangen is de taal van je Liefde, van jouw hogere zelf. Je Liefde die je roept: kom bij mij. Volg mij. We nemen de kortste en mooiste weg naar jouw wens.

Jouw hogere zelf, jouw Liefde, weet nog waartoe je op aarde bent gekomen en houdt voor jou in de gaten waar en wanneer je welke bocht het beste kunt nemen om jouw persoonlijke missie te vervullen. En dan verleidt jouw Liefde je die bocht te nemen. Ze heeft hiervoor een heel arsenaal aan mogelijkheden. Ze laat je ergens van houden, ze laat je struikelen, vallen zelfs. Ze laat je iets verafschuwen. Ze laat je zien wat er kan, ze laat je zuchten van verlangen en ze laat je klappen krijgen. Allemaal uit grote Liefde.

Leer me de Liefde kennen

Deze Liefde kennen we niet zo goed. We zijn er niet mee opgevoed. We denken nog steeds dat liefde van andere mensen komt. Of zou moeten komen. Van onze moeder of vader of opa of oma of broer of zus of van je zoon of dochter. Of van je partner, je vriendin of vriend. Zij zijn de mensen die van je houden toch? Ja, waarschijnlijk wel.

Tegelijkertijd is deze liefde van anderen een *voorwaardelijke* liefde. Niet *de* Liefde. Ja natuurlijk zijn anderen in staat om van je te houden. Vaak wel met allerlei voetangels en klemmen. Niet opzettelijk. De meeste mensen hebben goede intenties. Ze hebben alleen niet geleerd of ontdekt wie ze werkelijk zijn. Dat zij de onvoorwaardelijke Liefde zelf zijn. Dat zij alles in zichzelf kunnen vinden. En wanneer je dit niet weet, is er in je overtuigingen, in je wereldbeeld opgenomen dat je van anderen afhankelijk bent voor de liefde die je zo nodig hebt.

Deze afhankelijkheid maakt je corrupt in het geven van liefde. Er zit op de een of andere manier een haakje in de liefde die je geeft. Dit haakje vraagt liefde terug. Dit willen we niet. We zijn ons er meestal niet bewust van. Het maakt dat onze relaties soms ingewikkeld zijn en soms zelfs onhoudbaar. We hebben het gewoon verkeerd begrepen. Het is ons niet geleerd.

VOORBEELD

Stel je voor: iemand geeft vaak complimenten aan haar partner. Ze zegt hoe mooi hij er uitziet, hoe fijn ze het vindt dat hij er is, hoe blij ze met hem is. Op zichzelf klinkt dat liefdevol. Maar ergens in haar hart verwacht ze dat hij hetzelfde terugzegt. En als dat uitblijft, voelt ze teleurstelling. Soms zelfs irritatie. Niet omdat haar woorden niet gemeend waren, maar omdat er ongemerkt een verwachting aan vastzat: 'Als ik jou dit geef, wil ik het ook van jou terugkrijgen.'

Die verwachting is het kleine haakje. Het maakt de liefde niet helemaal vrij. Want in plaats van puur te geven, sluipt er een vraag mee: 'Zie jij mij ook? Geef jij mij ook?' En zolang dat onuitgesproken blijft, kan er spanning ontstaan. De partner voelt misschien een ongrijpbare druk, en de gever voelt zich leeg als het haakje niet beantwoord wordt.

VOORBEELD

Een moeder helpt haar dochter met huiswerk. Ze doet dit met alle liefde en aandacht, en zegt erbij: 'Ik vind het fijn om dit samen met jou te doen.' De dochter knikt, maar gaat daarna gewoon verder met haar eigen bezigheden.

In de stilte die volgt, voelt de moeder een lichte teleurstelling. Ze had gehoopt dat haar dochter zou zeggen hoe fijn zij het ook vond, of dat ze dankbaar zou zijn. Niet omdat ze dat bewust eiste, maar omdat ze diep vanbinnen verlangde naar bevestiging: 'Zie je wel dat ik een goede moeder ben?'

Dat verlangen maakt het geven niet helemaal vrij. Er hangt iets onzichtbaars aan het gebaar. Het kind voelt misschien, zonder het te kunnen benoemen, dat er iets terugverwacht wordt. En juist daardoor kan het voor beiden zwaarder worden dan nodig is.

VOORBEELD

Twee vriendinnen spreken af. De een luistert aandachtig, stelt vragen en geeft steun. Ze doet dat met oprechte betrokkenheid. Aan het eind van het gesprek voelt ze een lichte leegte. Er komt geen vraag terug: 'En hoe gaat het eigenlijk met jou?'

Ze merkt bij zichzelf een prikkel van teleurstelling. Ze wilde best graag luisteren, maar er zat stiekem een verwachting aan haar aandacht vast: 'Als ik er zo voor jou ben, wil jij er straks ook voor mij zijn?'

Dat kleine onzichtbare haakje maakt dat het geven niet helemaal vrij voelt. Voor de ander is er een onuitgesproken druk en voor haarzelf het gevoel dat er iets ontbreekt.

Herken je één of meer van de bovenstaande voorbeelden? Waarschijnlijk wel. Ik in ieder geval wel. Wat hier helpt is jezelf vergeven. Ik doe dat zelf graag. Het maakt dat er veel spanning van me afvalt. Vergeef jezelf. Je wist het niet.

In de volgende hoofdstukken kijken we naar hoe je die Liefde nu in jezelf kunt vinden. Hoe je jezelf kunt onderdompelen in deze liefde. Hoe dit je zo vervult, dat je jezelf afvraagt of je nog wel meer kunt hebben. Hoe jij hiermee een stralende zon van Liefde bent die jouzelf, maar ook de mensen om je heen en ook je hele omgeving verlicht en verwarmt. We kijken naar de weg die je kunt gaan met behulp van deze Liefde, jouw hogere zelf. In de creatieopstellingen speelt het hogere zelf een belangrijke rol.

Maak kleine stappen en integreer elk stukje met de bijbehorende oefeningen. Zo leid je jezelf door een proces van bewustwording en verankering van hogere jezelf in je zelf. Vergeet niet dat het behalve serieus ook echt heel leuk en avontuurlijk is om te doen!

Wil je jouw Liefde, jouw hogere zelf ervaren? Begin met deze oefening.

Oefening 1

Meditatie: ontmoeting met jouw Liefde, jouw hogere zelf

Ontmoet je hogere zelf op jouw favoriete plek in de natuur.





Marie José Rietdijk is Gestalttherapeut, Intercultureel NLP trainer, opleider in familie- en organisatieopstellingen, en de grondlegger van creatieopstellingen. Met haar werk helpt zij mensen voorbij slachtofferschap hun creatorschap te belichamen.

Rustig, vrij en trefzeker.

Er is een plek die geen plek is.

Een plek waar alles wat je wil creëren al op je wacht.

Deze plek is niet ver weg. Deze plek is hier, in het veld tussen wie je bent, wie je wil zijn en wie je hogere zelf al weet dat je bent.

Deze plek is het creatieveld.

Dit boek neemt je mee naar die plek. Je hoeft niet terug te kijken naar wat er mis ging. Je kunt je richten op wat je wél wil ervaren. Je huidige situatie, hoe vastgelopen ook, is niet het gevolg van je verleden. Het is het startpunt van de ervaring die je wil creëren.

Het is een andere manier van kijken. En het verandert álles.

In dit boek lees je hoe het creatieveld werkt. Hoe je hogere zelf daarin beweegt. Wat de zeven kosmische wetten van creatie zijn en hoe ze altijd al werken in jouw leven. Je ervaart wat er gebeurt als je vijf creatiecentra in resonantie zijn met datgene wat je wenst. En je ontdekt hoe je dit toepast om jouw mooiste leven te creëren.

En wie weet ben jij wel iemand die anderen hierin gaat begeleiden.

*Iemand zocht zestien jaar naar een huis op haar lievelingseiland.
Twee dagen na het toepassen van wat ze leerde, was de deal rond.*

*Een kunstenaar verkocht haar werk voor hogere bedragen en kreeg exposities,
drie maanden na één dag werken in het creatieveld.*

*Een coach die achttien jaar single was, ontmoette binnen enkele dagen na het werken
in het creatieveld iemand met wie het echt klikte.*

Je hoeft je niet af te vragen of het wel lukt. Het kan niet anders dan lukken.
Het is een wetmatigheid.

Je kunt meteen beginnen. Je hogere zelf wacht niet op een betere versie van jou.
Ze wacht alleen tot jij haar toestaat.