

Scheppen in liefde

Van voorwaardelijke naar onvoorwaardelijke liefde

Colofon

ISBN: 978 90 8954 463 6

1e druk 2012

© 2012 Christien Boosten

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Scheppen in *liefde*

Van voorwaardelijke naar onvoorwaardelijke liefde

Christien Boosten



INHOUD

| | |
|------------------|----------|
| VOORWOORD | 9 |
|------------------|----------|

| | |
|--------------------|-----------|
| BESTE LEZER | 11 |
|--------------------|-----------|

| | |
|--|-----------|
| Hoofdstuk 1 Zoektocht naar liefde | 13 |
|--|-----------|

| | |
|--|----|
| 1. 1 Altijd verliefd | 14 |
| 1. 2 Voortgedreven door ver-liefd-heid | 16 |
| 1. 3 Red mij uit de eenzaamheid! | 19 |
| 1. 4 Wakker geworden | 20 |
| 1. 5 Via het donker naar het licht | 24 |

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| Hoofdstuk 2 Wat is liefde? | 29 |
|-----------------------------------|-----------|

| | |
|--------------------------------------|----|
| 2. 1 Ware liefde | 30 |
| 2. 2 Welke liefde is de ware liefde? | 32 |
| 2. 3 Liefde en angst | 38 |

| | |
|--|-----------|
| Hoofdstuk 3 Liefde en gedachten | 41 |
|--|-----------|

| | |
|--|----|
| 3. 1 Het eerste scheppende woord | 42 |
| 3. 2 De gedachte komt ervoor | 43 |
| 3. 3 Drukte in de mind | 45 |
| 3. 4 Taalgebruik en hechting | 47 |
| 3. 5 Niet dienende gedachten transformeren | 48 |
| 3. 6 Aandacht voor goede gedachten in jezelf | 54 |
| 3. 7 Bewust waarnemer zijn | 57 |
| 3. 8 Negativiteit gericht op de persoon | 58 |
| 3. 9 Gedachten en de maan | 59 |
| 3.10 Gedachten voor het slapengaan | 60 |
| 3.11 Wat de mind kalmeert | 61 |

Hoofdstuk 4 Liefde en emoties 63

| | | |
|------|---------------------------------------|-----|
| 4. 1 | Ik wil geen mens meer zijn | 64 |
| 4. 2 | Compleet worden in de ochtend | 65 |
| 4. 3 | Evolutie van het bewustzijn | 66 |
| 4. 4 | Loskomen van emoties | 68 |
| 4. 5 | Bewust worden van emoties | 68 |
| 4. 6 | Je bent niet je emoties | 69 |
| 4. 7 | Emoties leren onderscheiden | 70 |
| 4. 8 | Wat doe je met emoties? | 72 |
| 4. 9 | Emoties onder de loep | 74 |
| 4.10 | Je ontdoen van de lading | 74 |
| 4.11 | Lading door onderdrukking van emoties | 77 |
| 4.12 | Doorleven van ladingen | 77 |
| 4.13 | Onbewust gevangenschap | 78 |
| 4.14 | Het zien van de emoties in jou | 79 |
| 4.15 | Beschrijving van emoties en gedachten | 80 |
| 4.16 | Beperkende gedachten en overtuigingen | 119 |
| 4.17 | Woorden van bevrijding | 120 |
| 4.18 | Synchroniciteit | 122 |
| 4.19 | Zo buiten, zo binnen | 122 |
| 4.20 | Zo boven, zo beneden | 123 |
| 4.21 | Ondoorgrondelijke invloeden | 124 |
| 4.22 | Onpersoonlijk maken | 125 |
| 4.23 | Lichamelijke en geestelijke pijn | 126 |
| 4.24 | Dag angst | 127 |

Hoofdstuk 5 Liefde leven 129

| | | |
|------|----------------------------|-----|
| 5. 1 | Liefde en hooggevoeligheid | 130 |
| 5. 2 | Liefde en lichaam | 140 |
| 5. 3 | Liefde en slachtofferschap | 155 |
| 5. 4 | Liefde en vergeven | 160 |
| 5. 5 | Liefde en God | 166 |
| 5. 6 | Liefde en sterven | 175 |
| 5. 7 | Liefde en irritatie | 181 |

| | | |
|--|------------------------|------------|
| 5. 8 | Liefde en kinderen | 183 |
| 5. 9 | Liefde en de natuur | 191 |
| 5.10 | Liefde en de media | 194 |
| 5.11 | Liefde en relaties | 199 |
| Hoofdstuk 6 Liefde en nieuw bewustzijn | | 203 |
| 6. 1 | Bewustzijn | 204 |
| 6. 2 | Liefde en de aarde | 214 |
| 6. 3 | Dolfijnen en walvissen | 218 |
| 6. 4 | De onbewuste geest | 227 |
| 6. 5 | Niets dan nu | 230 |
| Hoofdstuk 7 Tot slot is er niets dan liefde | | 235 |
| 7. 1 | Stromend leven | 236 |
| MET DANK IN MIJN HART | | 241 |
| Links en literatuur | | 243 |

VOORWOORD

Welkom, dageraad. Hallo, nieuwe dag van licht die opdoemt uit de duistere nacht. Goedemorgen, alle vogels die de natuur omhullen in een koesterend klankenbad. Het is een stralende ochtend voor alle wezens van licht. Er wacht een nieuwe dag voor allen waarop de liefde van Moeder Aarde en van Vader Universum onvoorwaardelijk door je heen stromen zal. Voel deze liefde, die de kwaliteit heeft van zachte kracht. Zeer subtiel en verfijnd is ze afgestemd op de wens van onze ziel, die ons bij essentie brengen zal. Wees aandachtig in het leven van alledag en ervaar hoe de stroom van onvoorwaardelijke liefde zich een weg baant door onze innerlijke wereld heen. Met haar zuivere licht transformeert zij beperkende gedachten, meningen, overtuigingen, gevoelens en emoties van de menselijke geest naar een nieuwe staat van *zijn*. Deze nieuwe staat kent enkel nog *ware vrede*, *ware harmonie*, *ware gelijkheid* en *ware vreugde*. Vervuld van goddelijke liefde zullen de poorten zich openen naar ongekende werkelijkheden waarmee de hemel zich op aarde ontvouwen zal. Samen ontluiken wij wederom tot goddelijke mensen die in directe verbinding met de bron in volledig bewustzijn zullen *scheppen in liefde*.

BESTE LEZER

Dit boek ziet het daglicht op precies het juiste moment en precies de juiste plaats. Exact op dit ogenblik nemen je ogen deze letters waar, door een hart dat zich geroepen voelt dit boek ter hand te nemen. Zo komen ergens in de tijdloze tijd energieën weer samen om te versmelten tot een nieuwere waarheid, die je herinnert aan het verlangen te zijn wie je werkelijk bent in een open en transparante samen-leving.

Nu, in deze tijd op de levende planeet aarde, zijn we aangekomen op een punt in bewustzijn waar we de overgang maken van voorwaardelijke naar onvoorwaardelijke liefde. Een Nieuwe Aarde zal herrijzen waar we allen in gelijkheid en broederschap zullen leven, in intense verbinding met de natuur.

Het is tijd om op te staan en alle oude ballast te laten doorschijnen met onvoorwaardelijk liefdeslicht. De mensheid mag al haar innerlijke beperkingen zien, laten voor wat ze zijn, en zich oprichten naar het licht. Laat dit boek hiervoor een liefdevolle leidraad zijn in het leven van alledag.

In liefdevolle verbinding,

Christien

Hoofdstuk 1

Zoektocht naar liefde

Wlinders in mijn buik
verlegen, schaamte
altijd is hij
in mijn hoofd

Verliefd
ik ben verliefd
wil bij hem zijn
alleen hij en ik

Alle aandacht voor mij
door zijn ogen
ben ik mooi,
de moeite waard

oooh, auwauw...
het is voorbij

liefdesverdriet vult mij
wie ben ik nog?
Het leven
is voorbij.



1.1 Altijd verliefd

Ik was een jaar of vier toen ik mij bewust werd van de eerste echte verliefdheid in mij. Hij was immer in mijn gedachten; een man van rond de dertig. Jaren en jaren had hij een hoofdrol in mijn hoofd en vervulde hij een pijnlijk verlangen in mijn hart. Ik viel doorgaans op oudere mannen; vaderfiguren waarbij ik mij erkend, veilig en de moeite waard voelde.

Terugkijkend op mijn leven kan ik zeggen dat ik een heuse zoektocht heb afgelegd naar liefde. Ik heb ernaar gezocht via het aspect *liefde tussen man en vrouw*. Verliefdheid en mannen speelden een cruciale rol in mijn leven. Zelfs méér dan dat, het *beheerste* mijn leven. Als vierjarig meisje had ik al heftige verliefde gevoelens voor een man van dertig. Ik zocht naar stabiele, vaderlijke, koesterende mannen, die mij alle aandacht gaven en bij wie ik mij volledig veilig voelde. Rond mijn vierenveertigste levensjaar kwam ik tot het besef dat het in mijn leven vooral draaide om verliefdheid en liefdesverdriet. De verliefdheid vulde mij met levensenergie en paradoxaal genoeg putte het mij ook uit omdat ik continu met de verliefdheid ‘bezig’ wilde zijn. Ik wilde voortdurend aan hem denken, over hem en mij fantaseren en in mijzelf herhalen wat ik zo mooi en geweldig aan hem vond. Ik ‘moest’ hem vasthouden in gedachten. Voortdurend, bij alles wat ik deed. Als de verliefdheid voorbij was, rouwde ik om het verlies van de persoon én van het verliefde gevoel. Dit liefdesverdriet kon zeer intens zijn en hield vaak net zo lang aan tot zich weer een nieuwe verliefdheid aandiende. Veel verliefdheden speelden zich af in mijn hoofd, gedachten en fantasie, en niet in de fysieke werkelijkheid.

Het aspect ‘liefde tussen man en vrouw’ was voor mij omgeven door tal van gevoelens, emoties en associaties. Deze liefde was

omhuld in een soort mysterie en voelde zeker niet vrij. Voor mij was het een verboden liefde, geladen met een sfeer van taboe. Liefde tussen man en vrouw riep spanning op. Aan de ene kant was er die grote aantrekkingskracht; als twee polen van de magneet die niet anders kunnen dan naar elkaar toe trekken. Aan de andere kant voelde ik een enorme schaamte en een gevoel dat deze liefde niet was toegestaan. Het gevoel van verbod en schaamte was zo groot dat ik niet openlijk uit durfde te komen voor wat er in mij omging. Ik uitte mij hier nooit over. Alles speelde zich af binnen een groot geheim, dat ik diep in mijzelf bewaarde. De vinger van terechtwijzing achtervolgde mij, waar ik ook ging en stond. Mijn systeem was op haar hoede en zich bewust van de grote 'fout' die in haar leefde. Maar ze kon er onmogelijk afstand van doen. Er hoefde maar iets te gebeuren dat het geheim in mij raakte, of ik was uit balans.

Zo zat ik als een meisje van een jaar of vijf op een grote zandhoop bij een huis dat pas was opgeleverd. Het was klaar en bewoond door de man naar wie mijn verliefde gevoelens uitgingen. Rondom het huis moest nog van alles gebeuren. Ik zat daar samen met een vriendinnetje toen een man en vrouw, die daar op bezoek waren, het huis uitkwamen. Mijn blik was van boven op de berg op hen gericht en ik zag hoe ze naar elkaar toe bewogen om elkaar een kus te geven. Op dat moment gebeurde er iets in mij. Ik durfde er niet langer naar te kijken. Ik wendde mijn gezicht af, grinnikte wat, nam een handje zandkorrels en gooide die weg. Deze daad werd opgemerkt door de man die de hoofdrol speelde binnen mijn geheim. Hij richtte een veroordelende wijsvinger tot mij die mijn innerlijke gevoelswereld overhoop haalde: schaamte, afwijzing, ongemak, schuld. Een hele ton aan negatieve gevoelens stroomde door mij heen...

1.2 Voortgedreven door ver-liefd-heid

Toen ik op de basisschool zat, heb ik eens een hele paasvakantie doorgebracht in rouw om een onbereikbare liefde. Hele dagen lag ik op de grond. Ik was tot niets in staat en moest mij vooruit slepen om iets te ondernemen; mijn hoofd voortdurend gevuld met liefdesverdriet. Mijn hart verscheurd van pijn.

Tijdens de middelbare school heeft de beleving van verliefdheid veel afleiding gegeven. Soms was ik verliefd op een docent. Dan kon ik tijdens de les in stilte genieten van zijn aanwezigheid en mijn fantasie de vrije loop laten. Af en toe was ik verliefd op een leerling. Ai, wat vond ik dat vervelend! Het idee dat ik hem tegen zou komen in de gang tijdens de pauze bezorgde mij al een rood hoofd als de bel ging. Grote schaamte overviel mij. Soms had ik fantasieën over hoe het zou zijn als ik met een jongen getrouwd was. Want ergens maakte ik mij ook wel zorgen of ik op tijd de juiste man tegen zou komen. Ik was ook heel benieuwd hoe en waar je die zou kunnen ontmoeten, en hoe je zou weten of hij de ware was.

Bij ons in de straat woonden een Franse generaal en zijn vrouw. Dagelijks liep ik voorbij hun huis aan de rand van het bos, waar ik graag met de honden wandelde. Ik zag de Fransman geregeld en ik groette hem altijd vriendelijk. Een praatje maken zat er niet zo in, omdat ik als veertienjarige nog zeer gebrekkig Frans sprak. Op een dag, toen ik het huis al gepasseerd was en het bos in wilde lopen, hoorde ik iemand van achteren naderen, in looppas. Ik draaide mij om en zag de Fransman op mij afkomen. Hij wenkte mij en vroeg me op hem te wachten. Enigszins buiten adem stopte hij vlak voor mij en zei op indringende toon in het Frans: 'Mon épouse est décédé.' Zijn

vrouw was overleden. Het kwam als een schok bij mij binnen en ik wist niet zo goed hoe hiermee om te gaan. Ik zag de wanhoop en het verdriet in zijn ogen; het overweldigde mij. Daar stond ik dan, een jong meisje met donkerblonde krullen en twee hondjes, tegenover een desperate man in militair kostuum. In een flits maakte hij mij deelgenoot van heel zijn innerlijke wereld. Het voelde alsof hij met zichzelf had afgesproken dat hij dit met mij móést delen, zodra hij mij zou zien. Hiermee deed hij een beroep op een vermogen in mij waar ik mij toen nog niet van bewust was. Het vermogen om mensen één te laten zijn, met alle gevoelens en emoties die zich in hen bevinden. Er niet voor weg te lopen, maar er juist bij stil te staan. Ze erkennen en voelen. Naar je toe laten komen, onderzoeken en meenemen naar de innerlijke kalmte die wij werkelijk zijn...

Op dat moment wist ik niet wat te doen. Ik keek hem aan en zei: 'Je suis très désolé.' We stonden nog even zonder woorden en toen keerde hij weer huiswaarts. Ik voelde mij ongemakkelijk met de situatie. Niet lang na deze ontmoeting vroeg de generaal mij te eten bij hem thuis. Hij had een bediende die voor hem het huishouden deed en voor hem kookte. Zij zou een heerlijk diner prepareren. Ik weet niet meer hoe we tot een afspraak zijn gekomen. Ik heb bij mijn weten nooit 'ja' gezegd. Ik kan mij wel herinneren dat hij nogal aandrong en op een dag was het diner een feit. Het was op een avond dat mijn ouders niet thuis waren. Ik had hen gezegd dat ik die avond was uitgenodigd bij de Fransman en dat hij mij zou komen halen als ik zelf niet kwam. Mijn ouders namen dit niet serieus en lieten het gaan. Omdat ik niet alleen durfde te zijn, had ik een vriendin uitgenodigd bij ons thuis. En jawel, hoor, om 19.00 uur ging de deurbel. Ik schrok en raakte in paniek. Daar stond hij, aan de deur! Ik durfde niet open te doen en verstopte mij in huis. De Fransman gaf niet op; hij bleef aanbellen en op het raam kloppen. Met bonzend hart zat ik weggekropen in de woonkamer en wachtte net zo lang tot hij zou opgeven. Bibberend

en met een bang hart liep ik de dag erna met de honden voorbij. Hij kwam het huis uit en was boos op mij dat ik niet gekomen was. Alles was geregeld; de tafel mooi gedekt en heerlijk gekookt, en ik was niet gekomen! Mijn ouders hebben later nog met hem gesproken om uit te leggen waarom ik niet geweest was. Hij begreep het. Hij was zich echter van niets bewust. Ik was bang; ik kende de taal niet en wist niet hoe met hem te communiceren. Ik was nog zo jong en hij was een jaar of veertig. Ik begreep ook niet waarom hij mij had uitgenodigd. Wat verlangde hij van mij? Waar moest ik aan voldoen? Ik voelde mij geclaimd, in bezit genomen.

De ernst van de angst in mij kon ik niet aan mijn ouders overdragen. Voor mijn gevoel werd het weggewimpeld met het-zal-zo'n-vaart-niet-lopen en hij-zal-je-heus-niet-komen-halen. De Fransman, die van kwaad tot woedend rond het huis liep, had een angst in mij geraakt die nog lange tijd bij me blijven zou. Ik beseft nu dat ik het gedrag van de generaal herken bij mijzelf. Ik kon zelf ook meer dan honderd procent mijn zinnen zetten op een man en moest hem 'hebben', wat in feite betekende dat ik alle aandacht, erkenning en liefde wilde opeisen. Het leven van de man in kwestie zou dan enkel nog om mij draaien! Is dit geen overmatige, niet te stillen verlangen naar liefde en erkenning? Een kwestie van leven of dood? En vooral, een niet weten hoe aan liefde te komen? Het is zo tricky; het is liefde, balancerend op de rand van de afgrond. Eerst is hij alles en als hij een verkeerd woord zegt is hij niets meer. Het is een niet te beheersen grenzeloosheid. Een mechanisme van aantrekken en afstoten. Alle liefde willen en vervolgens niet weten hoe ermee om te gaan, met weggooien tot gevolg.

De jaren dat ik in mijn studententijd op kamers woonde heb ik mij veel met mannen beziggehouden. Ik begon in die tijd te geloven dat het leven enkel draaide om mannen, drin-

ken en uitgaan. Vele gesprekken gingen immers over deze onderwerpen. Het was stoer en je ontving veel aandacht wanneer je vertelde hoe laat het was geworden, hoeveel je gedronken had enzovoorts. Dit leven heeft mij echter veel kruim gekost. Ik vond het zeer vermoeiend en trok mij van tijd tot tijd terug om in al die 'herrie' nog een beetje tot mijzelf te komen. Achteraf vind ik het onbegrijpelijk dat ik deze periode ben doorgekomen. Het universum moet wel goed over mij gewaakt hebben en liet vele mensen mijn levenspad kruisen van wie ik steun, liefde en hulp heb ontvangen. Een van hen was een lichtende vlam die in dezelfde stad studeerde en die mij koesterend beschenen heeft. In het begin van de studietijd heb ik hem ontmoet, in de tussenliggende jaren zagen wij elkaar af en toe en aan het einde van de studentenperiode wisten wij dat we bij elkaar hoorden. Mijn hart wist dat ik *hem* gevonden had.

Tijdens mijn werkzame periode zorgde verliefdheid ervoor dat ik graag naar mijn werk ging. Ik had het nodig om een man leuk te vinden! Elke dag dat ik naar mijn werk ging zou ik die persoon kunnen ontmoeten; het gaf een fijn, vertrouwd en beschermd gevoel en soms ook een spannend gevoel. Dit laatste was minder prettig, want het belemmerde mij om goed te kunnen functioneren. In mijn hoofd ging dan iets op slot, waardoor ik in een soort black-out terechtkwam.

1.3 Red mij uit de eenzaamheid!

In mij leefde de sterke overtuiging dat elke man een potentiële partner zou kunnen zijn. Vanuit deze overtuiging benaderde ik mannen: flirtend en uitdagend, steeds polsend of ze me aardig zouden vinden. Als een man aandacht aan mij gaf,

dacht ik dat dit het begin was van een langdurige relatie. Tenminste, de gedachten in mij dachten dat. Ik was verstrengeld geraakt met deze gedachten en ging op de loop met fantasieën. Zo leefde ik voort in sprookjesland, wachtend op de ‘prins op het witte paard’ die mij zou redden uit de eenzaamheid. Die mij zou verlossen van mijn pijn en mij eeuwige aandacht en liefde schenken zou.

Ook toen ik samenwoonde met mijn partner bleef de cyclus van verliefdheid en liefdesverdriet bestaan. Omdat ik mijn partner geen pijn wilde doen, en omdat ik dacht dat ik gruwelijk in overtreding was, beleefde ik de verliefdheid nog steeds heimelijk. Een verschil met vroeger was dat het na enige tijd aan het licht kwam. De verliefdheid stond natuurlijk tussen ons in en dreef ons uit elkaar. Het ging net zo lang ‘goed’ totdat we het niet meer uithielden en dan moest ik weer opbiechten. Ik beloofde beterschap. Ik beloofde dat ik niet meer verliefd zou worden en mocht het toch nog gebeuren, dan zou ik het melden. Hoe hardnekkig kan een overtuiging, patroon en overlevingsmechanisme zijn. Een volgende keer tuimelde ik er weer even hard in.

1.4 Wakker geworden

Gelukkig ben ik hierin wakker geworden. Ik zag mijzelf dit allemaal doen. Ik zag de subtiele spelletjes die ik speelde om mijn overtuiging dat elke man een potentiële partner kan zijn, te voeden en in stand te houden. Het was puur voor eigen overleving, en het was een uiting van mijn onhandigheid; ik kon niet anders. Ik zat gevangen in mijn eigen beperkingen. Grote schaamte viel mij ten deel toen ik besepte wat ik al die jaren had aangericht. Ik heb het in de