



Creativiteit en levenszin

Samenvatting: Creativiteit is scheppingsenergie en ieder mens heeft het dus. Ieder mens is op een geheel eigen wijze creatief. Het vereist soms wel een ontdekkingsreis in jezelf, maar eenmaal gevonden verrijkt het de zingeving van je leven, het vitaliseert je en bevordert je levenszin.

Standaardtekst: Marieke de Vrij

Cursieve tekst: vragen en opmerkingen van anderen

Creatief zijn bevordert de levenszin en maakt het leven buitengewoon aangenaam. Wie zich verhoudt tot de scheppingsenergie hem of haar eigen, creëert belevingsvelden die zich uitdrukkingkrachtig tonen. Het verrijkt de zingeving en maakt dat een mens zich opwaarts gedraagt naar meer creatieve handelingen toe. De innerlijke wereld verrijkt zich en laat nieuwe uitgangspunten toe.

Wie creatief afstompt verliest levenscontact met expressie en vindt moeizamer zijn eigenheid terug. Wie daarom creativiteit bewerkstelligt in dat wat hem aantrekt, vergroot zijn levenszin en behoudt de beleving van eigenwaarde. Deze bijeenkomst (6 maart 2020) staat in het teken van creativiteitsbevordering en zelfherkenning hierin.

Ik zal zin voor zin verdieping geven.

Creatief zijn bevordert de levenszin en maakt het leven buitengewoon aangenaam. Creativiteit is expressief. Dat wat in je huist krijgt een uitbeelding in de buitenwereld door de overdracht van belevingsvelden die in jezelf vaak al langdurig huizen. Het kan ook een hele symbolische uitwerking hebben.

Bijvoorbeeld. Ik heb een vriendin die dol is op blauwe serviezen. Ze struint haar hele leven lang al tweedehands winkeltjes af, haar kasten puilen uit van schattige schaalpjes en bordjes die allemaal met elkaar te verbinden zijn door de kleuren. Echter, haar diepste verlangen is grote gezelschappen gezellig om haar heen, een lekkere maaltijd

maken die de knussigheid zo activeert dat je je meteen thuis voelt als je daar aan de dis zit. Dus je kan zeggen, de symbolische vertaling ligt in het uitzoeken van prachtige bordjes en schaaltes voor een prikje, maar het diepgaande verlangen daaronder is gemeenschappelijkheid bevorderen aan de dis. Je zou misschien niet meteen denken 'dit is creativiteit' en toch is dit creativiteit. Het is een uitbeelding van iets dat heel diep in haar leeft en zich manifesteert.

Wij zijn bij creativiteit heel erg gewend om het te zien binnen de creatieve beroepen, maar het is ook de fijnmazigheid die sommige mensen ontwikkelen in hun gedachtenpatronen waar ze heel creatief overweg gaan met uitzinnige gedachtes, eigenlijk als onderzoeksmateriaal hoe ruim hun geest zich kan openen voor vernieuwing.

Creativiteit is scheppingsgevoelig en daarom wakkert het de levenszin aan. Je spiegelt een werkelijkheid die in jou leeft in de buitenwereld. Dat maakt het leven buitengewoon aangenaam omdat in de wederkerigheid van de ontmoeting met wat je geschapen hebt je uitbeelding geeft aan een behoeftesfeer die jou eigen is. Waar het om gaat is waar je compassie ligt, je belangstelling. Het ligt al in jou maar je drukt het uit door de manifestatie die creatief is.

Er is bijvoorbeeld ook veel creativiteit mogelijk in de vorm waarop je je kleedt, wat kies je uit ter uitbeelding van wie jij van binnenuit bent? Durf je je eigenheid kleur te geven, durf je je interieur kleur te geven, durf je een uitzinnig andere tuin te hebben dan de doorsnee tuinen die aanbevolen worden? Hoe afhankelijk ben je van wat een ander mooi vindt en hoever durf je te gaan in je eigen expressie? Hoe meer je van die diepere lagen in jezelf tot uitbeelding brengt, hoe meer levenszin in jou wakker wordt, want jij gloort door dat wat bij jou hoort en je naar buiten brengt.

Dan gaan we naar de volgende zin:

Wie zich verhoudt tot de scheppingsenergie hem of haar eigen, creëert belevingsvelden die zich uitdrukkingskrachtig tonen.

Ik heb het in zekere zin al ingeleid. Echter, de uitdrukkingskracht die voor jou op een bepaald moment passend is kan op de proef gesteld worden als je beroepsmatig gevraagd wordt steeds weer in herhaling te treden. Stel, je houdt van zeegezichten schilderen en je hebt allerlei variaties al gecreeerd: kolkende zeeën, zeeën die in ebstand zijn, zeeën tegen de duisternis aan, gekleurd. Op een gegeven ogenblik ben je toe aan heidevelden schilderen, maar je afnemers willen zeegezichten. Hoelang laat je je verleiden opnieuw zeegezichten te schilderen voordat je je de heidevelden eigen durft te

maken? Want het zeegezicht is het vergezicht en het heideveld is misschien het contemplatief wandelen waar je zo'n behoefte aan hebt. Dit geldt voor alles wat je tot uitbeelding brengt in creatie. Het maakt niet uit welke vorm je kiest, het kan ook houtbewerking zijn, leerbewerking, het kan te maken hebben met interieur- mode of architectuur, breisels, borduursels, teksten schrijven. Het maakt niet uit wat, als de uitdrukkingvorm maar in jou wakker is. Het criterium is dat je blij bent terwijl je het beoefent. Dat het je een rustgevoel geeft omdat de expressie voorrang heeft.

Velen die echt in hun creativiteit aanwezig zijn komen in een zen-achtige zijnsbeleving omdat het vanuit henzelf geschiedt. Zij worden de handeling in plaats van dat ze een handeling toepassen. Aangeleerde technieken verdwijnen want de techniek was alleen maar bedoeld om het glijmiddel te zijn voor het durven opgaan in wat ze tot uitdrukking wilden brengen. Als jij de handeling wordt, dan bevordert je creatie de levenszin want jij stroomt door. Dat wat wezenlijk is in jou, is als een bron die gaat doorstromen omdat jij het niet belemmert.

De volgende zin:

Het verrijkt de zingeving en maakt dat de mens zich opwaarts gedraagt naar meer creatieve handelingen toe.

Anders verwoord: je bron gaat zich dieper ledigen. Je opent de beginlagen en vervolgens worden er nieuwe creaties gevormd die vanuit een grotere diepte kunnen komen.

Of je opent je creativiteit en die heeft nog de bijmaak dat die op van alles en nog wat zou moeten lijken, waardoor je je creatie weliswaar kunstig aankleedt maar de authenticiteit daarachter eigenlijk verdoezelt. Echter, als je steeds meer in de eenvoud van de beweging komt die zich natuurgetrouw uit gaat drukken, zonder opsmuk maar ook zonder verkleining van wat er wezenrecht gaande is, kan je sensitiviteit veranderen hoe je omgaat met het materiaal waarmee je creëert. De 'vergezichten' van waar het naartoe gaat breken dan soms open.

Dan de volgende tekst:

De innerlijke wereld verrijkt zich en laat nieuwe uitgangspunten toe. Wie creatief afstompt verliest levenscontact met expressie en vindt moeizamer zijn eigenheid terug. Wie daarom creativiteit bewerkstelligt in dat wat hem aantrekt, vergroot zijn levenszin en behoudt de beleving van eigenwaarde.

Je innerlijke wereld gaat zich verrijken omdat hij dieper bevoeld zichtbaar gaat worden. Het denken is niet langer overmachtig, de structuurbepaling is dienstbaar geweest maar is nu meer een vloeiende beweging geworden in plaats van een oplettendheid.

In het nieuwe ontstaan nieuwe uitgangspunten, zoals de schilder die zijn zeegezichten verlaat om symbolisch de heide te betreden. Of de timmerman die beroepsmatig keukens ontwikkeld heeft en nu begeistert poppenhuizen maakt voor zijn kleinkinderen. Waar het om gaat is dat de stroom natuurlijk aan blijft voelen en niet opgelegd is. Maar als je je creativiteit laat afstompen (en dat risico ligt er nu eenmaal), dan vind je ook minder contact met je expressie en vind je ook moeizamer je eigenheid terug.

Met andere woorden: als iets wat ooit creativiteit was een productielijn moet worden en jou bindt aan de letterlijke uitvoering daarvan, verlies je aan creativiteit zolang je geen nieuwe toevoegingen weet te bedenken. Een kunstenaar in hart en nieren is altijd bezig om zijn concepten van eens van vernieuwing te voorzien, niet omdat het toen niet goed was maar omdat zijn geest zich uitbreidt in expressiekracht en dat vraagt nieuwe afzetgebieden buiten hemzelf om hem te spiegelen in wie hij in de diepte is. Dat is ook waarom bijvoorbeeld industrieel werk voor veel mensen zo afstompnd is. Wanneer mensen gebonden zijn als arbeider in een fabriek steeds hetzelfde te doen, dan heb je echt van binnenuit een hele diepe creatieve geest nodig om in je vrije tijd dát uit te beelden waar je behoefte aan hebt.

Je beleving van eigenwaarde is een groeizaam proces. Als kind kan je zo verbonden zijn met jezelf dat dat een natuurlijke eigenwaarde geeft. Zeker als je een omgeving hebt die jou jezelf laat zijn. Echter, als je ouder wordt en het leven vraagt continu aanpassing door het schoolsysteem, de werkverhoudingen en de relatievormen die je aangaat, dan kan het buitengewoon belangrijk zijn dat een deel van jou volstrekt ongeschonden en niet aangepast blijft om ruimte te hebben voor creatieve uitdrukingskracht. Want met hoeveel liefde je ook zaken inwilligt voor een ander, het mag nooit ten koste gaan van jezelf. Met andere woorden: wie jij wezensecht bent heeft uitdrukingsvaardigheid naar buiten toe nodig ter weerspiegeling van je waarachtige ik. Dan is het niet moeilijk om je eigenwaarde te behouden die onafhankelijk is van anderen. Je eigenwaarde dient niet beïnvloed te worden met wat een ander van jou vindt.

Er is nog een aanvulling die ik nog niet besproken heb.

Ik moet denken aan een dierbaar mens die wij langer gekend hebben. Hij werkte als clown in vluchtelingenkampen om de kinderen met clownerie te helpen zodat de trauma's niet te zwaar ineten. Het is bekend dat veel mensen afreizen naar oorlogsgebieden om volwassenen en kinderen met creativiteit de spanningen te laten ontzenuwen.

Creativiteit is in algemene zin een hulpbron om levenszin die terneergeslagen is weer aan te wakkeren. Zo kun je zien dat creativiteit, in welke vorm dan ook, ondersteunend is om levenszin aan te wakkeren wanneer dat aan het teloorgaan is. Antroposofen hebben daar heel veel in ontwikkeld. Dat is ook de reden waarom er allerlei therapieën zijn gekoppeld aan creativiteit om vastzittende emoties, blokkades die onderhuids zijn gegaan los te weken en in bewustzijn te brengen. Wanneer je iets een penseel hanteert of op een andere manier je handen gebruikt in relatie tot creativiteit, druk je iets uit waar je zelf vaak geen weet van hebt omdat je gedachteloos aangezet wordt tot iets.

In wezen is creativiteit aangeboren omdat ieder mens scheppend is en de kiemkracht van scheppingskracht zich divers vertaalt.

In onze maatschappij beleven wij creativiteit eigenlijk te eenzijdig. Alsof alleen kunstenaars creatief zouden zijn omdat ze een levensgesteldheid hebben verkozen waarin ze voortdurend in de fysieke werkelijkheid van creativiteit willen staan. Creativiteit is een veel breder proces. Het heeft te maken met de wijze waarop je je wenst te ontpoppen, waarin je dat wat voorgeboortelijk in jou neergelegd is de kiemkracht geeft om te ontplooien zonder dat je in aanpassing leeft van voorbeelden elders. Velen houden zich vast aan de voorbeelden elders waardoor zij hun eigen proces van ontpoppen, ontkiemen en vormgeven imiteren van anderen. Ook onderwijs is menigmaal daarop gericht: je moet zaken eerst beheersen voordat je je eigen vorm daarin mag vinden. Mijn advies: begeleid mensen in het ontpoppen, het ontkiemen en geef hen alleen maar ondersteuning in de rug, zodat ze wanneer ze iets niet kunnen verwerkelijken wat ze in de geest al ervaren, de techniek aangereikt krijgen. Omdat scheppingsenergie door ieder mens heen werkzaam is, zijn de vormgevingen daarvan talloos en lang niet altijd voor een ander navolgbaar.

Jullie zijn allemaal een unieke variatie binnen creativiteits ingevingen. Dat bepaalt eigenlijk je hele levensweg. Daar dien je innerlijk onafhankelijk in te zijn. Dat onafhankelijk zijn is soms een aangeboren aangelegenheid omdat mensen dat al in eerdere levensgesteldheden beoefend hebben. Dat zijn mensen die zich niet zomaar meer aanpassen en eigengereid hun weg gaan. Maar er zijn ook mensen die zo oplettend en volgzaam zijn geweest dat het voor hen een totaal nieuw pad is om zichzelf te hervinden in ongeremd zichzelf durven te zijn. En die hebben steun in de rug nodig om wederkerige vragen te ontmoeten van b.v. "Hoe zou jij dat nou doen?" En dan vallen ze volstrekt stil want ze waren meer oplettend op de ander.

Het is belangrijk innerlijke onafhankelijkheid serieus te nemen en wanneer je echt ondersteuning nodig hebt, zorg dankbaar aanvaarden. Als je bijvoorbeeld niet weet hoe je iets overbrengt is het belangrijk dat techniek dienstbaar is aan wat er in jou wenst te ontpoppen. De techniek mag het echter nooit overnemen.

Wie zichzelf niet in het zonnetje zet, kan onvoldoende zichzelf belichten om de lichtsporen in zichzelf deelachtig te zijn die creativiteit vragen om het naar buiten toe te brengen. Bijvoorbeeld: als het leven te zwaarwegend beleefd wordt door een te groot verantwoordelijkheidsgevoel. Zo iemand vindt het heel moeilijk om in zichzelf uit te drukken wat naar buiten gebracht mag worden. Die kan vermoedelijk wel de sporen van bezwaard leven naar buiten brengen, zoals je bijvoorbeeld ook in therapieën ziet dat je met kunstzinnige uitdrukingskracht met behulp van klei of tekenen de belasting die je gewaar bent kan symboliseren en naar buiten kan uitdrukken en het daarmee buiten jezelf kan plaatsen.

Dat kan ook met schrijven. Ik heb mijn boek 'Eenzaamheid als loutering', nooit geschreven voor anderen. Ik heb wel een paar 1000 stukken poëzie geschreven precies in het belevingsmoment van dat moment. Met dat je het schrijft en herkent, raakt het al los omdat je je beleving ontmoet en je respect hebt naar je beleving. Daarmee onthecht je de beleving. En het onthechten (of het via schrijven, muziek, dans of via andere uitdrukingsvormen gaat), zet je vrij van wat je ervaren hebt.

Ik ben bijvoorbeeld iemand wiens creativiteit zich heel sterk uitdrukt in kleurgevoeligheid. De fluctuering en samensmelting van kleuren, ik leg haast alles in kleur uit. Het bijzondere is, wanneer je in de vertaalslag komt van wat je in creativiteit uitgedrukt hebt, dan opent zich ook weer een nieuwe weg. Ik heb bijvoorbeeld in mijn leven behoorlijk wat verantwoordelijkheid gedragen, maar ik ben sinds dat ik wat meer tijd heb, allemaal schouderdoeken aan het maken. Ik denk om de schouders even te zeggen 'Jullie hebben het behoorlijk gedragen, het is goed zo'. Dus het is soms heel belangrijk om te leren vertalen waarom je doet wat je doet omdat het iets is ten opzichte van jezelf waarbij je iets aan jezelf helder maakt.

Creativiteit is een bron van herontdekken van dat wat op een dieper niveau in jezelf al bewust is. Je creativiteit in welke vorm dan ook is gekoppeld aan scheppingsenergie en die beeldt de reflectie uit van dat wat in jou gaande is op een dieper niveau. En zo kan je het ook betrekken op werkvormen: wat voor werkvorm heb je gekozen, wat is de symbolische betekenis van jouw werkvorm in uitbeelding van het diepere zijn in jou wat zich wenst te tonen.

Je dient je ook altijd te herinneren dat je talent in eerste instantie aan jezelf gegeven is voor zelfgenezing en voor heelwording. Hoe dieper dat vordert hoe makkelijker de overdracht naar anderen, want dan is het geen kunstje meer, je bent het zelf geworden, daar zit het grote verschil. En doordat je creatie dan vanuit een zijnsaspect in je uitgedrukt wordt (niet omdat je het overwaardeert of onderwaardeert) is het doodgewoon geworden. Dáar zit de grootste overdracht in. Je bent niet iets aan het bewijzen of verkleinen en daardoor kan een ander het ontvangen. Je legt het de ander niet op omdat je het niet nodig hebt voor de bevestiging van je eigenwaarde.

Wat veel mensen doen is zoeken in de buitenwereld naar zaken die ze willen worden terwijl alles in henzelf ligt. De reis naar binnen brengt je in je thuishaven waar het zich langzaam gaat openen. In mijn poëzie vergeleek ik dat proces met braille lezen. Je gaat in jezelf op de tast om te bevoelen wat daar gevonden wenst te worden. Ziekte kan je bijvoorbeeld daarbij helpen. Dat is ook wat een aantal mensen noemden: 'Ik ben een periode nu buiten mijn werk of ik ben ernstig ziek geweest'. Het geeft een reflectieperiode om weer te herijken, dat is het mooie daaraan.

Vraag 1:

Als je aan een kind vraagt: 'Wat wil je worden?' zijn er kinderen die dat heel expliciet al weten.

Daar zit al de ***symbolische vertaling van hun wezensaard*** in. Als je je herinnert wat je als kind had willen worden, dan weet je eigenlijk al een stuk van je levensroeping. Dan kan je het naast je huidige beroep leggen of dat past in de symbolische uitdrukking van dat beroep. Toen er aan mij als kind gevraagd werd wat ik wilde worden, zei ik kleuterleidster of verpleegster, maar daarvoor wilde ik vooral wijs worden. Wist ik veel als kind dat dat geen beroep was. Dus kijk eens terug, want er zit een symbolische waarde in wat je als kind wilde worden.

Een ander iets wat ik mensen vaak vraag is om te kijken naar de ***sprookjesverhalen*** die hen het meest geraakt hebben en of zij die symbolisch kunnen vertalen naar zichzelf. Ik had ooit een sprookje gelezen over een jonge vrouw die vanaf haar geboorte een deksel op haar hoofd had gekregen dat helemaal vastgegroeid zat. Die vrouw was een prachtige vrouw maar niemand kon dat zien want het deksel op haar hoofd, op het kruinchakra, maakte dat haar gezicht voor een deel verbloemd werd.

(Ik weet dat ik na mijn geboorte gekozen heb geen uittredingen te hebben zodat ik niet per ongeluk in de onstoffelijke wereld zou blijven omdat het daar zoveel lichter was. De innerlijke wijsheid die er altijd al was in mij, had de bedoeling pas op wat latere leeftijd zichtbaar te worden.) In dat sprookje wordt ook beschreven dat iemand van haar gaat houden. Dat ben je natuurlijk zelf die van jouzelf gaat houden. En daarmee breekt de deksel op het hoofd af en deze vrouw kon helemaal zijn wie ze in wezen was. Jullie hebben ook je eigen sprookjes gelezen die bijzonder waren voor jullie en het is belangrijk om je dat sprookje te herinneren.

Vraag 2.

*Kan dat soms ook zo zijn met **dromen uitleggen**?*

Het is zeker waar dat dromen leidend kunnen zijn in begeleiding van wie je bent, maar het is ook belangrijk dat je leert hoe je ze moet interpreteren. Vaak zijn de onderwerpen die je droomt (ook over andere mensen) sub-persoonlijkheden in jezelf die in interactie staan met de buitenwereld. Een vriend van mij was droomtherapeut en ik heb zelf jarenlang meegedaan aan zijn groepen, dat heeft mij heel veel gebracht. Ik had ook vaak 's nachts een schriftje naast me liggen om de dromen die ik net had gehad meteen op te schrijven. Ook hier geldt: kijk niet naar de algemene symbolische uitleg van wat je droomt, maar bevoel je eigen symbolische uitleg. Je kan in het algemeen zeggen dat dromen een voorbode zijn van wat je overdag gaat oefenen of al aan het oefenen bent.

Spelenderwijs leg je het makkelijkste je creativiteit bloot

Het laatste punt dat ik vrijgeef voor de pauze is dat je spelenderwijs het makkelijkste je creativiteit bloot kan leggen, omdat als je nadenkend creatief wil zijn het bij voorbaat al een verloren zaak is. Hoe lossier je op een moment in je vel zit, hoe onnadenkender van aard, hoe meer ingedaald in je fysieke lichaam, hoe reëler de uitdrukingskracht is van wat je wenst tot vertolking te brengen als spiegeling.

Als je niet goed gegrond in je lichaam bent, kun je wel de feeëriekke onstoffelijke werkelijkheid makkelijker blootleggen maar of die altijd behulpzaam is voor je aardebepaling, is de vraag. De kunst is een goed midden te vinden binnen zowel de grofstoffelijke als de fijnstoffelijke dimensies in jou, de belevingsvelden van alle lagen toegang te geven en niet uiteindelijk een eenzijdig spoor te bewandelen. Ze zijn allemaal ten dienste van elkaar.

Meditatie

- Plaats je voeten bewust op de ondergrond, geef ze symbolisch over aan moeder aarde. En geef jezelf de ruimte om in te keren in jezelf.
- Ontspan je tong in zijn geheel, beginnende bij de aanhechting van je tong in de mondholte en laat iedere ademhaling je tong dieper ontspannen, totdat je tong laveloos ontspannen in je onderkaak rust. Vermijd contact met het gehemelte omdat ook de tongpunt zich neer dient te vleien in de mondholte van de onderkaak.
- Ontspan nu ook je hele kaakgebied en je nek en schouders opdat je hoofd in ruste kan gaan. En terwijl de ontspanning van de voetzolen doorgaat, het contact met de aarde bewuster plaatsvindt en de gedachtewereld leeg raakt, leg je je handen kruislings op je borstgebied met je duimen in elkaar gekringeld.
In hart en longen ligt de meeste zielsinformatie opgeslagen van wie jij bent, dus bevoel in alle bewustheid hoe het jou nu vergaat.
- In de wereld waarin jij staat ben jij onmisbaar als deel van het geheel, omdat middels jou scheppingsenergie vrijgezet wordt. Sta hier even bij stil en ontmoet jezelf in de begeestering van jouw eigen scheppingskracht opdat je bewuster door durft te stromen in wat persoonseigen in jou uitgedrukt wordt ten bate van het geheel. Gun jezelf de ruimte voor je innerlijke beelden. Beleef de creativiteitsuitdrukking en het verlangen jezelf uit te drukken.
- Open je hart opdat creativiteit in jouw uitdrukkingsvorm zich gezondmakend kan tonen en jij je eigen levensenergieën niet stremt. Verbeeld innerlijk jouw creatieve uitdrukkingsdrang als verzinnebeelding van wat innerlijk in jezelf diep in jou geleefd wenst te worden. En leg je handpalmen daar waar ze wensen te zijn.
- Ik heb het verzoek of jullie zelf innerlijk willen onderzoeken welke velden rondom creatie gezondheidmakend doorwerken op je eigen psyche en mogelijk ook op anderen omdat menigmaal die vormen van creatie voorrang hebben op andere vormen van creatie. Welke vormen van creatie verluchtigen je innerlijke geest, scheppen uiteindelijk daadkracht en handelingsgezindheid welke gepaard gaat met de moed van de eigen zelfovertuiging om te staan in wat je rechtmatig kan uitbeelden.
- Bevoel nu opnieuw met je handen kruislings op je borstkas of er een verschil is in

het belevingsveld van jouw borstkas.

- Communiceer met jezelf over welke creativiteitsuitdrukking wil opstaan in jou op het vlak of de vlakken die jou innerlijk aangelegen zijn.
- Bereid je langzaam voor om in alle rust in je eigen tempo terug te keren uit deze verstillig en bemoedig jezelf in voortgang van je belevingen.
- Deze meditatie kun je vaker beoefenen om meer innerlijke zekerheid te verwerven voor wat voor jou hulpgevend hierin is.
- Maak je lichaam weer wat los, stretch het.

Er kan een groot verlangen bestaan naar creativiteit en hoe die uit te drukken maar het kan ook onbeantwoord blijven.

In de onstoffelijke wereld (na je overlijden of voordat je geboren wordt) ben je in een veld waarin jouw gedachten de creaties kunnen creëren zelfs zonder doen. Als je incarneert en je gedachtenvelden zijn niet in staat per direct te creëren wat je innerlijk zou wensen, dan kan dat ook frustratie geven omdat je eigenlijk nog steeds hoopt dat wat de geest 'weet' in uitbeeldingskracht op de aarde komt. Je bent dan niet afgestemd op de langdurige inzet en moeite die het je zal kosten om de uitbeelding van de geest in zijn natuurlijkheid te verkrijgen.

In feite is het een proces van bewustwording. Wat je in de geest kent, vraagt binnen een aardse ervaring bewustzijn om te realiseren dat wat innerlijk zo vanzelfsprekend lijkt.

Voor veel mensen is de weg van de uitdrukkingskracht te zwaar om te belopen omdat het oerheimwee spreekt over de vanzelfsprekendheid van de creatie. Niettegenstaande dat, door de incarnatie van de ziel in de stof, spreek je jezelf aan om dat wat van de geest is in de stof te materialiseren, zichtbaar te maken en over te dragen.

Dat is ook wat een aantal van jullie vertelden: 'Ik voel wel wat ik wens maar het stroomt niet'. Of: 'Ik trek me terug van de intentie'. Dat wil niet zeggen dat het belevingsveld niet diep down wakker is maar het heeft bemoediging nodig om te realiseren. En dan nog, dat is ook waar veel van ons mee uitstaan, zal het vele malen imperfecter zijn dan de uitbeelding daarvan in de onstoffelijke wereld. Daar toch vrede mee leren hebben is heel belangrijk, want alleen al de beweging waarmee je ermee bezig bent zet iets vrij.

Vraag 3.

Mijn ervaring is dat ik de neiging heb iets groters neer te willen zetten dan dat in ontspanning en natuurlijkheid zou kunnen gaan.

Hoe kom ik bij die natuurlijke eigenheid waardoor het gewoon 'is wat het is'.

- Dit zijn de beelden die ik ervaar. Wanneer je iets wil vertellen is je inleiding groter dan het verhaal. Als jij je inleiding loslaat maar het verhaal vanuit jezelf deelt, dan ben je al op de plek waar je wil zijn. Dat is het eerste.
- Het tweede is: wees geruster op de ontvangst en heb geen beeltenis vooraf hoe de ontvangst zal zijn. Ook dat is zoals het is, zowel in het positieve als wellicht in het minder positieve. Dat wordt niet anders wanneer je een grotere inleiding daaraan koppelt.
- En als derde: ieder verhaal mag onvoltooid zijn. Met andere woorden: je leven is niet af, je belevingsvelden zullen nog doorgaan, waarom moet het verhaal een geheel zijn als er een open einde in zit.

En los daarvan zou ik je willen zeggen: oefen de komende tijd heel praktisch met beide voetzolen goed op de grond, dat vergemakkelijkt je uitbeelding. Dan kun je makkelijker vanuit je hele lichaam jezelf delen en doordat je in zijn totaliteit uitdrukt wat je wilt uitdrukken is de verstaanbaarheid bij de ander ook makkelijker.

Vraag 4.

*Ik heb pas voor het eerst over **zelfliefde en zelfzorg** gehoord hier in Mantinge. Dat is inmiddels meerdere jaren geleden. In mijn huidige werkveld zou ik zo'n thema veel prominenter willen inbrengen ook gekoppeld aan creativiteit en uitdrakkingskracht. Want in mijn gevoel heeft creativiteit alles uit te staan met zelfzorg en zelfliefde, het heeft een verbondenheid. Ik weet echter niet goed hoe ik dat kan overdragen. Heb je tips die bij mij passen waarmee ik mijn werkveld ook kan begeistere met deze thema's?*

Iemand die plezier uitdrukt in wat hij doet, geeft de ander al een beleving dat als je dat zelf niet meemaakt je iets mist. En doorsnee willen mensen hun gemis gaan invullen. Dus als jij iets leuks aan zelfzorg gedaan hebt, laat het zien. Als je zegt: 'ik heb mijzelf fantastisch verwend', of: 'Ik heb heerlijk tijd genomen om uit te rusten', dan denkt iemand: hoe doe ik dat met mijzelf? Jij bent zelf het paradepaardje waardoor zij wakker kunnen worden. Dus het gaat er niet over hoe activeer ik het bij de ander, maar hoe word ik het zelf zodat, door de aantrekkingskracht van wat ik uitbeeld, anderen wakker

worden. Het punt is, wat jou begeistert daar worden anderen wakker van. Als jij spontaan enthousiast praat over wat zelfliefde of zelfzorg met jou doet, dan gaat het verlangen van degenen die je wilt ondersteunen open en kan je begeleiden.

Wat ook helpt is bijeenkomsten creëren waar een ieder meeneemt of vertelt over wat hijzelf gecreëerd heeft. De een zal een taartje meebrengen, de ander een kledingstuk of een gedicht. Weer een ander zal een eigen nieuwe werkvorm beschrijven. Laat de mensen de begeestering beschrijven die ze voelden toen ze het creëerden. Daar wordt een ander helemaal blij en wakker van.

Mijn ervaring is dat het een zen-moment wordt als je echt creatief bezig bent. Dan krijg je ook spontane ingevingen. Je weet bijvoorbeeld precies op het juiste moment dat je iemand moet bellen of dat er iets nieuws uitgezet dient te worden. Het gaat voorbij het denken, het ploft omhoog.

Vraag 5.

Een deelneemster deelt dat ze tijdens de verstillingsfase echt beelden had gehad van haar vorm van creatie als ze dat door zou laten stromen. En hoewel ze in haar jeugd veel persoonlijke bevestiging van nabij heeft mogen ontvangen om haar eigenwaarde daarin ook te staven is er altijd, ondanks dat, een gevoel gebleven van: 'wie zit daar nu op te wachten'?

Eigenlijk geef je daarmee al het antwoord: dat je meer bezig bent of een ander daar wel of niet op wacht dan hoe het voor jou is om je eigen creatie vrij te geven.

Het is heel belangrijk dat je niet creëert voor de ander maar dat je creëert vanuit jezelf. Als het gevonden wenst te worden wordt het gevonden.

Dan heeft het een bedoeling voor derden. Wanneer je iets wil creëren voor de ander zit je jezelf al in de weg.

Ik vermoed ook dat jij in dit leven bevestigende ouders hebt gehad ter ondersteuning van het proces van naar buiten komen, want had je ouders gehad die er bovenop waren gaan zitten en het verkleind hadden dan was het nog een zwaarder proces geweest. Het is wel de bedoeling dat de oude pijnen van ooit ontvlecht worden waardoor je vanzelfsprekend doorstroomt en dat kan je het allermakkelijkste als je weet dat je getalenteerd bent.

De bedoeling is dat jij ontpopt. Het grotere veld wordt daarmee verrijkt, ook al zou een ander het niet zien. Als je leeft bij de gratie van jouw betekenis voor anderen, dan doe je je eigen leven tekort. Creativiteit is een uitdrukingskracht die in eerste instantie gaat over dát in jezelf vrijzetten wat jou jezelf terugspiegelt. Als een ander daar

blij van wordt dan is het ook voor anderen, maar je doet het nooit expliciet voor die ander.

Vraag 6.

Ik realiseer me dat ik in mijn leven normen en waarden heb meegekregen. Zo ook, dat de mogelijkheden die ik heb gekregen ook ten dienste worden gesteld aan anderen.

Alle talenten die zich in jou ontwikkelen zijn in eerste instantie bedoeld om zelf tot heelheid te komen en wanneer de graanschuren innerlijk vol zijn van je eigen gift aan jezelf, stroom je over naar anderen. Echter, het heeft tijd nodig om aan de verinnerlijking te werken.

Vraag 7.

*Is er iets te zeggen over **verveling en creativiteit**?*

Aan alle verveling komt uiteindelijk een einde!

Verveling moet je niet verwarren met uitrusten. Als verveling zich oeverloos toont omdat er geen enkel interessegebied nog is wat je kan raken dan moet je je tijd uitzitten. Echter, mensen waarvoor vele zaken nog wel een uitdaging zijn, hebben tussentijds rustmomenten nodig, zeker als er opgebouwde spanningen van ooit zijn of veel gedane inzet. Dan is rust het fenomeen waarin ze aan het bijkomen zijn van het reeds geschiede en om zich op te maken voor wat komt om daar toe-ge-rúst voor te zijn.

Vraag 8.

Soms heb ik even een sprankeling (seconde) van creativiteit voelen, wat niet doorzet.

Ik heb de wens om creativiteit te mogen beleven als een flow langer dan een kortstondig moment.

Allereerst is dat wat zich in de fysieke wereld nog niet toont wel al veelvuldig in de geest in voorbereiding en wie daar onvoldoende op opmerkzaam is, vertrouwt zichzelf het gevoel niet toe dat creatie vanzelfsprekend weer zal ontstaan. Neem je eigen gedachtegangen serieus als je oprispingen kent van tijdelijke creativiteit, omdat creativiteit voorbereid wordt in de geest voordat deze zich realiseert in de stof.

De kunst is een beginnende creatie te laten wanneer de energie afneemt, om dat

moment aan te voelen. In plaats van over toevoegingen en verbeteringen te mijmeren, laat je het los tot een toevoeging spontaan weer ontstaat en niet vanuit de mind ingeluid wordt. Beantwoord op zo'n moment elke stroom die daarin vrijkomt en observeer wanneer de energie afneemt. Dan laat je het los en dan komt er iets anders, of er komt in een later stadium een toevoeging of verbetering.

Dus wees vooral niet ongerust dat die paar seconden creatie niet veel meer creatie gaat worden op den duur. Stel je ambitie niet te hoog.

Het mooie is, en dat is een lering voor een ieder hier, een creatief gevoel komt op een moment dat de stroom energie daarvoor beschikbaar is tot een bepaalde vorm van uitdrukking. Wanneer die energie afneemt, kom je eigenlijk in de gevarenzone te zitten als je blijft volhouden terwijl de energie van verbinding aan het teruglopen is met dat onderwerp. Je gaat dan kunstmatig je best doen om er een hoger effect uit te halen. Of het nu gaat om wat voor vorm van creativiteit dan ook, wanneer de overnadenkendheid te sterk wordt en de regie in het doen te vooropgezet is dan gaat de sprankelende levendigheid eruit.

Stel je voor, dat de bron symbolisch in je opwelt en zonder stagnatie stroomt. Dan geschiedt het aan jou. Dus wees zorgvuldig met jezelf, want wanneer je vindt dat iets af moet en je denkt: 'nou hup, ik zet er nog een paar uur bij dan is het klaar', dan ben je eigenlijk al in de gevarenzone en ben je je creativiteit weer aan het doven.

Vraag 9.

Ik denk dat er velen om me heen creatief zijn, maar ik niet.

Er zijn mensen die zichzelf niet als creatief zien omdat ze een beroep uitoefenen of een vorm van uitdrukking van creativiteit hebben die je volgens de maatschappelijke norm van creativiteit niet als zodanig labelt.

Persoonlijke verschillen overbruggen is een creatief proces. Jezelf inlaten met mensen die voor jou totaal onbekend zijn en hun werkelijkheid met zich meenemen die jij niet kan doorgronden is een uitdaging voor creativiteit. Jezelf niet achterstevoren leven maar vooruit gaan, vraagt dagelijkse creativiteit.

Met andere woorden: je treedt niet in de herhaling van handelingen en belevingsvelden van ooit en de voortzetting van dat het hetzelfde zou moeten blijven, maar ervaart iedere dag als nieuw waar je open in staat. Dat alleen al is een natuurlijk creatief proces. Veel van het gedane laat niet los als je geen nieuw pad durft te kiezen, iedere dag weer. Veel mensen raken oververzadigd van het oude omdat ze het continu herhalen, is het niet daadwerkelijk dan wel in hun geestelijke wereld.

Wanneer je niet meer durft af te stemmen op nieuwe vormen van de werkelijkheid: nieuwe ontmoetingen, andere omgangsvormen, nieuwe zaken die je kan lezen of op kan zoeken, dan blijf je ergens hangen in het al bekende en verlies je creativiteit.

De kunst is jezelf niet bewegingsloos te maken, maar jezelf uit te rekken en dan bedoel ik het op de positieve manier, ik bedoel het meer in de vorm van stretchwerk dat je je durft te verhouden tot dat wat nog niet eigen is. En als je dan nog steeds denkt dat je absoluut niet creatief bent, kan ik alleen maar zeggen dat je je vergist.

Het zit dus in heel veel meer zaken dan kunstzinnige uitingen. Mensen die niet in verbinding staan tot de omgeving waar ze in zijn en slechts in het verleden leven en zich in herhaling uitdrukken, daarvan kan je zeggen dat de creativiteit stopt. Hun creativiteit is niet weg maar ze roepen het niet meer in zichzelf op.

Het hele ontwikkelingsproces op aarde is een leerschool om bewust te worden en hoe je overweg gaat met alles wat er om je heen geschiedt, dat is tot aan je laatste ademdeug.