

ROMARIO RITFELD

LIEFDE

GEVOEL



VERGEVING


Als men geheel binnengetreden is in het rijk der liefde, wordt de wereld, hoe onvolkomen ook, rijk en schoon. Want het bestaat uit niets dan uit gelegenheden om lief te hebben.

[WWW.VERBINDENMETROMS.NL](http://WWW.VERBINDENMETROMS.NL)



Het volgende dat ik zal delen is zover ik weet niet wetenschappelijk onderzocht, ik vind ook niet relevant of het wetenschappelijk is onderzocht, want er zijn onderzoeken gedaan die kloppen, en er zijn onderzoeken gedaan die niet kloppen. Dus hoe vertrouwd zou het zijn als ik zeg dat dit wetenschappelijk is onderzocht?

Maar wat ik wel graag met jullie wil delen is "**MIJN WAARHEID**" en daarvoor wil ik jou ook vragen om open te staan, want alleen dan kan je voelen of iets met jouw resoneert of niet.



Ik ben van mening dat ik ben opgegroeid met een onjuiste perceptie van liefde. Ik ben van mening dat wij in deze maatschappij zijn opgegroeid met een onjuiste perceptie van liefde. Ik ben van mening dat wij op mondiaal niveau zijn opgegroeid met een onjuiste perceptie van liefde.

Als ik bijvoorbeeld kijk naar de welbekende uitspraak;

**"Een moeder houdt onvoorwaardelijk van haar kind".**

Dat betekent, dat de moeder zonder voorwaarde houdt van haar kind. Als ik zeg dat ik "on-voorwaardelijk" hou van mijn dochter, dan betekent het, dat zij nergens aan hoeft te voldoen om van haar te houden, maar het feit alleen al dat ik van haar hou omdat het **MIJN** dochter is, is al een voorwaarde.

Als een moeder onvoorwaardelijk van haar kind houdt, dan zou zij ook onvoorwaardelijk moeten houden van die tiran van een broer, of die verschrikkelijke collega die alleen maar over zichzelf praat en geen vinger uitsteekt, dan zou je ook moeten houden van die emotioneel afgevlakte vader. Dan zou je toch ook moeten houden van een persoon die jou niet liefdevol behandelt? Dus nogmaals. Het feit dat je onvoorwaardelijk van **JOUW** kind houdt, is al een voorwaarde dus de uitspraak

**"Een moeder houdt onvoorwaardelijk - van HAAR kind"** Klopt niet

Als we liefdesrelaties eens onder de loep nemen. Hoe ontstaat een liefdesrelatie? Laten we voor het gemak eens even zeggen dat je gewoon 2 personen hebt die om allerlei redenen verliefd op elkaar worden. En als het op genoeg vlakken match om te binden, dan start je een "liefdesrelatie".

We zijn allemaal weleens verliefd geweest op iemand. We zijn door omstandigheden, leefomgeving en uiteraard geslacht niet hetzelfde. Dus dan is het logisch dat iedereen andere voorkeuren en voorwaardes heeft om verliefd te worden op een ander. En je hebt het vast weleens meegemaakt, dat jij als buitenstaander denkt. Wat zie jij in diegene of hoe kan je verliefd zijn op hem of haar.

**"Jouw voorwaardes zeggen alles over jouw eigenwaarde".**

Voor mij persoonlijk was er niet veel nodig om verliefd te worden op iemand. Als je volle billen had en een degelijke uitstraling dan had je mij al, dat waren ooit mijn simplistisch voorwaardes om een relatie aan te gaan met iemand. Zie daar mijn eigenwaarde ooit.

Dus bedenk ook even voor jezelf waarom jij verliefd werd op iemand en wees ervan bewust dat het geen onvoorwaardelijke liefde was, maar de ander voldeed ergens aan (voorwaardelijk).

En als ik dan verder nadenk kom ik eigenlijk alleen maar tot de conclusie dat de liefde die wij kennen voorwaardelijk is.

Voorwaardelijke liefde.. bestaat dat?

Het bestaat dat we vanwege bepaalde voorwaardes, waar de ander aan voldoet van diegene gaan houden. Je kan ook zeggen dat we vanwege bepaalde voorwaardes onszelf beschikbaar stellen voor iets of iemand, want we stellen ons niet graag beschikbaar voor iets of iemand dat niet voldoet aan onze voorwaardes. En als wij als mens ons dus persoonlijk ontwikkelen, veranderen onze voorwaardes. Dus de "voorwaardelijke liefde" verschuift. Misschien werd je enkele jaren geleden verliefd op iemand die voldeed aan jouw voorwaardes, en diegene voldoet nog steeds aan die voorwaardes, maar jij hecht daar geen waarde meer aan, omdat jij bent **ont-wikkelt**.

Door de voorwaardelijke opvoeding die wij hebben gehad dragen wij bagage met ons mee, waarbij we in een relatie inprincipe zeggen "hier heb jij mijn bagage met al mijn donkere stukken - de negatieve emoties - en geef mij jouw bagage met al je donkere stukken en ik zal het voor je dragen" en per relatie wordt er compleet anders omgegaan met elkaars bagage. In de ene relatie wordt er gedreigd met van alles als jij de bagage niet meer wilt dragen, in een andere relatie gaat die tas af bij binnenkomst van een club, + met alcohol op kan het nog zwaarder zijn om die bagage te dragen. Iemand die een affaire heeft doet behoorlijk vaak die bagage af. Je hebt ook nog mensen die stiekem meerdere relaties hebben dus steeds wisselen van bagage. En je kan natuurlijk denken dat de enige manier om die bagage af te doen stiekem moet zijn, want anders voldoe je niet meer aan die voorwaarden en dan kan je te maken krijgen met afwijzing en zie je alle consequenties voor je die je volgens jouw gedachtepatroon of wereldbeeld niet aan kan, en als de relatie over is, dan moet jij zelf weer je bagages gaan dragen, daar zit je natuurlijk niet op te wachten.

Stel je nou eens voor, je zit in een relatie, je hebt een 40urige werkweek, dan is de kans behoorlijk groot dat je je collega's vaker ziet dan je eigen partner. Dan is er een kans dat je vanwege allerlei informatie uitwisselingen erachter komt dat jullie vibreren op dezelfde golflengte, en je voelt daarbij ook nog eens dat er een seksueel component aanwezig is tussen jou en je collega.

De keus die je op dat moment maakt, heeft niet alleen te maken met de bagage van je partner die jij op dat moment draagt, het heeft ook te maken met jouw bagage die jij hebt overhandigd aan je partner. **Maar**, het heeft vooral te maken met je eigen conditionering en je eigenwaarde.

In de ene relatie zijn zulke dingen bespreekbaar, in de andere relatie niet. Zit je in een relatie waarbij zulke dingen helemaal niet bespreekbaar zijn, dan heb je in die relatie je partner compleet verantwoordelijk gesteld voor al je bagage of heb jij jezelf compleet verantwoordelijk gesteld voor de bagage van je partner.

Zit je in een relatie waarbij zulke dingen wel bespreekbaar zijn, dan durf je ook verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen gevoelens, de donkere stukken, de negatieve emoties.

Dus in principe kan je altijd alles uitspreken, maar de consequenties verschillen dus ook weer per relatie. Denk is na hoe bizar dat eigenlijk is. Je zit in een "**liefdesrelatie**" maar toch kunnen bepaalde dingen niet uitgesproken worden vanwege bepaalde gevoelens die omhoog zullen komen. Hoe kunnen we het liefde noemen als je bepaalde dingen niet kan bespreken? En hoe verwacht je ooit spiritueel te groeien als je een ander verantwoordelijk stelt voor jouw bagage, jouw donkere stukken, jouw negatieve emoties.

***Nu aan jou de vraag om even proberen te voelen wat er in het lijf gebeurt als je het volgende leest, en durf erbij stil te staan..***

Wat voel je als jouw voorwaardelijke relatie nu stopt? Wat voel je als je partner er nu vandoor gaat met een ander? Wat voel je als jij nu alles kwijt raakt, waar jij je gehele identiteit aan hebt verleend; je werk, je financiën, je huis, je vrienden, je vriendinnen, je familie. Wat voel je? Wat voel je, als je nu vrijgezel bent en zo ontzettend graag die relatie wilt hebben? Wat voel je als kind van een papa of mama, die jouw emotioneel niet kon geven wat je wilt vanwege allerlei blokkades in hun eigen systeem?

Dat gevoel, is van jou, dat is jouw bagage, hoe dieper de pijn, hoe groter de bagage kan je zeggen.

Waarom ik vroeg om te voelen en om er bij stil te staan is om het volgende..

Een gevoel is in eerste instantie bedoelt om te voelen niet om te uiten, Doordat wij bepaalde gevoelens oftewel e-moties geen ruimte geven (door te voelen) blijven ze bestaan in ons lichaam en zo creëer je een opeenhoping van oude emoties die doorleeft willen worden.

Je hebt het vast weleens meegemaakt, bijvoorbeeld in het verkeer, dat de reactie van de ander niet overeenkwam met de realiteit. Misschien was het wel je eigen reactie dat niet overeenkwam met de realiteit, en vaak zat gebruiken we het excuus dat het soms goed is om je emotie te uiten, maar het enige wat je bevrijdt is het doorleven van je emoties. Ik heb bij geen enkele kickbokser gezien of de indruk gehad dat door het slaan en stoten op een zak en op anderen de emoties zijn bevrijdt, genoeg sporters manoeuvreren nog met onverwerkte emoties. Ja sporten kan je zien als een uitlaatklep om eventueel de stress van de dag van je af te stoten, maar om jezelf te verlossen van de gevoelens die je misschien jaren hebt onderdrukt is het van belang dat je ze doorleeft, want een emotie onderdrukken betekent dat je de emotie niet accepteert.

### ***“Zonder acceptatie geen verlossing”***

Je kent het wel, een ouder die om wat voor reden dan ook teleurgesteld is in jou, misschien omdat je niet het cijfer hebt behaald dat zij voor ogen hadden, of omdat je nog steeds niet bent getrouwd voor je 30ste of omdat jij met mensen omgaat die niet in hun straatje passen of een opmerking heb gemaakt dat verkeerd is gevallen, terwijl een opmerking dat verkeerd valt, alleen maar verkeerd valt omdat het niet voldoet aan hun voorwaardes. Kijk ook eens naar de keren dat jij teleurgesteld was in een ander en hou dat gevoel eens even vast..

Dat **gevoel** bij die teleurstelling is iets van jou.. Die teleurstelling heb je alleen maar ervaren door de verwachting die jij zelf hebt gecreëerd. Een verwachting die je zelf hebt gecreëerd omdat je wilt dat een ander voldoet aan jouw voorwaardes.

Als je namelijk onvoorwaardelijk van iemand houdt betekent het ook dat je niet teleurgesteld kan zijn in een ander, en dus ook verantwoording draagt voor elk gevoel dat bij jou omhoog komt. Je kan een gevoel van teleurstelling ervaren, als iets niet verloopt zoals jij had verwacht, maar dat gevoel is van jou. Elk gevoel dat bij jou omhoog komt is een gevoel van jou, wat voor gevoel het ook is, gevoelens van opluchting, blijdschap, enthousiasme, maar ook gevoelens die we liever niet doorleven, zoals boosheid, verdriet, eenzaamheid, ongerustheid, of bezorgdheid. Alle gevoelens die je ervaart horen bij het leven anders zouden ze nooit omhoog komen. En begrijpelijkerwijs doen we er alles aan om alleen de gevoelens te accepteren die wij willen ervaren, en op basis daarvan ontwikkelen wij een gedachtepatroon. Word jij weleens wakker en zeg je "goed, vandaag heb ik zin om mij te ergeren? of "Ik heb wel behoefte aan wat bezorgdheid? We starten het liefst de dag met gevoelens die comfortabel voor ons zijn, en iedereen hier die een nauwe relatie heeft met iets of iemand buiten zichzelf om, kan graven in de herinneringen, en dan weet je dat ook diegene oncomfortabele emoties bij jou omhoog liet komen, al helemaal als je het hebt over de relatie met je kind.

Dus een kind kan je zien als een **spiritueel leerkracht**, want het kind zal alle gevoelens bij jou omhoog laten komen, letterlijk alle gevoelens. Maar je kan een kind ook zien als een object om jouw gedachtepatroon in stand te houden, dat kan en dat gebeurt, alleen maar wanneer een kind dus voldoet aan jouw voorwaardes. Besef daarbij ook dat je als ouder een kind laat opgroeien met voorwaardes. Ik wil hiermee niet zeggen dat er wat mis is met voorwaardes, maar bedenk wel goed waar die voorwaardes voor zijn, want in vele gevallen bepalen wij ouders de voorwaardes vanwege het veilig willen stellen van onze eigen gedachtes.





Ik ben zelf vader van een jongedame van 4, genaamd **Faye**, dus ik spreek uit ervaring.

Zodra ik MIJN gevoelens niet doorleef, dan maak ik haar verantwoordelijk daarvoor, want ik kan bijvoorbeeld boos worden omdat ze niet op tijd naar bed wilt, maar die boosheid is iets van mij.

Tijdje terug was er na de dansles van mijn dochter nog even tijd om te oefenen met fietsen, en haar moeder vroeg of we voor 12 uur terug konden zijn want ze hadden een planning. Dus Faye en ik super gezellig, zijn aan het oefenen met fietsen en dat gaat hartstikke goed, en we komen bij een kruispunt en ze vraagt aan mij of wij hier links kunnen gaan, want daar is haar favoriete speeltuin. Dus ik kijk op mijn horloge en ik zeg dat dat niet gaat lukken en ze vraagt waarom niet, en ik zeg dat mama vroeg of we voor 12 uur weer thuis konden zijn en dat gaan we niet redden als we hier links afgaan. Nou dat vond ze niet leuk.. vond ze helemaal niet leuk en ze begon te huilen, begon flink te huilen. En ik keek op de klok en dacht "shit" het zou 'comfortabel zijn als we gewoon door konden fietsen''

Het gevoel dat op dat moment bij haar omhoog komt, is van haar, en zij ervaarde verdriet. Het gevoel dat op dat moment bij mij omhoog komt is van mij, en ik ervaarde frustratie, omdat de manier van fietsen niet voldeed aan mijn gedachtepatroon. Uit mijn frustratie door bijvoorbeeld te zeggen dat ze haar tranen moet vegen en moet stoppen met huilen, anders zwaait er wat, dan zal zij de indruk opwekken dat mijn frustratie komt door haar, maar mijn frustratie komt alleen maar door dat de manier van fietsen niet voldeed aan mijn gedachtepatroon. Als ik haar structureel begrensd door mijn frustratie op haar te uiten, dan zal zij op langer termijn een verantwoordelijkheid dragen dat niet van haar is en dat is dus proberen om mij niet meer gefrustreerd te krijgen, niet alleen voor goedkeuring maar ook voor haar overleving. En zie daar, **een kind dat niet meer leeft vanuit haar volle potentie.**


Dus als ik bij machte ben om te voelen wat er in mij gebeurt, dan kom ik erachter waarom de emotie omhoog komt, maar als ik niet kan voelen, dan uit mijn emotie en dan is mijn dochter daar de dupe van. Als ik mijn gevoelens (positief of negatief) structureel op mijn dochter afreageer, dan creëert zij voor haar eigen veiligheid een mechanisme dat zegt dat zij verantwoordelijk is voor mijn gemoedstoestand, ook hier zie je dat ik mijn bagage bij haar neerleg. Hoe kan ik dan als ouder ooit verwachten dat zij vanuit haar volle potentie kan leven, als ik haar verantwoordelijk maak voor mijn bagage, mijn donkere stukken, mijn negatieve emoties.

Ik geloof dat wij in essentie een ziel zijn met een lichaam als voertuig, waarbij de ziel constant communiceert met het lichaam op allerlei manieren, hoofdpijn, rugpijn, nekpijn, kwaaltjes, blessures, ziektes, en ook dat kan je weerleggen door te zeggen "naja ik weet zeker dat mijn hoofdpijn komt door wat ik vandaag op werk heb meegemaakt of dat die enkel blessure komt door een overtreding dat je met voetbal hebt opgelopen, dan geloof ik dat het komt omdat de ziel – wat je dus in essentie bent – het lichaam daarnaar toe geleidt heeft vanwege onderdrukte gevoelens oftewel negatieve emoties. De ziel wil alle emoties doorleven. Het ego, het hoofd, het denken kent alleen voorwaardes, dus ons hoofd is druk bezig om de gedachtes zo te vormen om het eigen wereldbeeld in stand te houden. Het ego heeft eigenlijk altijd een agenda om zich op te focussen, dus wat het ego doet is een doel creëren op basis van de programmering.

Iedereen is anders geprogrammeerd, we hebben allemaal een ander perspectief meegekregen, oftewel gedownload. Ook nu ben je informatie aan het downloaden, je hebt daarbij de keus om het in de prullenbak te doen of om op te slaan.

Door het downloaden van specifieke informatie heb jij een eigen wereldbeeld en dat kan compleet anders zijn dan diegene dat nu bij je is, het kan ook compleet anders zijn dan die van je broers of zussen, want ook voor de ouders loopt het leven gewoon door.

Als jij het 1ste kind bent en laat zeggen dat je ouders je verwekt hebben in een verliefde fase, de zwangerschap was in de verliefde fase en ook de geboorte was in een verliefde fase, financieel stabiel, communicatie prima. Dan is dat waar jij je aan spiegelt. Maar het 2de kind - dat als foetus te maken heeft gehad met een moeder die veel meer stress aanmaakt, - door een vader die nu gefrustreerd thuis komt van een baan dat niet meer motiveert en inspireert, wat er ook nog eens voor kan zorgen dat er meer licht wordt geschijnen op zijn onzekerheden, Wat nog meer druk kan leggen op de relatie - dan beïnvloedt dat de foetus. Dus door de informatie die dat kind "download", creëert het een ander wereldbeeld.



Dus laat er zo meer begrip ontstaan voor de voorwaardes van je broers of zussen, ookal passen die voorwaardes niet in jouw straatje, laat er zo meer begrip ontstaan voor elkaar, en laat er zo ook meer begrip ontstaan voor de voorwaardes van jouw ouders die ook zijn ontstaan onder bepaalde omstandigheden en in een bepaald klimaat, ookal passen die voorwaardes niet in jouw straatje, ookal heb je geen contact met je ouders.

Geen contact hebben met je ouders zonder ze te hebben vergeven betekent dat zij alleen recht hebben op jouw liefde als ze voldoen aan jouw voorwaardes. Dat is dus **geen** onvoorwaardelijk liefde. Geen contact hebben met andere zonder ze te hebben vergeven betekent dat mensen alleen recht hebben op jouw liefde als ze voldoen aan jouw voorwaardes. Ook dat is geen onvoorwaardelijk liefde. Het zijn misschien wel juist die mensen die niet voldoen aan jouw voorwaardes die jouw onvoorwaardelijke liefde het hardste nodig hebben. En die liefde komt niet aan zonder vergeving, die liefde gaat ook niet aan in jouzelf zonder vergeving. Dus met het niet vergeven van een ander vergiftig je eigenlijk alleen maar je eigen systeem. Niet vergeven betekent dat jij iets dat heeft plaatsgevonden in het verleden niet accepteert. Niet vergeven, betekent dus ook dat jij hoopt op een beter verleden.

Stel ik zou er nu voor kiezen om iemand hier een tik te geven, gewoon zomaar, ga je mij vergeven of blijf je hopen op een beter verleden? Misschien deel ik nog een tik en nog een tik.. Ook dan raad ik aan om te vergeven, want een beter verleden ga je niet krijgen.

Wat is gebeurd is gebeurd, ik heb die tikken al gegeven, maar... vergeven betekent niet dat je iemands gedrag maar moet blijven tolereren. Vergeven betekent ook niet dat er geen ruimte mag zijn voor de emotie die op dat moment omhoog komt.

Als je mij belt om te vertellen dat je hond is aangereden en ik zeg het is gebeurd zet je eroverheen, dan betekent het dat ik jouw geen ruimte geven om die emotie te doorleven. Lijkt me ook niet verstandig om op dat moment te zeggen dat je de bestuurder van de auto maar gewoon moet vergeven omdat je niet moet hopen op een beter verleden. maar als je na enkele maanden klaagt over die bestuurder die gewoon beter moest opletten, dan uit je niet je verdriet maar je frustratie om iets dat heeft plaatsgevonden in het verleden.

Dus laat duidelijk zijn dat na elke nare situatie dat heeft plaatsgevonden je niet moet gaan proberen om maar te vergeven dat het is gebeurd, want dan ga je het rationaliseren, verklaren, bagatelliseren of goed praten, dat is niet hoe je vergeeft, dat is hoe je je emoties onderdrukt. Vergeving ontstaat, zodra jij de emotie ruimte geeft en accepteert.

***"Zonder acceptatie geen verlossing"***

# MAAR WAT IS LIEFDE DAN?

Liefde is voor mij een staat van zijn, liefde is de allerhoogste frequentie in het universum, liefde is wie wij in essentie zijn. Doordat wij in deze maatschappij zijn opgegroeid met voorwaardes en kaders, zijn wij niet meer die onvoorwaardelijke liefde, en raken we verslaafd - aan liefde, of beter gezegd we raken verslaafd aan afhankelijkheid, Doordat wij in deze maatschappij zijn opgegroeid met voorwaardes en kaders, zoeken wij datgene buiten ons om dat wij in essentie zijn, **LIEFDE**, Je bent het. En door vanuit die staat van liefde te manoeuvreren kan letterlijk elk mens zich daardoor laten inspireren. Maar om je te laten inspireren moet je kunnen voelen, en alle emoties kunnen doorleven.

Liefde is dus ook niet iets dat je kan geven, liefde is niet iets dat je kan krijgen. Als ik je ruimte bied om je emoties te uiten en een arm om je heen sla, dan gebeurt dat omdat ik liefde ben en vanuit die liefdevolle staat capabel ben om mijn eigen emoties te doorleven. Ik heb je geen liefde gegeven, maar ruimte geboden om je gevoelens er te laten zijn. Mijn dochter heb ik nog nooit liefde gegeven en ik heb het nog nooit van haar gehad, want als zij liefde is, kan ik daar niks meer aan toevoegen. Ja ik kan met mijn fysieke kracht zo een kwetsbaar iemand zo zwaar onderdrukken dat zij zich zal vervreemden van haar essentie omdat zij in mijn bijzijn niet meer kan leven vanuit haar volle potentie. Wat zij dus nodig heeft om in die liefdevolle staat te blijven is een collectief dat dat al is, of een collectief dat bereid is om daar naar toe te werken, een collectief dat bereid is om zich te laten inspireren.

Liefde betekent dus ook dat wij verantwoordelijkheid dragen voor onze eigen gevoelens, en een ander niet verantwoordelijk stellen daarvoor.

Nu mag je jezelf dus ook afvragen.. **ben ik verantwoordelijk voor de gevoelens van andere?** En luister naar het antwoord dat NU met jouw resoneert.



Dus laten we met z'n allen de verantwoordelijkheid van een ander zijn gemoedstoestand los laten, laten wij de bagage terug geven.

Laten wij met z'n allen onze eigen bagage dragen om uiteindelijk vanuit daar te vibreren op een hogere frequentie. Zodat wij **letterlijk** de wereld veranderen met het licht dat wij zijn.

# NAWOORD

Dank je wel voor het lezen van dit e-book.

Al deze info zit al in jou! Door je eigen gedachtes te bevragen - inplaats van het direct aan te nemen voor waarheid - creëer je ruimte om deze informatie in jezelf te ontgrendelen en zo kan je ook een nieuwe visie integreren in je leven.

Mocht je meer de diepte in willen gaan over dit E-book en/of behoefte hebben aan handige tips of coaching neem gerust contact met mij op.



Hartelijke groet

***Romario Ritfeld***

Coaching

Host

Website: [verbindenmetroms.nl](https://www.verbindenmetroms.nl)

E-mail: [info@verbindenmetroms.nl](mailto:info@verbindenmetroms.nl)

Telefoon: 06 24957214

Podcast: [verbinden met Roms](#)