

HEEL JE LICHAAM

Eerste hulp bij symptomen

LOUISE HAY

Auteur van 'Je kunt je leven helen'



UITGEVERIJ



HEEL JE LICHAAM

Eerste hulp bij symptomen

LOUISE L.HAY

UITGEVERIJ DE ZAAK

INLEIDING

Ik wil je vertellen over een gebeurtenis die me ervan heeft overtuigd dat elke ziekte overwonnen kan worden door gedachtepatronen om te keren.

Enige jaren geleden werd de diagnose gesteld dat ik vaginale kanker had. Ik ben verkracht toen ik vijf jaar oud was en werd mishandeld als kind. Gezien deze achtergrond was het geen wonder dat ik kanker in het gebied van de vagina manifesteerde. Ik werkte al een aantal jaren als genezer en het was zonneklaar voor mij dat ik nu de kans kreeg om mijn inzichten in praktijk te brengen en om te bewijzen dat het waar was wat ik anderen altijd had geleerd.

Zoals iedereen die hoort dat hij/zij kanker heeft, was ik eerst helemaal in paniek. En toch wist ik dat mentale heling werkt. Ik wist dat kanker wordt veroorzaakt door een gedachtepatroon van diepe, lang vastgehouden wrok. Deze wrok vreet letterlijk aan het lichaam. Ik begreep dat ik veel mentaal werk te doen had. Ik realiseerde me, dat als ik me liet opereren om van de kanker af te komen en niet het patroon oploste dat kanker veroorzaakt had, de dokters in Louise zouden blijven snijden totdat er geen Louise meer over was. Als ik me liet opereren en het patroon dat de kanker veroorzaakte losliet, zou de kanker niet terugkomen. Als kanker of

een andere ziekte terugkeert, geloof ik niet dat dat komt omdat de dokter 'niet alles weggehaald' heeft, maar omdat de patiënt geen mentale verandering heeft doorgemaakt. Dan creëert hij/zij dezelfde ziekte opnieuw. Ik wist ook dat ik helemaal geen dokter nodig zou hebben, als ik het gedachtepatroon kon loslaten dat de toestand had gecreëerd die kanker genoemd wordt. Tijd was nu van levensbelang! Met tegenzin gaf de dokter me drie maanden. Hij waarschuwde me dat mijn leven door dit uitstel in gevaar werd gebracht.

Samen met mijn leraar begon ik onmiddellijk te werken aan het loslaten van mijn patronen van wrok. Ik had nog nooit erkend dat ik een diepe wrok koesterde. We zijn vaak blind voor onze eigen patronen. Er stond mij veel vergevingswerk te doen.

Daarnaast bezocht ik een goede natuurgeneeskundig therapeut om mijn lichaam te laten ontgiften. Deze geestelijke en lichamelijke reiniging hielp zo goed, dat de medische stand na zes maanden moest erkennen wat ik zelf al wist: dat er geen spoor van kanker meer in mijn lichaam was. Ik bewaar het eerste rapport van het laboratorium nog steeds om mezelf eraan te herinneren hoe negatief creatief ik destijds bezig kon zijn.

Als er nu een cliënt bij me komt die *bereid* is om het mentale werk van loslaten en vergeven te doen, dan *weet* ik dat bijna alles geheeld kan worden, hoe zorgwekkend zijn toestand ook lijkt te zijn. Het woord 'ongeneeslijk', dat veel mensen angst inboezemt, betekent alleen maar dat een bepaalde toestand niet door een methode van 'buitenaf' genezen kan worden en dat we *naar binnen* dienen te keren om geheeld te worden. Deze toestand kwam uit het niets en zal tot niets wederkeren.

HET OGENBLIK VAN MACHT IS HET HUIDIGE MOMENT!

Dit is het ogenblik van macht, precies hier en nu in ons eigen brein. Het doet er niet toe hoe lang we negatieve gedachtepatronen gekoesterd hebben, ziek zijn geweest, een slechte relatie gehad hebben, geldgebrek hebben gehad of onszelf gehaat hebben. We kunnen vandaag beginnen met veranderen. De gedachten die we gedacht hebben en de woorden die we altijd gebruikt hebben, hebben ons huidige leven en onze huidige ervaringen gecreëerd. Maar dat is denken uit het verleden, dat hebben we al gedaan. Wat we vandaag, op dit moment, kiezen te denken en te zeggen creëert morgen, overmorgen, de volgende week, de volgende maand, het volgende jaar, enz. Het ogenblik van macht is altijd het huidige moment. Dit is het moment waarop we dingen kunnen veranderen. Wat een bevrijdend idee. We kunnen beginnen met het loslaten van achterhaalde onzin. Nu, op dit moment. Het kleinste begin maakt al een verschil.

Als baby was je één en al vreugde en liefde. Je wist hoe belangrijk je was, je voelde je het centrum van het heelal. Je had heel veel moed, je vroeg om wat je verlangde en je uitte al je gevoelens openlijk. Je wist dat je volmaakt was. Dit is de waarheid over je wezen. Al het andere is aangeleerde onzin die je kunt loslaten.

Hoe vaak hebben we niet gezegd: 'Zo ben ik nu eenmaal' of: 'Zo is het nu eenmaal'. Wat we werkelijk zeggen is: 'Ik geloof dat dit waar is voor mij'. Meestal is het maar een mening van iemand anders, die we geaccepteerd hebben. Deze mening maakt dan deel uit van ons geloofssysteem. Ze strookt met andere overtuigingen. Als ons als kind al is geleerd dat de wereld angstaanjagend is, zullen we alles wat we horen en wat klopt met die overtuiging accepteren en denken dat het ook voor ons geldt. 'Pas op voor vreemden', 'Ga

's avonds niet de deur uit', 'Mensen bedriegen je', enz. Als we vroeg in ons leven geleerd hadden dat de wereld een veilige en plezierige plek is, zouden we andere overtuigingen hebben. 'Er is overal liefde', 'Mensen zijn vriendelijk', 'Geld komt makkelijk naar me toe', enz. Onze ervaringen laten ons zien wat we geloven.

We nemen zelden de tijd om onze overtuigingen nader te bezien. Een voorbeeld: waarom denk ik dat ik moeilijk kan leren? Is dat wel zo? Is dat de waarheid? Wanneer ben ik dit gaan geloven? Geloof ik dit nog altijd omdat de juffrouw in de eerste klas het zo vaak tegen me heeft gezegd? Ben ik beter af als ik deze overtuiging loslaat?

Sta even stil en pak je gedachte. Wat denk je op dit moment? Als gedachten je leven en je ervaringen scheppen, wil je dan dat deze gedachte jouw werkelijkheid bepaalt? Als het een gedachte is van zorgen, boosheid of wraak, hoe denk je dat deze gedachte bij je terug zal komen? Als we een vreugdevol leven willen leiden, dienen we vreugdevolle gedachten te denken. Als we een welvarend leven willen leiden, dienen we welvarende gedachten denken. En als we een liefdevol leven willen leiden, dienen we liefdevolle gedachten denken. Wat we in woord en gedachte uitzenden, komt bij ons terug.

Luister naar de woorden die je uitspreekt. Als je jezelf iets drie keer hoort zeggen, schrijf het dan op. Dan is het namelijk een gedachtepatroon van jou geworden. Bekijk na een week de lijst die je gemaakt hebt en je zult zien dat je woorden passen bij je ervaringen. Wees bereid om je woorden en gedachten te veranderen en zie hoe je leven verandert. Je stuurt je leven met de keuze van je woorden en gedachten. In jouw gedachtewereld denkt er niemand behalve jij!

MENTALE OORZAKEN

Zowel de plezierige als de onplezierige dingen in ons leven zijn het gevolg van onze gedachtepatronen, want die creëren onze ervaringen. We hebben allemaal gedachtepatronen die goede, positieve resultaten creëren, waarvan we genieten. Dit boekje heeft betrekking op negatieve gedachtepatronen, die vervelende en onbevredigende consequenties hebben. We willen onze ziekten en aandoeningen omzetten in volmaakte gezondheid.

We weten dat elke gebeurtenis in ons leven het gevolg is van een gedachtepatroon, dat dit resultaat vervolgens in stand houdt. Omdat de gedachten die we steeds denken onze ervaringen creëren, kunnen we onze ervaringen veranderen door onze gedachten te veranderen.

Wat was ik blij toen ik voor het eerst het begrip ‘de metafysische oorzaak’ tegenkwam. Dit begrip geeft weer hoeveel kracht er uitgaat van de woorden en gedachten die onze ervaringen creëren. Dit nieuwe inzicht stelde me in staat om het verband te begrijpen tussen gedachten en lichamelijke problemen op verschillende plaatsen in het lichaam. Ik begreep hoe ik, zonder het te beseffen, mijn ziekte had gecreëerd. Er veranderde nu veel in mijn leven. Ik kon ophouden het leven en andere mensen de schuld te geven

van wat er mis was in mijn leven en mijn lichaam. Nu kon ik de volledige verantwoordelijkheid aanvaarden voor mijn gezondheid. Nu begreep ik hoe ik voortaan gedachtepatronen kon vermijden die ziekte creëren, zonder mezelf verwijten te maken en me schuldig te voelen.

Laat ik een voorbeeld geven. Eerst begreep ik niet waarom ik steeds last had van een stijve nek. Toen ontdekte ik dat de nek staat voor flexibel zijn en een zaak van verschillende kanten bezien. Ik was een heel star mens geweest, die vaak te angstig was om een probleem van een andere kant te bekijken. Toen ik flexibeler werd en in staat was om liefdevol en met begrip naar iemands mening te luisteren, had ik geen last meer van mijn nek. Als mijn nek nu wat stijf wordt, ga ik meteen na in welk opzicht mijn denken stroef en onbuigzaam is.

HET VERVANGEN VAN OUDE PATRONEN

Als we onszelf voorgoed willen bevrijden van een ongewenste toestand, dienen we eerst werk te verzetten om de mentale oorzaak op te heffen. Meestal weten we niet goed waar we moeten beginnen, omdat we die oorzaak niet kennen. Als je zegt : ‘Wist ik maar wat deze pijn veroorzaakt’, dan hoop ik dat dit boekje zowel een leidraad is bij het vinden van de mentale oorzaak, als een nuttige gids bij het opbouwen van nieuwe gedachtepatronen die gezondheid tot gevolg hebben.

Aan iedere toestand in ons leven bestaat een *behoefte*, anders zou hij er niet zijn. Een symptoom is niet meer dan een resultaat. We dienen naar binnen te keren om de oorzaak op te heffen. Daarom helpen ‘wilskracht’ en ‘discipline’ niet. Die bestrijden alleen het resultaat. Dat is net zoiets als onkruid wegmaaïen zonder de wortels te verwijderen. Werk dus eerst aan de *bereidheid* tot het *loslaten* van de *behoefte* aan sigaretten, of hoofdpijn, of overtollig gewicht of wat dan ook, voordat je begint met het affirmeren van Nieuwe Gedachtepatronen. Als je behoefte is verdwenen, verdwijnt ook het resultaat. Planten kunnen niet leven zonder wortels.

Dit zijn de gedachtepatronen die de meeste ziekten in het lichaam veroorzaken: *kritiek*, *boosheid*, *wrok* en *schuldgevoel*. Een voorbeeld: als je maar lang genoeg kritiek blijft geven, zal dat vaak leiden tot een ziekte als artritis. Boosheid heeft tot gevolg dat het gaat koken, ontsteken en branden in het lichaam. Lang vastgehouden wrok woekert en vreet zich een weg. Dit kan uiteindelijk gezwollen en kanker veroorzaken. Een schuldgevoel vraagt altijd om straf en veroorzaakt pijn. Het is veel makkelijker om negatieve gedachtepatronen uit ons bewustzijn los te laten als we gezond zijn, dan om te proberen ze op te diepen als we in paniek zijn en er een chirurg klaar staat om in ons te gaan snijden.

De nu volgende lijst van mentale oorzaken is het resultaat van vele jaren studie, van mijn werk met cliënten en van mijn lezingen en workshops. Het is een handig naslagwerk van mogelijke gedachtepatronen achter je aandoeningen. Ik bied je het liefdevol aan. Ik wil je helpen om *je lichaam te helen* met deze eenvoudige methode.

AAN HET WERK

Ik heb ervaren dat kinderen en dieren sterk beïnvloed worden door het bewustzijn van de volwassenen om hen heen, omdat ze zo open staan. Gebruik daarom, als je met kinderen of huisdieren werkt, niet alleen de affirmaties die voor hen bestemd zijn: maak ook gebruik van de affirmaties die ten doel hebben om het bewustzijn op te helderen van ouders, leraren, familieleden enz. die hen omringen en beïnvloeden.

Besef dat het woord ‘metafysisch’ de volgende betekenis heeft: voorbij het lichamelijke naar de mentale oorzaak gaan. Een voorbeeld: als je bij mij langs komt met constipatieklachten, weet ik dat je op de een of andere manier gelooft in beperking en gebrek. Dat maakt je bang om een gedachte los te laten, omdat zou kunnen blijken dat je niet in staat bent om haar te vervangen. Het kan ook zijn dat je vasthoudt aan een pijnlijke herinnering uit het verleden die je niet wilt loslaten. Je kunt bang zijn om een relatie te beëindigen die je niet langer voedt of om ontslag te nemen van werk dat je geen voldoening meer geeft of om onbruikbare dingen weg te doen. Je zou zelfs een gierige houding t.a.v. geld kunnen hebben. Jouw ongemak zou me veel aanwijzingen geven over je mentale houding.

Ik zou proberen je te doen inzien dat je met een gesloten vuist en een starre houding niet open staat voor iets nieuws.

Ik zou je helpen om er steeds meer op te vertrouwen dat het universum (de macht die jou je adem geeft) jou brengt wat je nodig hebt, zodat je met de getijden van het leven mee kunt gaan. Ik zou je helpen om je patronen los te laten en je leren hoe je een nieuwe kringloop van mooie ervaringen kunt creëren door je gedachten op een andere manier te gebruiken. Vervolgens zou ik je vragen naar huis te gaan, je kasten leeg te halen en alles wat je niet gebruikt weg te geven, om ruimte te maken voor nieuwe dingen en daarbij steeds hardop te herhalen: 'Ik ont doe me van het oude om plaats te maken voor het nieuwe'. Dit is een eenvoudige en effectieve methode. Terwijl je het principe van laten gaan en loslaten leerde begrijpen, zou de constipatie, die een uitdrukking is van vastklampen, vanzelf oplossen. Het lichaam zou op een normale en makkelijke manier loslaten wat niet langer nuttig is.

Waarschijnlijk is je opgevallen dat dit de meest gebruikte begrippen in mijn werk zijn: LIEFDE, VREDE, VREUGDE en ZELFWAARDERING. Als we echt liefdevol kunnen leven vanuit ons hart, onszelf waarderen en erop vertrouwen dat de Goddelijk Macht in onze behoeften voorziet, zal ons leven vol vrede en vreugde zijn. Ziekte en on-gemakken zullen geen deel meer uitmaken van onze belevingswereld. Het is ons doel om een gelukkig en gezond leven te leiden en blij te zijn met onszelf. Liefde lost kwaadheid, wrok en angst op. Liefde schept veiligheid. Als je helemaal van jezelf houdt, zal alles in je leven makkelijk en harmonieus verlopen. Je zult gezond zijn en voorspoed en vreugde kennen.

Een goede manier om dit boekje te gebruiken als je een lichamelijke probleem hebt is de volgende:

1. Zoek de mentale oorzaak op en kijk of deze op jou van toepassing is. Zo niet, ga dan stil zitten en stel jezelf de vraag : ‘Welke gedachten in mij hebben dit gecreëerd?’
2. Herhaal voor jezelf: ‘Ik ben bereid het patroon in mijn bewustzijn dat dit symptoom gecreëerd heeft los te laten’.
3. Herhaal het nieuwe gedachtepatroon enige keren voor jezelf.
4. Ga ervan uit dat jouw helingsproces al aan de gang is.
5. Herhaal deze stappen elke keer dat je aan je symptomen denkt.

Het is helend om de *Liefdesmeditatie* op pagina 84 dagelijks te lezen. Ze helpt je om een gezond bewustzijn en dus een gezond lichaam te creëren.