

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 zoals onkruid wegmaaien 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 on-gemak 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 lichamelijk 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 in je voordeel om de meditatie op pagina 84 dagelijks te lezen. Ze helpt je om een gezond bewustzijn en dus een gezond lichaam te creëren.

**LIJST MET SYMPTOMEN,
HUN MOGELIJKE
MENTALE OORZAAK EN
HELENDE AFFIRMATIES**

<i>Symptoom</i>	<i>Waarschijnlijke oorzaak</i>	<i>Nieuwe gedachte</i>
Aambeien	Angst voor deadlines. Kwaad zijn over het verleden. Angst om los te laten. Zich belast voelen.	Ik laat alles los wat geen liefde is. Er is tijd en ruimte voor alles wat ik wil doen.
Aangeboren afwijkingen	Karmisch. We hebben gekozen om op die manier op de wereld te komen. We kiezen onze ouders.	Elke ervaring is volmaakt voor mijn groeiproces. Ik heb vrede met waar ik nu ben.
Aangezichtspijn; neuralgie	Straf vanwege schuldgevoel. Communiceren is een kwelling.	Ik vergeef mezelf. Ik hou van mezelf en waardeer mezelf. Ik communiceer liefdevol.
Aangezichtsverlamming	Kwaadheid onderdrukken. Gevoelens niet willen laten zien.	Het is veilig voor mij om mijn gevoelens te uiten. Ik vergeef mezelf.
Abces	Gedachten van lijden. Kleineringen en het laten broeien van wraakgevoelens.	Ik sta mijn gedachten toe vrij te zijn. Het verleden is voorbij. Ik voel me vredig.
Acne	Zie Huid.	
Addison, Ziekte van	Sterke emotionele ondervoeding. Kwaad zijn op onszelf.	Liefdevol verzorg ik mijn lichaam, mijn gedachtewereld en mijn emoties.
Ademhaling	Vertegenwoordigt het vermogen om het leven volledig in ons op te nemen.	Ik hou van het leven.
Ademhalingsproblemen	Angst of weigering om het leven volledig in je op te nemen. Je denkt dat je niet het recht hebt om een plaatsje in de wereld in te nemen of om te bestaan.	Het is mijn geboorterecht vrij en volledig te leven. Ik ben het waard geliefd te zijn. Ik besluit nu volledig te leven.

Adenoïd	Zie Keel.	
Aderen	De dragers van levensvreugde.	Ik ben vol vreugde. Vreugde stroomt door me heen bij elke hartslag.
Aderontsteking	Woede en frustratie. Anderen de schuld geven van beperkingen en een gebrek aan liefde in het leven.	Vreugde stroomt nu vrijelijk in me en ik heb vrede met het leven.
Aderverkalking	Weerstand, spanning. Verharde bekrompenheid. Weigeren om het goede te zien.	Ik sta helemaal open voor het leven en voor vreugde. Ik besluit nu te zien met liefde.
Afhangende schouders	De lasten van het leven dragen. Hulpeloosheid en hopeloosheid.	Ik sta rechtop en ben vrij. Ik hou van mezelf en ik waardeer mezelf. Mijn leven wordt elke dag beter.
Aften	Etterende woorden door de lippen terughouden. Verwijten.	Ik creëer alleen vreugdevolle ervaringen in mijn liefdevolle wereld.
A.I.D.S.	Ontkenning van onszelf. Schuldgevoelens over seks. Een sterk geloof dat we 'niet goed genoeg' zijn.	Ik ben een prachtige Goddelijke uiting van het leven. Ik verheug me in mijn seksualiteit. Ik verheug me over alles wat ik ben. Ik hou van mezelf.
Albinisme	Zie Huid.	
Alcoholisme	'Wat doet het ertoe!' Gevoel van nutteloosheid. Onszelf verwerpen.	Ik leef in het nu. Elk moment is nieuw. Ik besluit nu om in te zien hoe waardevol ik ben. Ik hou van mezelf en waardeer mezelf.