

HELENDE
MEDITATIES

LOUISE HAY

UITGEVERIJ DE ZAAK

Oorspronkelijke titel: Meditations to heal your life

Copyright © 1994 Louise L. Hay

Uitgegeven door Hay House, Inc.

P.O. Box 5100, Carlsbad, CA 92018, USA

Copyright © 1e druk 1995 M. Hamoen / Uitgeverij De Zaak b.v.

3e druk 2009

Vertaling H. Bervoets

Vormgeving & omslag Ph. Baumgarten

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd zonder schriftelijke toestemming van de rechthouder.

De schrijfster van dit boek geeft geen medische adviezen en schrijft het gebruik van welke techniek dan ook niet voor, direct noch indirect, als behandeling van een ziekte zonder het advies van een arts. De bedoeling van de schrijfster is slechts het aanreiken van algemene informatie, die je helpt samenwerken met je arts in jullie gezamenlijk streven naar gezondheid. Als je informatie uit dit boek gebruikt schrijf je die aan jezelf voor, en dat recht heb je. De schrijfster en de uitgever aanvaardden geen verantwoordelijkheid voor jouw handelswijze.

NUR 720 Trefw.: zelfhulp, spiritualiteit



DE

Z

A

A

K

Uitgeverij De Zaak

Postbus 8008

9702 KA Groningen

www.uitgeverijdezaak.nl

In België: Intersentia

Telefoon: 03-6801550

INHOUDSOPGAVE

7	Inleiding	32	Dromen
8	Aarde, de	33	Duidelijkheid
9	Acceptatie	34	Eetgewoonte
10	Achterhaalde informatie	35	Eigenwaarde
11	Affirmaties	36	Energie
12	Afwijzing	37	Familie
13	Aids	38	Feestdagen
14	Alleenstaande vrouwen	39	Financiën
15	Angst	40	Gedachten
16	Auto	41	Gedachten veranderen
17	Autoriteit	42	Geduld
18	Barrières	43	Geld
19	Bedoeling	44	Geldzorgen
20	Begrip	45	Geloofsovertuiging
21	Beheersen	46	Genoeg voor iedereen
22	Bejaard zijn	47	Geven en ontvangen
23	Besluitvorming	48	Gevoelens
24	Bewustzijn	49	Geweld
25	Bezig zijn	50	Gewoonten loslaten
26	Communicatie	51	God
27	Creativiteit	52	Goddelijke leiding
28	Criminelen	53	Grote aankopen
29	Doelen	54	Helen
30	Doen	55	Heling van de aarde
31	Dood	56	Honger

57	Hoofdpijn	86	Panische angsten
58	Hoogste geluk	87	Pijn
59	Horizon verruimen	88	Pubers
60	Houden van jezelf	89	Rekeningen
61	Huishouden	90	Relaties
62	Humor	9	Roddelen
63	Immuunsysteem	92	Rouwen
64	Individualiteit	93	Samenleving
65	Inkomen	94	Schoonheid
66	Innerlijke dialoog	95	Schuldgevoel
67	Jezelf afkeuren	96	Seksualiteit
68	Keuze	97	Sleutelen
69	Kinderen	98	Spijsvertering
70	Kindermishandeling	99	Spirituele groei
71	Kritiek	100	Spirituele wetten
72	Lessen	101	Steun
73	Lichaam	102	Steungroepen
74	Liefde	103	Succes
75	Macht	104	Thuis
76	Manipulatie	105	Tijd
77	Meditatie	106	Tijd van verandering
78	Nieuwe gezichtspunten	107	Uniek zijn
79	Nieuws	108	Veilig vrijen
80	Onderbewustzijn	109	Verantwoordelijkheid
81	Onvoorwaardelijke liefde	110	Verbeteringen
82	Operatie	111	Verdiene
83	Orde	112	Vergelijken
84	Ouderdom	113	Vergeving
85	Ouders	114	Verlichting

115	Verlies	125	Vooroordelen
116	Verloren voelen	126	Vrede
117	Verslaving	127	Vrijheid van keuze
118	Vertrouwen	128	Welvaart
119	Vervoer	129	Werk
120	Verwachtingen	130	Woorden
121	Verzorgers	131	Wrok
122	Voedsel	132	Zaak
123	Volmaakte orde	133	Ziekte
124	Volmaaktheid	134	'Zij'

INLEIDING

Dit is een boek met ideeën die je kunnen inspireren om positieve gedachten te kiezen. Het biedt ons de kans om op een nieuwe manier naar onze ervaringen te kijken. We komen totaal onschuldig op de wereld, één met onze innerlijke wijsheid. Als we opgroeien nemen we angsten en beperkingen over van de volwassenen om ons heen. Tegen de tijd dat we volwassen zijn, hebben we veel negatieve overtuigingen waar we ons niet eens van bewust zijn. We zijn geneigd ons leven op die onjuiste overtuigingen te baseren.

Als je dit boek leest, kom je misschien uitspraken tegen waar je het niet mee eens bent. Het kan zijn dat ze botsen met je eigen overtuigingen. Dat is prima. Er wordt iets wakker gemaakt in je. Je hoeft het niet eens te zijn met al mijn uitspraken, maar onderzoek alsjeblieft wel wát je gelooft en waarom. Zo groeien en veranderen we.

Toen ik mijn weg pas gevonden had, trok ik veel van de metafysische ideeën die ik hoorde in twijfel. Hoe meer ik echter mijn overtuigingen onderzocht naar aanleiding van deze nieuwe ideeën, hoe vaker ik me realiseerde dat ik dingen geloofde die ervoor zorgden dat ik me ongelukkig voelde. Naarmate ik meer van die achterhaalde, negatieve ideeën losliet, veranderde mijn leven ten goede.

Je kunt overal in dit boek beginnen. Sla het gerust zomaar ergens open. De boodschap die je dan leest is perfect voor je. Misschien bevestigt hij wat je al gelooft, misschien daagt hij je uit. Dat hoort allemaal bij het groeiproces. Je bent veilig en alles is goed.

DE AARDE

Ik houd van onze aarde.

De aarde is een wijze en liefdevolle moeder. Ze verschaft ons alles wat we ooit kunnen wensen. In al onze behoeften wordt voorzien. Er is water, voedsel, lucht en gezelschap. We hebben een oneindige verscheidenheid aan dieren, planten, vogels en vissen, en er is enorm veel schoonheid. We behandelen de aarde slecht. We putten onze waardevolle hulpbronnen uit. Als we doorgaan met de spijzieke vernieling van onze planeet, hebben we straks geen woonplaats meer.

Ik zet mij ervoor in om liefdevol zorg te dragen voor de kwaliteit van het leven op deze wereld en die te verbeteren. Mijn gedachten zijn helder en liefdevol en betrokken. Ik doe vaak zomaar iets aardigs als de gelegenheid zich voordoet. Ik doe aan hergebruik, ik tuinier, ik maak compost zonder giftige toevoegingen en zo verbeter ik de kwaliteit van de bodem. Dit is mijn planeet en ik help mee om er een betere woonplaats van te maken. Elke dag neem ik een poosje rustig de tijd om een vreedzame aarde te visualiseren. Ik stel me de mogelijkheden van een schoon, gezond milieu voor.

Ik zie voor me dat de regeringen van alle landen samenwerken, een verantwoorde begroting opstellen en eerlijk met geld omgaan. Ik zie voor me dat alle mensen op onze planeet hun hart en hun geest openstellen en samenwerken om een wereld te creëren waarin het veilig is om van elkaar te houden. Dat is mogelijk. En het begint bij mezelf.

Ik waardeer de prachtige wereld waarin ik leef.

ACCEPTATIE

Ik woon in een wereld vol liefde en acceptatie.

Als ik geaccepteerd wil worden zoals ik ben, moet ik bereid zijn anderen te accepteren zoals zij zijn. We willen altijd dat onze ouders ons volledig accepteren en toch zijn we vaak niet bereid hen te accepteren zoals zij zijn. Acceptatie is onszelf en anderen de mogelijkheid geven om er te zijn. Het is arrogant om te bepalen aan welke normen andere mensen zich dienen te houden. We kunnen alleen bepalen aan welke normen wij ons zullen houden. En dan nog hebben we liever richtlijnen dan normen.

Hoe meer we zelfacceptatie in praktijk weten te brengen, hoe makkelijker het wordt om gewoonten los te laten waar we niets meer aan hebben. In een sfeer van liefde is het makkelijk voor ons om te groeien en te veranderen.

Ik straal acceptatie uit.

ACHTERHAALDE INFORMATIE

*Laat je moeder een bandje inspreken
waarop ze vertelt hoe geweldig je bent.*

Mijn leven werd lange tijd beheerst door alles wat ik als kind van mijn ouders te horen had gekregen; het leek wel of het allemaal op audiocassettes was ingesproken die voortdurend in mijn hoofd werden afgespeeld. Bij de meeste mensen zit er zo'n 25.000 meter aan oud bandmateriaal in hun hoofd opgeslagen. Die achterhaalde informatie bestaat grotendeels uit negatieve boodschappen, kritiek en 'moetens'. Ik kies er nu voor om die bandjes te wissen en er nieuwe, positieve boodschappen op in te spreken. Ik luister naar mijn gedachten en als ik er een opvang die me een onbehagelijk gevoel geeft, verander ik die gedachte.

Wis dus die achterhaalde boodschappen. Je hoeft die informatie niet lijdzaam aan te horen. Neem gewoon nieuwe boodschappen op. Ik weet dat ik een capabel mens ben. Ik weet dat ik liefde waard ben. Ik geloof echt dat ik een heerlijk leven waard ben. Mijn aanwezigheid hier heeft een bedoeling. Ik ben in staat om die opnames te veranderen. Die achterhaalde, negatieve boodschappen vertellen niet de waarheid over mijn Wezen.

Ik leef in het Nu.

AFFIRMATIES

Ik maak verstandig gebruik van mijn affirmaties.

Elke gedachte die ik heb en elke zin die ik uitspreek is een affirmatie, een bevestiging. Hij is óf positief óf negatief. Positieve affirmaties creëren positieve ervaringen en negatieve affirmaties creëren negatieve ervaringen. Een tomatenpitje dat gezaaid wordt, kan alleen maar uitgroeien tot een tomatenplant. Uit een eikel kan alleen maar een eik groeien. Een puppy kan alleen maar een hond worden.

Als we voortdurend negatieve uitspraken doen over onszelf en ons leven, blijven we voor negatieve ervaringen zorgen. Ik laat de gewoonte van mijn familie om op een negatieve manier naar het leven te kijken nu los. Ik kies voor een nieuwe affirmatie, namelijk om alleen te spreken over het goede dat ik in mijn leven wil. Dan komt alleen het goede naar me toe.

In den beginne is het Woord.

AFWIJZING

*Al mijn ervaringen maken deel uit van de rijkdom
en volheid van mijn leven.*

Het leven is heilig. Ik omarm alle delen van mezelf — de baby, het kind, de puber, de jonge volwassene, de volwassene en de toekomstige ik. Alle situaties die pijnlijk voor me zijn, waarin ik fouten maak of gekwetst word, accepteer ik volledig als onderdeel van mijn leven. Elk succes en elke mislukking, elke vergissing en elk waarachtig inzicht maken deel uit van mijn leven, en ze zijn allemaal waardevol op manieren die ik niet hoef te kennen. Soms helpen mijn verhalen over pijnlijke ervaringen anderen om hun eigen pijn te begrijpen. Als andere mensen hun pijn met me delen, voel ik mededogen. Ik voel nu ook mededogen voor mezelf. Ik voel me ontspannen, want ik weet dat ik goed genoeg ben met al mijn kanten.

Ik accepteer mezelf met al mijn kanten.

AIDS

Voor welke uitdaging ik ook sta, ik weet dat er van me gehouden wordt.

Alle mensen die met aids te maken krijgen doen alles wat ze kunnen met de kennis en het begrip waar ze hier en nu over beschikken. Wees trots op jezelf, omdat je meer doet dan je dacht te kunnen. Onthoud dat er van elke ziekte die wij hebben gecreëerd iemand ergens op aarde genezen is. Het kan niet anders of er bestaat een helende oplossing. Het geeft niet welke taal je spreekt, liefde spreekt tot ons vanuit het hart. Neem elke dag de tijd om rustig te gaan zitten en de liefde uit je hart door je armen en benen en door elk orgaan van je lichaam te laten stromen. Liefde is een helende kracht. Liefde opent alle deuren. Liefde is een altijd gereed staande universele Kracht die er is om ons te helpen elke uitdaging in ons leven het hoofd te bieden. Open je hart. Laat de liefde stromen. Voel je eenheid met de Kracht die je geschapen heeft.

Een uitdaging is een kans om te groeien!

ALLEENSTAANDE VROUWEN

Ik eis nu mijn vrouwelijke macht op.

Honderd jaar geleden kon een ongetrouwde vrouw alleen maar dienstmeid worden in het huis van een ander, meestal nog onbetaald ook. Ze had geen status, geen eigen inbreng en ze moest zich neerleggen bij deze gang van zaken. Toen had een vrouw inderdaad een man nodig om een compleet leven te hebben. Nog maar vijftig jaar geleden waren de mogelijkheden voor een ongetrouwde vrouw schaars en beperkt. Tegenwoordig heeft een vrouw in onze samenleving alle kansen. Ze kan alles worden waar ze in gelooft en wat binnen haar vermogen ligt. Ze kan reizen, kiezen uit allerlei banen, goed verdienen, een grote vriendenkring hebben en een fantastisch gevoel van eigenwaarde ontwikkelen.

Weliswaar valt er nog veel te leren, maar vrouwen hebben al lang hun macht willen terugnemen. Tegenwoordig, nu er meer alleenstaande vrouwen dan mannen zijn, krijgen we nieuwe kansen om te groeien. Laten we die benutten. Als we op dit moment geen ware Jacob in ons leven hebben, kunnen we voor onszelf in elk geval de ware Jacoba zijn!

Wijze vrouwen zitten niet bij de pakken neer.