

Jouw Gouden Toekomst



Louise Hay



DE
Z
A
A
K



Jouw Gouden Toekomst

Louise Hay

UITGEVERIJ DE ZAAK

Inleiding

Tegenwoordig geef ik minder lezingen en reis ik minder. Ik ben een boerinnetje geworden. Ik breng het grootste deel van mijn tijd door in mijn prachtige tuin, die volstaat met planten, bloemen, fruit, groenten en allerlei soorten bomen. Ik vind het zalig om op handen en voeten in de grond te wroeten. Ik zeg de aarde met liefde en ik word beloond met een rijke oogst.

Ik tuinier biologisch. Geen blaadje verlaat mijn tuin. Alles gaat op de composthoop. Dankzij mijn goede zorgen wordt de grond steeds rijker en vruchtbaarder. Ik eet zoveel mogelijk uit eigen tuin. Het hele jaar door geniet ik van vers fruit en verse groente.

Ik zie overeenkomsten tussen mijn bezigheden in de tuin en veel van de stof die ik in dit boek behandel. Je gedachten zijn de zaadjes die je in jouw tuin plant. Wat je gelooft is de aarde waarin je die zaadjes plant. In rijke, vruchtbare aarde groeien sterke en gezonde planten. Ook het beste zaad groeit slecht in onvruchtbare grond tussen stenen en onkruid.

Hoveniers weten dat als er een nieuwe tuin wordt aangelegd



of een oude opgeknapt, de samenstelling van de aarde het belangrijkste is. Eerst moeten stenen, puin, onkruid en dode planten verwijderd worden. Als je het goed wilt doen, spit je vervolgens de grond om, twee spades diep. Je verwijdt wortels en stenen en dan voeg je biologische mest toe. Ik gebruik een mengsel van biologische compost, paardenmest en vismeel. Je verspreidt een laagje van zo'n tien centimeter over de grond en spit dit er doorheen. Nu heb je iets om in te tuinieren! Alles wat je in deze grond zaait schiet omhoog en wordt een sterke en gezonde plant.

Zo gaat het ook met onze geest, met onze diepste overtuigingen. Als we willen dat nieuwe, positieve affirmaties – de gedachten die we denken en de woorden die we spreken – werkelijkheid worden, doen we er goed aan onze geest voor te bereiden op deze nieuwe ideeën. We kunnen lijstjes maken

van de dingen die we geloven (bijvoorbeeld: *Wat ik geloof over werk, voorspoed, relaties, gezondheid*) en deze overtuigingen doorlichten op negativiteit. Stel jezelf dan de vraag: *wil ik mijn leven nog langer op deze beperkende ideeën bouwen?* Vervolgens spit je dubbel zo diep om jezelf te



bevrijden van achterhaalde overtuigingen die een nieuw Leven in de weg staan.

Als je jezelf zoveel mogelijk bevrijd hebt van oude, negatieve overtuigingen, voeg dan een flinke hoeveelheid liefde toe en spit die door de aarde

van je geest. Als je nu nieuwe affirmaties in je geest plant, zullen die ongelooflijk snel wortel schieten. Je leven zal zo snel ten goede veranderen dat je het nauwelijks kunt geloven. De kwaliteit van je 'grond' verbeteren is iets wat de moeite helemaal waard is, of 'grond' nu voor je tuin staat of voor je geest.

Aan het eind van elk hoofdstuk staan enkele positieve affirmaties die betrekking hebben op de besproken ideeën. Kies er een paar uit die betrekking hebben op jou en doe ze vaak. Ik besluit elk hoofdstuk met een meditatie, een stroom positieve gedachten die jou kan helpen om je bewustzijn ten goede te veranderen. Alle affirmaties staan in de eerste persoon en in de tegenwoordige tijd. Als we affirmaties doen zeggen we nooit 'Ik zal' of 'Als' of 'Wanneer'; dat zijn woorden met een vertragende werking. Als we een affirmatie doen, doen we dat zo: 'Ik heb', 'Ik ben', 'Ik





heb de
vaste ge-
woonte om...' of 'Ik ac-
cepteer'. Uit deze uit-
spraken blijkt dat je be-
reid bent om nu
te ontvangen en
daar reageert het
Universum onmid-
dellijk op.

Sommige ideeën in dit boek
zullen je meer aanspreken dan an-
dere. Het is misschien goed om het
boek eerst helemaal te lezen en vervolgens met de
onderwerpen aan de slag te gaan die je aanspreken
en die betrekking hebben op jouw leven. Doe de af-
firmaties. Lees de bespreking van de onderwerpen.
Maak je deze ideeën eigen. Daarna kun je de gedeel-
ten doornemen die je niet aanspreken of waarvan je
dacht dat ze niet op jou van toepassing waren.

Als je op één gebied sterker bent geworden, zul je
merken dat je de problemen op andere gebieden
makkelijker oplost. Plotseling besef je dat je groeit,
dat een zaailing uitgroeit tot een prachtige, hoge
boom, stevig geworteld in de aarde. Met andere
woorden, je gedijt in het complexe, magnifieke, mys-
terieuze iets, dat alles overtreft, genaamd *Leven!*

1. Je jeugd: gevormd worden voor de toekomst

*Ik kijk met liefde terug op het kind dat ik was.
Ik weet dat ik het niet beter had kunnen doen
met de kennis die ik toen had.*

MIJN KINDERJAREN

Als mensen me op lezingen zien, denken ze vaak: *oh, zij heeft het helemaal voor elkaar, zij heeft vast nooit problemen gehad. Zij heeft natuurlijk overal een antwoord op.* Het tegendeel is waar. Ik ken eigenlijk geen goede leraren die niet zelf veel ellende hebben doorstaan. Vaak hadden ze een moeilijke jeugd. Door hun pijn te genezen, hebben ze geleerd om anderen te helpen. Wat mij betreft, ik had een prachtig leven, voor zover ik me herinner, tot ik 18 maanden oud was. Toen ging het helemaal mis.

Mijn ouders scheidden. Mijn moeder was ongeschoold en ging als hulp in de huishouding werken. Ik kwam in een serie gastgezinnen terecht. Mijn hele wereld stortte in. Ik kon nergens meer op vertrouwen en er was niemand die aandacht voor me had en van me hield. Uiteindelijk vond mijn moeder een werkplek waar ze mij bij zich kon houden, maar toen was de schade al aangericht.

Toen ik vijf jaar was, hertrouwde mijn moeder. Jaren later vertelde ze me dat ze dat gedaan had om mij een thuis te kunnen bieden. Jammer genoeg was haar man brutaal en gewelddadig; het leven werd voor ons allebei een hel.

In datzelfde jaar werd ik verkracht door een buurman. Toen dat aan het licht kwam, zeiden ze tegen me dat het mijn schuld was en dat ik de familie te schande had gemaakt. Er kwam een rechtszaak van. Het medisch onderzoek en het getuigen waren traumatische ervaringen. De verkrachter werd tot 16 jaar veroordeeld. Ik was bang voor het moment van zijn vrijlating, ik was er zeker van dat hij zich zou wreken.

Ik maakte de crisis van de dertiger jaren van de vorige eeuw mee. We waren straatarm. Een van de buurvrouwen gaf me wekelijks tien cent en dat geld ging in de huishoudpot. In die tijd kon je voor een dubbeltje een brood of een pak meel kopen. Op mijn verjaardag en met Kerstmis gaf ze me het gigantische bedrag van één dollar. Mijn moeder ging dan naar een goedkope kledingzaak en kocht sokken en ondergoed voor een jaar voor me.

Mijn kleren kocht ze bij het Leger des Heils. Ik moest naar school in kleren die me niet pasten.

Mijn jeugd bestond uit lichamelijke mishandeling, hard werken, armoede en gepest worden op



school. Ik moest elke dag rauwe knoflook eten om geen wormen te krijgen. Ik kreeg geen wormen, maar ook geen vriendjes. Ik was dat meisje dat stonk en rare kleren droeg.

Ik begrijp nu dat mijn moeder me niet kon beschermen omdat ze zichzelf niet kon beschermen. Ze was opgevoed met de overtuiging dat de man de baas is. Het heeft lang geduurd voor ik besepte dat ik een andere mening mocht hebben.

Als kind kreeg ik steeds te horen dat ik dom, minderwaardig en lelijk was – een rotkind van een ander dat onderhouden moest worden. Hoe kon ik ooit positief over mezelf denken onder die regen van negatieve affirmaties? Op school stond ik in een hoekje naar spelende kinderen te kijken. Zowel thuis als op school voelde ik me eenzaam en overbodig.

Toen ik een tiener werd, besloot mijn stiefvader om me niet zo vaak meer te slaan. In plaats daarvan verkrachtte hij me. Daarmee begon een nieuwe nachtmerrie die doorging tot ik het huis verliet, amper vijftien jaar oud. Ik hunkerde naar een beetje liefde en had zo'n lage dunk van mezelf, dat ik naar bed ging met iedere man die aardig tegen me deed. Ik had geen gevoel van eigenwaarde, dus hoe kon ik normen hebben?

Toen ik net zestien was, beviel ik van een meisje. Ik heb haar vijf dagen gekend voordat ik haar afstond. Nu ik daarop terugkijk, besef ik dat deze baby haar

weg naar deze ouders moest vinden en dat ik het voertuig was. Omdat ik zo weinig gevoel van eigenwaarde had en negatief dacht over mezelf, had ik deze ervaring van schaamte nodig. Nu begrijp ik dit, alles paste in elkaar.

WAT WE ALS KIND LEREN

HEEFT INVLOED OP WIE WIJ WORDEN

Dat tienermeisjes zwanger worden en dat dit vreselijk is, is tegenwoordig dikwijls onderwerp van gesprek. Wat nooit gezegd wordt, is dat een meisje met zelfvertrouwen en zelfrespect helemaal niet zwanger raakt. Als je opgevoed bent met het idee dat je een stuk vuilnis bent, zijn seksuele problemen en ongewenste zwangerschap logische gevolgen.

Onze kinderen zijn het meest waardevolle dat er bestaat en het is bedroevend hoeveel kinderen slecht behandeld worden.

Vanaf de dag dat we voor een televisie kunnen zitten, ondergaan we een spervuur van reclames voor producten die vaak slecht zijn voor de gezondheid of voor ons welbevinden. Tijdens een half uur kindertelevisie zie je



reclame voor frisdrank, snoep, koekjes, toetjes en speelgoed. Suiker wekt negatieve emoties op, waardoor kleine kinderen gaan schreeuwen en krijsen. Deze spots zullen vast en zeker goed zijn voor de fabrikanten, voor de kinderen zijn ze dat niet. Bovendien worden onze ontevredenheid en hebzucht aangewakkerd. We groeien op met het idee dat hebzucht normaal en natuurlijk is.

Ouders vinden hun peuters vaak lastig. Weinig mensen beseffen dat kinderen op die leeftijd uitdrukking geven aan de onderdrukte emoties van hun ouders. Suiker versterkt deze reactie op onderdrukte emoties. Het gedrag van een kind weerspiegelt altijd de emoties en de gevoelens van de volwassenen om hem heen. Dit geldt ook voor rebelse tieners. De onderdrukte emoties van ouders zijn een zware last en de tiener uit dit door in opstand te komen. Ouders worden nu eigenlijk geconfronteerd met hun eigen problemen.

We staan onze kinderen





toe om honderden uren geweld en misdaad te zien op televisie. Vervolgens zijn we verbaasd over het geweld onder de jeugd. We geven de overtreder de schuld, zonder verantwoordelijkheid te nemen voor onze bijdrage aan de situatie. Het is geen wonder dat op scholen vuurwapens opduiken, we zien ze de hele dag op t.v. Kinderen willen hebben wat ze zien. Van televisie leren we dingen begeren.

Veel van wat er op televisie is, leert je bovendien om zonder respect met vrouwen en ouderen om te gaan. Eigenlijk heeft televisie weinig positiefs te bieden. Dat is erg jammer, want hij zou veel kunnen bijdragen aan het menswaardiger maken van onze samenleving. Televisie heeft er mede toe bijgedragen dat de maatschappij is zoals hij nu is: verziekt en vaak slecht functionerend.

Je richten op negativiteit levert alleen maar meer negativiteit op. Daarom is er ook zoveel van tegenwoordig. De media – televisie, internet, radio, kranten, films, tijdschriften en boeken – leveren een bijdrage aan een negatieve kijk op de wereld, vooral door de verslagen over geweld, misdaad en machtsmisbruik. Als de media zich alleen op positieve zaken zouden richten, zou de misdaad enorm afnemen. Als we alleen positieve gedachten hebben, is de wereld uiteindelijk positief.



WE KUNNEN EEN BIJDRAGE LEVEREN

Er zijn wel degelijk manieren waarop we kunnen helpen onze samenleving te genezen. Ik geloof dat het van essentieel belang is om kindermishandeling onmiddellijk een volledige halt toe te roepen. Mishandelde kinderen hebben zo weinig zelfrespect, dat ze vaak gewelddadige, criminele volwassenen worden. Onze gevangenen zitten vol mensen die als kind mishandeld zijn. Als ze eenmaal volwassen zijn, blijven we ze straffen en geweld aandoen.

We kunnen nooit genoeg gevangenen bouwen, wetten aannemen en de criminaliteit bestrijden, zolang de aandacht gericht blijft op de misdaad en de crimineel. Volgens mij moet het gevangenisstelsel helemaal om. Onderdrukking brengt niemand op het rechte pad. Iedereen in de gevangenis zou aan groepstherapie moeten doen: de gevangenen, de bewaarders en zelfs de directie. Als iedereen in de gevangenis een gevoel van eigenwaarde heeft, is de maatschappij een stuk gezonder. Natuurlijk, sommige misdadigers zijn onverbeterlijk en mogen niet vrij rondlopen, maar in de meeste gevallen gaat iemand weer deel uitmaken van de maatschappij nadat hij zijn straf heeft uitgezeten.

Het enige wat iemand in de gevangenis leert, is om een betere crimineel te zijn. Als we zijn jeugdtrauma's genezen, heeft hij er geen behoefte meer aan de samenleving te straffen.