

## Inleiding



Ik ontmoette Louise Hay voor het eerst backstage op een *I can do it!*-congres in Las Vegas. Reid Tracy, de voorzitter van Hay House, stelde ons aan elkaar voor. ‘Welkom bij de Hay Housefamilie,’ zei Louise terwijl ze me hartelijk omhelsde.

Louise moest over tien minuten al het podium op om de mensen welkom te heten en mij te introduceren als eerste spreker van de dag. ‘Zal ik je make-up doen?’ vroeg ze me. Ik gebruik geen make-up, maar dit aanbod was te mooi om af te slaan. Louise bewerkte mijn gezicht met een keur aan kwasten, poeders, crèmes en lipgloss. We hadden de grootste lol. Iedereen backstage vond het grappig. Bij de finishing touch keek Louise me diep in de ogen en zei: ‘Het leven houdt van je.’

*Het leven houdt van je* is een van Louises meest geliefde affirmaties. Ik zie deze als haar meest typerende affirmatie, de kerngedachte die haar leven en werk verwoordt. Ze zegt niets liever tegen mensen dan dat het leven van ze houdt. Steeds als ik haar deze affirmatie hoor zeggen, voelt ze als balsem voor mijn lijf. Al snel leek *Het leven houdt van je* mij een geweldig thema voor een boek. Dit zei ik terloops tegen Louise. Ik sprak erover met Reid Tracy. ‘Laat maar weten wanneer je haar kunt helpen met schrijven,’ zei hij.

Ik kon niet geloven dat hij dit serieus meende. Bovendien had ik het tamelijk druk met mijn eigen schrijfprojecten.

Een paar jaar verstreken en ondertussen schreef ik drie nieuwe boeken voor Hay House: *Be happy*, waarvoor Louise het voorwoord schreef, *Loveability* en *Holy shift!* Het idee voor een boek *Het leven houdt van je* kwam af en toe weer op, maar ik deed er niets mee. De dag nadat ik *Holy shift!* had voltooid, zou ik gaan golfen. In plaats daarvan had ik tegen lunchtijd een korte inhoud geschreven voor *Het leven houdt van je*, een boek van Louise Hay en Robert Holden. Die korte inhoud moest ik gewoon schrijven die ochtend. Ik hoefde er niet eens over na te denken. De woorden kwamen als vanzelf op het papier.

Ik liet Hollie, mijn vrouw, de synopsis zien. 'Waar heb je dit vandaan?' vroeg ze. Ik zei dat ik al even verbaasd was als zij. 'Direct opsturen,' zei ze. Op 7 oktober mailde ik Patty Gift, mijn redacteur. Dezelfde dag nog schreef Patty dat zij en Reid Tracy mijn synopsis geweldig vonden en dat Reid deze aan Louise zou laten zien. Op 8 oktober was Louise jarig. Op 9 oktober stuurde ze me een e-mail vol blijde emoticons: ballonnen, taart, hartjes en cadeautjes. Ze schreef: 'Ik vind het zo spannend, Robert. Hoe lang ben je hier al mee bezig, lieverd? Wat een eer om deel te mogen uitmaken van deze bijzondere gebeurtenis. Het leven zal ons op elke mogelijke manier helpen. Wat een fijne verjaardag voor mij! Veel liefs, Lulu.'

Ons boek, *Het leven houdt van je*, is het resultaat van een dialoog tussen Louise en mij. Tussen Thanksgiving en Pasen bezocht ik Louise driemaal in San Diego, Californië.

In totaal brachten we negen dagen samen door. Ik nam al onze gesprekken op. We skypeten ook regelmatig. In de loop van de jaren ontmoetten Louise en ik elkaar bij meer dan twintig *I can do it!*-congressen in Europa, Australië, Canada en Amerika. Ik interviewde Louise voor de Hay House World Summit en Louise was aanwezig bij verschillende spreekbeurten en workshops van mij. Je zult zien dat ik ook voorvallen en gesprekken uit deze ontmoetingen als voorbeeld gebruik.

*Het leven houdt van je* is een onderzoek naar de kern van jouw zijn. Het boek verkent jouw relatie met de wereld. Het boek stelt wezenlijke vragen over de aard van de werkelijkheid. In de afgelopen jaren is de wetenschap de wereld met andere ogen gaan bekijken. Zo weten we tegenwoordig dat atomen niet zomaar losse deeltjes zijn, maar uitdrukkingen van universele energie. Er heeft nooit een wereld van losse deeltjes bestaan. Alles is met elkaar verbonden. Wij maken allemaal deel uit van een grotere Eenheid. Wij staan in verhouding tot de sterren, tot elkaar en tot de hele schepping.

De wetenschap erkent dat de wereld niet alleen een tastbare plaats is; de wereld is ook een gemoedstoestand. 'Het universum begint steeds meer op een groot idee te lijken dan op een grote machine,' schreef sir James Jeans, de Engelse natuurkundige. Het bewustzijn van de schepping onderzoeken is de nieuwste uitdaging van de wetenschap. Louise en ik zijn ervan overtuigd dat niet het atoom de bouwsteen van de schepping is, maar liefde. Deze liefde is niet sentimenteel. Deze liefde is niet alleen een emo-

tie, maar het scheppende principe achter de dans van het leven. Deze liefde is universeel. Deze liefde is intelligent. Deze liefde heeft het goed met ons voor. Wij allemaal zijn de uitdrukking van deze liefde. Deze liefde is onze ware aard.

*Het leven houdt van je* is behalve een onderzoek ook een praktische bezigheid. Louise is een spiritueel pragmaticus en ik vind filosofie alleen interessant als je die in het dagelijks leven kunt toepassen. Daarom heeft ons boek als ondertitel *in 7 stappen jezelf leren accepteren*. Er zijn zeven hoofdstukken en elk hoofdstuk eindigt met een spirituele oefening waarmee je de theorie in de praktijk kunt brengen. Naast de zeven grote oefeningen zijn er nog een aantal kleinere oefeningen. Misschien wil je de oefeningen in het boek samen met iemand anders doen of in een studieclubje. Het is niet aan te raden om ze over te slaan, want liefde is meer dan een idee.


In Hoofdstuk 1, *In de spiegel kijken*, onderzoeken we het Spiegelprincipe. Volgens dit principe geeft onze ervaring met de wereld onze relatie met onszelf weer. *We zien de dingen niet zoals ze zijn, maar zoals wij zijn*. Zo weerspiegelt de wereld onze voornaamste waarheid: *Ik ben liefde waard*. En de wereld weerspiegelt ook onze voornaamste angst: *Ik ben geen liefde waard*. Het leven kan somber en eenzaam zijn als we vervreemd zijn van ons hart en niet van onszelf houden. Maar met een oprechte daad van liefde voor jezelf kun je de vriendelijkheid van de schepping ervaren en de wereld met andere ogen gaan bekijken. De spirituele oefening voor Hoofdstuk 1 bestaat uit een oefe-

ning genaamd *Het leven van je laten houden* en een meditatie, *Liefdesgebed*.

In Hoofdstuk 2, *Je leven affirmeren*, praten Louise en ik over onze schooltijd en hoe ons werd geleerd om naar de wereld te kijken. Ik vertel een verhaal over een lezing op de universiteit die mijn kijk op de wereld voorgoed zou veranderen. De lezing heette: *Denk je nou echt, werkelijk, serieus dat je hoofdpijn krijgt van een lekke band?* In dit hoofdstuk vragen we je te overwegen dat het leven jou niet veroordeelt, bekritiseert of voor eeuwig verdoemt. We lijden onder ons eigen denken. Andere mensen kunnen ons wel kwetsen, maar het leven zelf is niet tegen ons. Waarom zou het? Het leven is ten diepste bevestigend. Wij zijn een uiting van de schepping, en het leven wil dat wij het Ongeconditioneerde Zelf worden dat we echt zijn. De spirituele oefening voor dit hoofdstuk heet *10 Stickertjes*.

Hoofdstuk 3, *Je geluk volgen*, gaat over luisteren naar je innerlijke stem. *'Het leven houdt van je gaat niet over je eigen zin krijgen, maar over jezelf niet in de weg zitten,'* zegt Louise. Louise vertelt over haar *innerlijke bel*, en ik over mijn Ja met een hoofdletter J. Het leven wil ons altijd leiden, steunen en inspireren. Soms zitten we zó verward in onze eigen ervaringen en problemen, dat we dit niet zien. In de spirituele oefening maken we een affirmatiebord. Dit kan je helpen je geluk te volgen en een fijn leven te leiden.

In Hoofdstuk 4, *Het verleden vergeven*, zijn we halverwege ons onderzoek. In dit hoofdstuk onderzoeken we veel voorkomende blokkades om het leven van je te la-



ten houden. Zo is er verstoring van de harmonie met je Zelf: het gevoelde verlies van onschuld en de bron van ons aangeleerde gevoel waardeloos te zijn. We bekijken het *schuldverhaal*. Dit wordt ons verteld door het superego: ooit hield het leven van mij en was ik liefde waard, maar nu niet meer. We bespreken het innerlijke-kindwerk en het opnieuw claimen van onze oorspronkelijke onschuld. De spirituele oefening heet de *Vergevingsschaal*. Dit is een van de krachtigste vergevingsoefeningen die we kennen.

In Hoofdstuk 5, *Dankbaar zijn*, kijken Louise en ik naar het principe van *basisvertrouwen*, dat volgens psychologen essentieel is in de ontwikkeling als kind en in het volwassen leven. Met basisvertrouwen worden we geboren. Het is weten – tot in ons diepste zijn – dat we deel uitmaken van de schepping en dat we worden gesteund door een liefdevolle en genereuze Eenheid. In het basisvertrouwen ligt de idee besloten dat het leven jou niet *zomaar* overkomt, maar dat het leven *jou* overkomt. Basisvertrouwen zorgt ervoor dat jij een optimale start in het leven hebt. Elke ervaring, of die nu mooi of slecht is, fijn of verdrietig, bitter of zoet, biedt je de mogelijkheid het leven van jou te laten houden. De spirituele oefening voor dit hoofdstuk, *Elke dag dankbaar*, combineert dankbaar zijn met spiegelwerk.

Hoofdstuk 6, *Leren ontvangen*, behandelt de welwillende-universumtheorie uit het boeddhisme. Louise vertelt over haar ervaring van het schilderen van een portret van de Boeddha, de zogenaamde *Zegenende Boeddha*. Louise voltooide het schilderij in vijf jaar. Schilderen was een

diepe meditatie die haar hielp om de liefdevolle vriendelijkheid in het plan van het leven intenser te voelen. 'Het leven wil van ons houden, maar we moeten ervoor openstaan om het te zien,' zegt ze. De spirituele oefening voor dit hoofdstuk is *Dagboek met ontvangsten*. Met dit dagboek leer je duidelijker herkennen hoe het leven op dit ogenblik van jou houdt.

In Hoofdstuk 7, *De toekomst helen*, komen we bij de vraag: *Is het universum vriendelijk?* Albert Einstein zou dit de allerbelangrijkste vraag hebben genoemd die we kunnen stellen. Louise en ik vinden de vraag: *Hoe vriendelijk ben ik?* eigenlijk net zo belangrijk. Op het diepste niveau is ons doel in het leven een liefdevolle spiegel te zijn voor de rest van de wereld. Ons doel is niet alleen om het leven van ons te laten houden, maar ook om zelf van het leven te houden. We zijn hier op aarde om van de wereld te houden. Als we allemaal een beetje meer van de wereld zouden houden, dan zou dit niet zo'n nare plek zijn. De spirituele oefening voor Hoofdstuk 7 heet *De wereld zegenen*.

Louise en ik zijn dolgelukkig dat jij ons boek voor je hebt. We zijn dankbaar voor de mogelijkheid om samen te mogen schrijven. We wensen ten diepste dat ons werk jou nog meer zal helpen om het leven van je te laten houden en zelf een liefdevolle aanwezigheid in deze wereld te zijn.

Het leven houdt van je!

Louise Hay en Robert Holden



## Hoofdstuk 1

### In de spiegel kijken

*Liefde is als een spiegel.  
Hij laat zien wie je bent als  
je de moed hebt om hem  
aan te kijken.*

Rumi



Het is Thanksgiving.

Louise en ik genieten van een feestelijke lunch met familie en vrienden. We zitten samen aan een kant van een grote ovale tafel die volstaat met twee enorme kalkoenen, schalen biologische groenten, glutenvrij brood, een cabernet franc en een pompoentaart in een amandelkorst. Heather Dane heeft het eten met liefde bereid. Ze staat erop dat haar echtgenoot, Joel, ook eer toekomt. Als Chef Proeven, misschien. Het gesprek verloopt moeiteloos. De stemming is opperbest. ‘Het leven houdt van jullie,’ zegt Louise terwijl we in dankbaarheid het glas heffen.

Terwijl de middag voortrolt, tovert Heather nog meer heerlijkheden uit haar magische keuken. Op de ovale eettafel worden voortdurend nieuwe schalen gezet. Ik denk dat de tafel evenveel geniet van het feestmaal als wij. Op een gegeven moment gaat een van ons, Elliot, van tafel



en loopt door de kamer naar een grote spiegel die aan de muur hangt. Elliot stopt recht voor de spiegel. Dan buigt hij voorover en zoent de spiegel. Louise en ik zien het gebeuren. We glimlachen naar elkaar.

Na een tijdje staat Elliot weer op van tafel. Hij loopt terug naar de spiegel. Opnieuw zoent hij de spiegel. Hij gaat weer aan tafel. Hij is blij. Algauw brengt Elliot geregeld bezoekjes aan de spiegel. Hij merkt niet dat er iemand naar hem kijkt. Maar inmiddels kijken we allemaal. En we zijn opgetogen. Elliot is namelijk nog maar 18 maanden oud. Wat hij doet is natuurlijk en speels. Kinderen zoenen nu eenmaal spiegels.

Als Elliot ziet dat hij bekijks heeft, wenkt hij naar zijn vader, Greg, om ook te komen. Greg heeft geen zin om van tafel te gaan, maar Elliot blijft naar hem gebaren in een mengeling van tekens en woordjes. Greg kan de uitnodigingen van zijn zoon niet meer weerstaan. Algauw zit Greg ook voor de spiegel. Elliot zoent de spiegel eerst en wacht dan tot Greg in actie komt. Greg gaat er eens goed voor zitten. Hij buigt voorover en drukt een zoen op de spiegel. Elliot klapt in zijn handjes en kraait van plezier.

‘Louise, weet jij nog dat je jezelf kusjes gaf op de spiegel toen je klein was?’ vraag ik

‘Nee, maar dat deed ik wel,’ zegt ze.

Louise vraagt dan of ik me nog herinner dat ik als jongetje de spiegel zoende.

‘Nee, dat herinner ik me niet,’ antwoord ik.

‘Ooit waren we allemaal als Elliot,’ zegt Louise.

‘Dat denk ik ook,’ zeg ik.

‘Ja, en zo kunnen we opnieuw worden,’ zegt ze.  
‘Hoe dan?’ vraag ik Louise.  
‘Door spiegelwerk te doen,’ zegt ze, alsof dat antwoord voor de hand ligt.  
‘Waarom spiegelwerk?’  
‘Met spiegelwerk kun je weer van jezelf leren houden,’ legt ze uit.  
‘Net als wij allemaal in het begin?’  
‘Ja. En als je van jezelf houdt, zie je dat het leven dat ook doet,’ voegt ze eraan toe.

## De spiegel zoenen

Het is een mooie lentedag en mijn zoontje Christopher en ik zijn alleen thuis. Mijn vrouw Hollie en dochtertje Bo genieten samen van leuke ‘meisjesdingen’ in het Pottery Café bij de Kew Gardens. Bo is net vier geworden en ze uit haar creativiteit bijzonder en met veel plezier. Ze zullen gauw thuis zijn. Ik verheug me erop om Bo’s nieuwste creatie te zien. Mijn dochter kennende zal het wel een regenboogbordje, een scheve mok met hartjes of een roze geverfd zoutvaatje met een konijn erop zijn – in ieder geval iets dat niet zou misstaan op de grote tafel van het theekransje bij de Gekke Hoedenmaker in *Alice in Wonderland*.

Christopher is nu bijna zes maanden oud. Het voelt alsof ik hem al mijn hele leven ken. Soms, als we elkaar aankijken, verdwijnen onze rollen in het niets. Ik ben even geen vader meer en hij is geen baby meer. Het is alsof

we twee *zielsverwanten* zijn die samen tijd doorbrengen. Met Bo had ik vaak dezelfde ervaring. Ik kan me een leven zonder hen niet voorstellen en het voelt als voorbestemd dat we samen zijn. Louise is ervan overtuigd dat we de familie kiezen die ons de lessen en geschenken kan bieden die we op onze levensreis het meest nodig hebben. In haar boek *You can heal your life* (vertaald als *Je kunt je leven helen*) schrijft ze:

*Ik geloof dat we allemaal op een eindeloze reis door de eeuwigheid zijn. We komen naar deze planeet om die lessen te leren die nodig zijn voor onze spirituele ontwikkeling. We kiezen een geslacht, een huidskleur, een land. Daarna gaan we op zoek naar de perfecte ouders die onze patronen zullen 'spiegelen'.*

Hollie en Bo bellen om te zeggen dat ze naar huis komen en dat ze cadeautjes hebben voor Christopher en mij. Ik leg de telefoon neer. Dan zie ik dat Christopher glimlacht. Christopher glimlacht vaak. Dat doen de meeste baby's. Dat is hun aard. Maar als Christopher eenmaal begint te glimlachen, kan hij niet meer stoppen. Op een gegeven moment lacht hij naar *alles*, zelfs levenloze objecten als een lege bloemenvaas, een stofzuiger of een schroevendraaier. Ik pak Christopher voorzichtig op en draag hem naar de spiegel boven de open haard.

'Lieve Christopher, mag ik je voorstellen aan Christopher?' zeg ik, wijzend op zijn spiegelbeeld. Christopher stopt met lachen. Ik ben even van mijn stuk. Ik dacht dat