

# E-zine Pak je geluk

Nr. 143

6 mrt 2020

Allereerst dank voor de reacties na de vorige E-zine. Terwijl mijn vingers jeuken om van alles over de gekte en mythes rond 't Coronavirus te zeggen beheers ik me, en houd me vast aan het voornemen met thema's te werken. Dit keer een vervolg op 'dankbaarheid', volgende keer een nieuw onderwerp.

## Thema: Dankbaarheid deel 2 (vervolg....)

Vorige keer behandelde ik het thema dankbaarheid, maar heb ik dingen niet kunnen benoemen die ik wel tegen ben gekomen in de boeken die ik als basis had voor het verhaal. Dus een vervolg.

Laat ik beginnen met een citaat van **Sonja Lyubomirsky**: **"Mensen die consistent dankbaar zijn, blijken relatief gelukkiger te zijn, hebben meer energie, zijn hoopvoller en hebben vaker positieve emoties. Ze blijken ook behulpzamer, meer empathisch, meer spiritueel en/of godsdienstig, meer vergevingsgezind en minder materialistisch dan anderen. Bovendien, hoe meer men neigt blij/gelukkig te zijn, hoe minder men neigt depressief, bezorgd, angstig, eenzaam, vijandig of neurotisch te zijn....."**

Zij vertelt ook dat dankbare/gelukkige mensen plezier hebben in andermans succes en betrokken zijn bij mensen die falen. Dit in tegenstelling tot mensen die niet gelukkig of dankbaar zijn.

**T. Harv Eker** ('The Secrets of the Millionaire Mind') zegt: "Zegen wat je wilt. Als je iemand met een mooi huis ziet, zegen die persoon en dat huis. Zie je iemand met een mooie auto, zegen die persoon en die auto". **Oftewel, wees blij voor iemand die iets heeft wat jij wellicht ook zou willen hebben.** Het maakt de kans groter dat het je ooit ten deel valt.

Dan een overstapje naar dankbaarheid en leeftijd.

Tijdens mijn studie geneeskunde, zo'n 40-45 jaar geleden, **leerde ik dat men in Japan traditioneel op een heel respectvolle manier omging met ouderen, met leraren, met mensen met meer ervaring.**

Ik vond dat toen een groot contrast met hoe men in onze (westerse) landen omgaat met ouderen. Het leek me op z'n plaats als we de (levens)wijsheid van ouderen wat meer zouden respecteren, en de beperkingen van de kennis van ons jongeren wat meer zouden zien.

(Intussen behoor ik niet meer tot 'ons jongeren', maar de strekking klopt nog steeds).

**Helaas wordt leeftijd in onze wereld die geobsedeerd is door jeugd (denk alleen al aan alle botox en plastische chirurgie) geassocieerd met kwetsbaarheid en seniliteit in plaats van met wijsheid en inzicht.**

Op talrijke manieren leert de westerse maatschappij ons jonge mensen extra te waarderen en ouderen te devalueren (tekst van **John Robbins**).

En weer moet ik denken aan die uitzending van Rasti Rostelli (hypnose) waarin mensen zich moesten voorstellen dat ze 70 waren, en prompt voor het overgrote deel krom gingen lopen, schuifelden of met een stok liepen. Ik was destijds stomverbaasd. Waarom dit gedrag?

Maar kennelijk is dat het beeld wat 'we' onbewust hebben van ouderen, gevoed door alle reclames.....Als we gezond oud willen worden, moeten we dat veranderen! Dan moeten we onze mindset veranderen. Dan moeten we het beeld wat we hebben van 'op leeftijd zijn' veranderen.

Maar mooi is dan de mentaliteit in Abchazië. Heel oude mensen worden **langlevende mensen** genoemd. En voor die langlevende mensen is er elk jaar in elk dorp een feest, waarbij de langlevenden in fraaie kleding paraderen voor de andere bewoners. Hun leven wordt gevierd. Over dankbaarheid gesproken.....

**Wees vriendelijk als het kan. Het kan altijd.**

**Dalai Lama**

Waar hier tegen oudere mensen wordt gezegd als ze zich minder prettig voelen dat ze het wat rustiger aan moeten doen en lekker moeten gaan zitten, worden de langlevenden in Abchazië en ook in Vilcabamba (Ecuador) op die momenten juist actiever en meer betrokken bij anderen, en lopen grote afstanden met het plezier iemand te gaan opzoeken. Vanuit de erkenning voor de helende kracht van lopen om een vriend te bezoeken, is er in Vilcabamba een gezegde: **“Elk van ons heeft twee dokters: het rechterbeen en het linkerbeen”**.

**John Robbins** concludeert ook dat **veel van de achteruitgang bij ouderen niet door de leeftijd komt, maar door onbruik, door te weinig gebruik.**

En ik moet zeggen dat als ik sommige tennismaten van rond de 80 nog zie rennen over de baan (er zijn er ook die schuifelen!), ik er niet alleen met verbazing naar kijk, maar ook met dankbaarheid. Het is kennelijk mogelijk. Als je maar voldoende op de juiste manier in beweging blijft en verstandig omgaat met je leven als geheel. Het feit dat het mogelijk is – als je een beetje bewust leeft en plezier hebt in je leven – is toch iets om de handen voor dicht te knijpen, om intens dankbaar voor te zijn?

En zelfs als ik het op m'n 80<sup>e</sup> niet meer zou kunnen, dan heb ik die dankbaarheid alvast gehad.

**Dankbaarheid kan uit alle mogelijke hoeken en in alle mogelijke situaties komen.** **Phil Knight** is een van de oprichters van Nike, het gevolg van een businessplan wat hij schreef om zijn MBA te bemachtigen toen hij destijds als hardloper aan Stanford studeerde. Het plan hield in het importeren van schoenen uit Japan om de concurrentie aan te gaan met het destijds almachtige Duitse Adidas. Uiteindelijk werd dat dus Nike. Maar voordat Nike Nike was, waren er vele valkuilen en uitdagingen te overwinnen. Het boek 'Shoe Dog' bevat vele verhalen hierover. Vallen en weer opstaan, keer op keer.

Een van die anekdotes is dat ze op een gegeven moment failliet zouden gaan als er niet direct geld opgehoest werd. Maar dat geld was er niet, nergens. Geen bank wilde het lenen. Tot de ouders van zijn rechterhand (Bob) al hun spaargeld bijeen schraapten en gaven (\$8000) onder het motto 'als je het bedrijf waar je zoon werkt niet kan vertrouwen, welk dan wel?'

Enige tijd later was Nike een echt bedrijf, en vertelde Bob dat aan zijn ouders. "Wat betekent dat?", fluisterden ze. "Het betekent dat jullie lening van \$8000 aan Phil nu 1,6 miljoen dollar waard is". Ze keken elkaar aan, ze keken naar Bob en zijn moeder zei: "ik begrijp het niet".

Fantastisch verhaal. Waarin de dankbaarheid van Phil voor die ouders voorop staat. Zonder hen was er geen Nike geweest.

**Liefde en succes, altijd in die volgorde. Het is zo simpel en zo moeilijk**

**Fred Rogers**

Op de een of andere manier herinnert me dit verhaal eraan dat ik het grootste deel wat ik nu weet en me heeft geholpen elke keer figuurlijk of letterlijk op te staan na valpartijen, te danken heb aan anderen. Natuurlijk denk ik het eerst aan Hanneke, die na mijn ongeluk de grootste steun was en elke keer als ik in de ellende wegzakte bleef vragen 'wat is het ergste wat kan gebeuren?'. Of het nu ging om de klachten, om mijn zorgen over de financiën, het verlies van mijn werk en/of praktijk, het niet meer kunnen doen van mijn roeping, moeten verhuizen, of wat dan ook, haar vraag was stevast en herhalend: "wat is het ergste wat kan gebeuren?". En als ik creatief alles had bedacht wat ons aan ellende zou kunnen gebeuren, kwam het droge antwoord **“maar dan hebben we elkaar toch nog?”**.

En ik kon weer op een positievere manier naar de wereld en mijn situatie kijken.....

Maar naast mijn partner en alle opleidingen en cursussen, moet ik mijn dankbaarheid uiten over het feit dat ik in staat was – naast de drukke praktijk en de studies – te lezen, heel veel te lezen. Vaak meerdere boeken tegelijk. Natuurlijk moest dat voor de studies, maar het waren vooral de boeken over persoonlijke ontwikkeling en de wat meer esoterische en spirituele boeken die me aanspraken, die iets in me wakker maakten, die me lieten nadenken over het leven en hoe je daarin kunt staan.

*Probeer iedereen die in je leven komt te zien als leraar*

*Wayne Dyer*

Ik weet dat **de gemiddelde westerse mens zo'n 2-3 boeken per jaar leest**, dus ik was gezegend met het vermogen vele malen meer te kunnen lezen. En heb dat na vele jaren weer bijna geheel terug – terwijl het compleet weg was na mijn ongeluk(ken) – wat me heel dankbaar en nederig maakt. Daarom hoop ik ook met deze thema's door te gaan. Ik moet er veel voor lezen (en dus tijd in stoppen), maar ik kan zo het beste uit de boeken samengevat neerschrijven. En dat is mooi.

Wat me brengt naar een uitspraak van **Daisaku Ikeda** ('Buddhism day by day'): "**Lezen is een tweespraak met jezelf; het is spiegelen**, wat menselijkheid cultiveert. Lezen is essentieel voor onze ontwikkeling. Het verbreedt en verrijkt de persoonlijkheid als een zaad wat na lange tijd ontkiemt en voor vele bloesemende takken zorgt".

Ik moet daaraan toevoegen dat ik ook vele mooie romans heb gelezen die hier en daar een rake uitspraak bevatten of door de gebeurtenissen erin tot denken aanzetten.

**Volgens Ikeda is een boek het medicijn van de ziel.** Het is "meer dan intellectuele versiering; het is een strijd voor het vestigen van het zelf, een niet aflatende uitdaging die ons jong en krachtig houdt".

Dan 'last but not least': Als we het over dankbaarheid hebben, mogen we onze gezondheid niet vergeten. **Jack Lalanne** zegt: "Lichamelijke oefening is koning. Voeding is koningin. Samen vormen zij een koninkrijk". Opvallend is in dit kader dat het eten van de langlevenden vrijwel overal gelijk is: meer dan 90% van de voeding komt van planten. Ze gebruiken geen suikers of bewerkte producten. En weinig dierlijke eiwitten. **Dr. Paffelbarger** volgde 40 jaar lang de gezondheid en activiteiten van 'proefpersonen' en er bleek een direct verband tussen het aantal wekelijks verbrande calorieën en het sterftecijfer. **Hoe actiever ze waren, hoe langer ze leefden.** Ik denk weer even aan de langlevende mensen uit Abchazië waar ik het eerder over had. Wandelen, wandelen.....gezond lang leven.....

*Als je niet kunt vliegen, ren dan. Als je niet kun rennen, loop dan. Als je niet kunt lopen, kruip dan. Maar wat je ook doet, blijf bewegen -*  
*Maarten Luther King jr.*

Ik wil eindigen met een opmerkelijk onderzoek betreffende 'ikke' en hartziekten.

**Dr. Scherwitz** nam gesprekken op met meer dan 600 mensen. Hij beluisterde met name hoeveel elk mens woorden als 'ik', 'mij' en 'mijn' gebruikte. **Na jarenlang onderzoek bleek, dat hoe meer mensen gewoontegetrouw over zichzelf praatten, hoe groter de kans was dat ze een hartinfarct kregen.....**

Het kopje boven zijn onderzoek was "Wat heeft liefde ermee te maken?"  
Wel, alles dus. En na liefde is dankbaarheid wellicht de belangrijkste emotie.

Volgende keer een ander thema. Voor nu een fijn weekend!

**Guy Finley:**

**De kracht van angst is dat het onzichtbare inhoud van ons eigen bewustzijn gebruikt, om het onbekende wat voor ons ligt op te schudden en om te vormen tot iets bekends om in het NU bang voor te zijn.....**

[www.guyfinley.com](http://www.guyfinley.com) (hij is lastig, maar past wel erg in deze tijd)

---

## Links:

Naar de samenvatting over de ziekten van vandaag de dag en wat je er zelf aan zou kunnen doen:  
<https://www.praktijkmonsma.nl/index.php/blog-jouw-gezondheid/2-ongecategoriseerd/242-auto-immuunziekten-uitgebreid-samengevat>

---

De intentie van deze E-zine is enerzijds het bewustzijn te versterken t.a.v. wat we zelf kunnen doen om ons leven aangenamer te maken; en anderzijds het leven een stukje positiever te benaderen, het gevoel van geluk een beetje dichterbij te brengen. **Te knipogen naar ons leven.** Maar ik ben ook arts (ook al is het 'in ruste') en soms moet ik iets vanuit mijn artsenhart kwijt.

Spreekt de E-zine je aan, attendeer dan anderen s.v.p. op deze E-zine, zodat de E-zine steeds meer mensen kan bereiken. De intentie is eens per 3-4 weken-. Aanmelden kan via [aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl](mailto:aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl)  
**Dank je wel dat ik dit mag doen!**

---

Over "praktijk": ik geef Chi Neng® Qigong les en schrijf af en toe wat (4 boeken op de website, veel PakjeGeluk-"hulpmiddelen", en blogs over Homeopathie, Qigong, Numerologie, PakjeGeluk, Integrale Geneeskunde en Praktijkervaringen). Hanneke geeft ook Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site [www.praktijkmonsma.nl](http://www.praktijkmonsma.nl).

---

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: [afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl](mailto:afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl)  
[www.pakjegeluk.nl](http://www.pakjegeluk.nl)