

E-zine Pak je geluk

Nr. 147

14 mei 2020

Dit keer een klein stukje 'Corona' en als thema 'kracht door schoonheid', en door transformatie

Thema: Schoonheid (en transformatie)

Klein stukje Corona: Klein, omdat ik een beetje Corona-moe ben.

Ik walg regelmatig van de manier waarop we met elkaar moeten omgaan, de vrijheidsbeperkingen, en de manier waarop dingen worden gepolariseerd. Gaan we dat voortaan doen bij elke infectieziekte?

Alles gebeurt in het kader van een vaccin. Ooit weer naar het voetbalstadion kan pas weer als er een vaccin is. Wie bedenkt het? **Al decennialang proberen ze een vaccin tegen de corona-virussen te maken, tot op heden is het niet goed gelukt. Sommige vaccins waren erger dan de ziekte zelf. Waarom dan nu alles op een vaccin baseren?**

En wat me ook irriteert: **iedereen die wat kritisch is wordt al snel een complotdenker genoemd.** (Alleen al twijfelen over de man die al jaren roept dat er een pandemie komt, die miljarden heeft gestoken in vele vaccin industrieën en in de media, en in de WHO(!) en in de simulatie van een corona-pandemie eind vorig jaar in Amerika, en die wil dat we allemaal een chip krijgen met daarop onze vaccinatiegegevens, zodat we in gebouwen of landen geweerd kunnen worden, maakt je tot complotdenker). **Waarom wordt er niet groots ingezet op het verbeteren van de gezondheid? Het is zwart of wit, terwijl ik juist heb geleerd dat er veel meer dan die 50 tinten grijs zijn.** Ik ben nooit een meeloper geweest, maar ook zeker geen complotdenker. **Maar ik heb wel kritisch leren nadenken en symptomen leren herkennen.....dat maakte me tot een goede arts, maar wel een kritische. En dat is lastig in een wereld waar andere belangen de dienst uitmaken.**

Daarom, ik word er moe van. Ik hou het hierbij. Ik ben liever bezig met de schoonheid van het leven.....

De schoonheid waarmee je leeft

De schoonheid waarmee je omringd bent

De schoonheid waarop je je leven baseert

Het streven naar waarheid en schoonheid is een activiteit waarbij we ons hele leven kind mogen blijven
Albert Einstein

Ik zat nog te twijfelen wat het thema van deze E-zine moest zijn, toen ik het nieuwste boek van **Gregg Braden** in 'handen' (Kindle) kreeg. Greggs nieuwste boek heet "**Wisdom Codes**" en heeft betrekking op woorden of zinnnetjes, mantra's of gebeden, die door onze voorouders werden gebruikt om meester van het lot te worden in plaats van zich door de omstandigheden te laten overweldigen.

Sommige ervan – zoals de inscripties in de piramides – waren zelfs bedoeld om de overgang naar het hiernamaals te vergemakkelijken.

De Navajo's, een indianenvolk in het Noorden van Amerika, kenden een lijdensweg als gevolg van droogte, intense hitte en gebrek aan voedsel. Ze realiseerden zich dat ze hun innerlijke pijn op de een of andere manier moesten transformeren om hun uiterlijke wereld met zware omstandigheden te kunnen verdragen en overleven.

Ook wij bevinden ons nog steeds in situaties – misschien nu wel meer dan ooit – die de fundamenten van onze overtuigingen opschudden, de grenzen van onze gevoeligheid uittesten en ons uitnodigen ons te verheffen boven de dingen die ons pijn doen.

De journaals bombarderen ons 24/7 met corona, wereldse ellende en de impact van de klimaatverandering, vrijwel alle systemen functioneren niet zoals ze bedoeld waren (politiek, economisch, sociaal, spiritueel, internet) en het is gemakkelijk om opgeslokt te worden door de emotionele chaos van bekenden of zelfs onbekenden.

Een manier van denken die leidt tot een meer gebalanceerd en gezonder perspectief – een emotioneel kompas – zou waardevol kunnen zijn.

Terug naar de Navajo's: hun thema van de 'wijsheid-code' was "schoonheid". De ouderlingen van het Navajo-volk hebben hun mensen eeuwenlang gewezen op het verband tussen hun innerlijke en hun uiterlijke wereld. Iets wat pas recent door de wetenschap is herkend. **Ze nodigden de kracht van schoonheid uit in hun leven.**

Mijn diepgewortelde eerbied voor de schepping wordt telkens nog groter wanneer ik het wonder van een zonsondergang of de schoonheid van de maan aanschouw *Mahatma Gandhi*

De moderne wetenschap toont aan dat schoonheid niet alleen esthetisch is, maar ook een transformatieve kracht, een kracht die verandering teweeg kan brengen. **Schoonheid is in staat om wat we in ons lichaam voelen te veranderen, en daarmee onze chemie.** Denk maar aan iets wat je heel erg mooi vindt, wat schoonheid uitstraalt. Het kan een mooi mens zijn, maar ook een stukje natuur (bloem, dier, lucht, donder, de eerste millimeters van een zaadje wat boven de aarde komt) of kunst (schilderij, beeldhouwwerk, muziek, etc.) – er zijn vast nog andere vormen van schoonheid die ik nu niet noem. Er zijn talloze voorbeelden.

Schoonheid is zo in staat ons leven te veranderen, en indirect daarmee zelfs onze wereld. Want als wij met een ander gevoel naar de wereld kijken, wordt de wereld anders (omdat we die anders ervaren).

De clou is dat we ervoor moeten kiezen (dat is altijd stap één!) te kijken voorbij onze pijn, kwetsingen en lijden waar we mee geconfronteerd worden, en het mooie te zien en herkennen in alle dingen (wat er al is!).

{Ik moet dan terugdenken aan de eerste uren na het overlijden van mijn vader. Ik wilde een stukje lopen alvorens naar het ouderlijk huis te gaan – mijn moeder was 9 maanden tevoren overleden – en liep over een bruggetje over een sloot. Ik bleef op het bruggetje staan en zag beneden langs de sloot een plant die op sterven na dood was. Ik dacht aan mijn vader. Maar tegelijk zag ik er vlak naast nieuw groen uit de grond komen. En tussen mijn zwarte wolken van verdriet kwam een veel lichtere wolk van schoonheid drijven: dit was de natuur; de dood hoort bij het leven.....en wordt gevolgd door nieuw leven.....

*Maar ik moet ook terugdenken aan het moment dat ik na mijn tweede fietsongeluk in 2005 op de EHBO in Gelsenkirchen lag. Volop schaafwonden aan de toppen van vingers/tenen en over mijn hele lichaam (mooi weer: korte broek, mouwloos shirt), een fikse wond boven het linkeroog en gebroken ribben. De kenau-achtige vrouwelijke arts die me hielp verontschuldigde zich gelukkig wel voor het feit dat ze het schoonmaken van de wonden niet kon verdoven. Maar het was niet de pijn die me tranen in de ogen bezorgde, het was het besef dat ik het kon voelen, dat ik pijn h ad, dat ik nog leefde terwijl ik zo ongelukkig gevallen was! Ik voelde me een intens gelukkig en dankbaar mens, terwijl zij alle wonden uitboende. **Schoonheid in, of naast, of voorbij, de pijn**}.}*

Hoewel niet alles per se mooi is, is er schoonheid in alle dingen en elke situatie te vinden. Die schoonheid vinden, ernaar zoeken, maakt dat zelfs zinloze dingen in het leven zinvol worden.

Iedere keer als we ervoor kiezen om het mooie te zien dat mogelijk is of al bestaat in (of achter, of voorbij) pijn, verlies, teleurstelling of misleiding, kiezen we ervoor om onze kracht terug te nemen. Ons sterker te maken.

We kiezen ervoor de leider te zijn in plaats van de lijder. En veranderen daarmee direct ons gevoel in het lichaam en onze visie op het leven en de situatie.

We kunnen niet veranderen wat er gebeurd is, maar als we de tragedies van het leven erkennen, kunnen we ook erkennen dat er binnen elke ervaring (of als indirect gevolg van die ervaring) iets moois is wat zorgt voor een balans tussen de extremen, de uitersten.

Het doet me denken aan het terugwandelen naar de koffiezaal na een crematie. Op de terugweg is iedereen nog wat ontdaan, maar tegelijk worden andere rustplaatsen en gedenksteden bekeken met de schoonheid die sommige dan hebben. Het wordt gewaardeerd, opgemerkt. Het haalt de stemming wat uit mineur, het hart opent zich weer....

Schoonheid kan een nog grotere betekenis in ons leven worden als we het omarmen in alle dingen – van de diepste pijn tot het grootste plezier – om de standaard te worden voor ons leven en onszelf.

Als we ons leven baseren op het principe van schoonheid, en het de basis laten worden voor ons wereldbeeld, veranderen we als mensen.

Onze zenuwbanen veranderen letterlijk en cellen verbinden zich om nieuwe wegen te vormen die ons perspectief, ons toekomstbeeld, mooier maken.

Schoonheid is niet het beeld dat je zou willen zien, noch het lied dat je zou willen horen; maar veeleer een beeld dat je al ziet, al sluit je je ogen, en een lied dat je hoort, ook al sluit je je oren - Kahlil Gibran

Als je de code verpersoonlijkt (overigens de 12^e code in het boek):

**Het is schoonheid waarmee ik leef (die ik in alle dingen zie/zoek)
Het is schoonheid waarmee ik omringd ben
Het is schoonheid waarop ik mijn leven baseer**

(In het Engels: The beauty that I live with, the beauty that I live by, the beauty upon which I base my life)

Door het regelmatig herhalen van deze 'code' zorg je ervoor dat schoonheid een steeds belangrijker rol in je leven gaat spelen, dat je steeds meer door schoonheid wordt omringd, en dat schoonheid inderdaad een levensbasis wordt die het leven mooier maakt.

Het best werkt het als je de ademhaling iets vertraagt en de aandacht naar je hartgebied brengt. Vervolgens denk je aan iets heel moois of liefdevols wat je hartstreek vult en doet 'uitzetten'. En dan herhaal je voor jezelf de code.

Deze code (een oud Navajo gebed) stond in het deel van het boek wat te maken had met kracht. In de inleiding daarvan stond dat er een direct verband is tussen onze innerlijke kracht en de keuze die we maken.

Want hoe groot de uitdagingen in ons leven ook zijn, we hebben altijd de macht te kiezen hoe we 'antwoorden' op de uitdagingen. Het is de kracht van onze keuzes die zo de bron is van onze innerlijke kracht.

De tweede code (nummer 13 in het boek) met betrekking tot kracht is de Vedische mantra '**Om Namah Shivaya**'. Het is een traditionele mantra die vertrouwen wekt.

Een mantra wordt ook wel een geluidsmeditatie genoemd. Mantra's zijn in staat menselijke condities te transformeren, inclusief relaties, gezondheid, geluk, carrière, financiën en succes.

Deze mantra eert Shiva. De God Brahma is de schepper, Vishnu is de hoeder en Shiva wordt vaak genoemd als vernietiger, verbonden met dood en destructie. Maar hij is vooral ook de 'transformer' of omvormer. **Door de kracht van Shiva op te roepen, vernietigen we oude ideeën van zelfbeperking en bevrijden onszelf om via nieuwe expressie onze diepste kracht te kunnen laten zien.**

Met deze mantra erkennen we het bestaan van onze innerlijke kracht, onze moed de kracht in ons leven te brengen die al bestaat, en de power om onze kracht te gebruiken met de keuzes van transformatie die we in ons leven maken: **we roepen onze innerlijke Shiva op, dat deel van onszelf wat de kracht heeft onze levens in positieve zin te hervormen.**

**Om Namah Shivaya
Om Namah Shivaya
Om Namah Shivaya**

Zo zijn dit twee wijsheid-codes die kunnen helpen om meer kracht te ervaren, je sterker te maken. Beide – op een andere manier – via innerlijke transformatie. Je kunt ze min of meer als affirmaties gebruiken. En hoe vaker je ze gebruikt, hoe krachtiger ze je gaan ondersteunen.

Guy Finley:

Rechtmatige zeggenschap over onze eigen mind en hart opeisen begint met in te zien dat het gemak waarmee we excuses maken voor onszelf belastende keuzes niet hetzelfde is als het heft in handen nemen....

www.guyfinley.com

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
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.

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl
www.pakjegeluk.nl