

E-zine Pak je geluk

Nr. 101

19 maart 2016

Nummer 101.

De eerste E-zine zonder beginverhaaltje. Ik schreef de afgelopen weken veel (vooral veel Blogs, en ook werken aan de website), waardoor ik eigenlijk teveel onderwerpen had en niet kon kiezen. Gelukkig hielpen de 'artsen' mij met een rare eis aan de 'politiek', waar ik vandaag op in ga. Raar, omdat het een essentie raakt van ons menszijn.

*De dokter van de toekomst zal geen medicijnen geven, maar zijn patiënten interesseren voor de oorzaken en preventie van ziekte.
- Thomas Edison -*

Roken: je kunt er niets aan doen (?)

Vanochtend staat in de krant dat de artsen (KNMG) willen dat tabakswaaren uit de supermarkt, de tankstations e.d. verdwijnen.

Het argument: roken is geen vrijwillige keuze.

Enerzijds is daar iets voor te zeggen, net zoals er iets voor te zeggen is om mensen die roken er niet financieel voor te straffen omdat niet iedereen het in z'n vermogen heeft om te stoppen en dus niet geheel vrijwillig rookt. Let wel: niet iedereen.

Anderzijds is dit wel typisch reguliere geneeskunde: de patiënt is het slachtoffer en wij moeten hem helpen. Niet door sterker te worden en eigen verantwoording te nemen, maar door voor hem/haar beslissingen te nemen. "Het is de schuld van iets buiten de persoon".

Maar de kernvraag is natuurlijk:

Leer je mensen hun eigen leiderschap ontwikkelen ook t.a.v. ziekte en gezondheid, of blijf je het voor hun bepalen. Leer je ze vissen, of blijf je ze vis geven? Dat laatste geeft macht, en laat de ander zwak.

Ik heb me altijd verbaasd over hoe weinig wij artsen in de geneeskunde leerden over het sterker (eigenlijk: gezonder) maken van de patiënt. Terwijl vrijwel alle alternatieve geneeswijzen vooral bezig zijn met het sterker maken van de patiënt of het stimuleren van het zelf-genezend vermogen, is de reguliere geneeskunde vrijwel alleen bezig met het bestrijden van de vermeende vijand. Bacteriën, virussen, schimmels, 'kwaadaardige' cellen, en nu dus ook sigaretten.

Ik las over een arts die verzuchtte dat ons lichaam afhankelijk is van de triljarden bacteriën en schimmels die ons van nature bevolken. Zonder die 'bevolkingsgroepen' zouden we niet kunnen leven. En hoe kan het dan dat we zo bang zijn van die microscopisch kleine levensvormen?

Ik denk o.a. omdat het ons is verteld dat bijna alle ziekte wordt veroorzaakt door die levensvormen. Niet omdat onze weerstand minder is en we niet goed voor onszelf zorgen, nee, het is de schuld van bacteriën en virussen.

Tijd en gezondheid zijn twee kostbare bezittingen die we niet erkennen en waarden tot ze verdwenen zijn

-Denis Waitley -

We zien het in alle verschijnselen in het leven terug. De schuld ligt te vaak bij de ander en niet bij onszelf. Zelf ben ik later in mijn leven – na de medische studie, de uitoefening van de reguliere geneeskunde, homeopathie, en mijn ongeluk – gaan ontdekken dat het niet klopt. Dat we wel degelijk zelf aan het roer kunnen staan en wel degelijk zelf de leiding hebben. Dat het grotendeels ons gedrag is wat ons ziek en zwak maakt. Wat ons vatbaar maakt.

Het is gezondheid wat echte weelde is – Mahatma Gandhi

En als we ervaren dat we de leiding niet hebben, is dat omdat we het uit handen hebben gegeven. Dat laatste kan ongemerkt zijn gebeurd (opvoeding soms al), of omdat we het wel gemakkelijk vinden om niet verantwoordelijk te zijn voor de eigen sores. Sommigen weten ook niet beter.

Medisch zien we dat in de vorm van afhankelijkheid van de dokter. Wat de dokter zegt is waar. We doen wat de dokter zegt. En we kijken niet verder dan dat. We proberen niet ons lichaam sterker te maken, niet ons zelf-herstellend vermogen aan te spreken, niet alternatief te kijken.

Of we doen het niet omdat het geld kost. Ook geld voor jezelf over hebben is een vorm van leiden, en als je geen geld voor jezelf over hebt, is het lijden: lijden onder de uitgaven. Of onder de kwalen.

Deze stap van de KNMG, deze eis, heeft m.i. op z'n minst een verkeerde aanname. Ook iemand die niet kan stoppen met roken (psychisch, verslaving e.d.), heeft nog steeds het vermogen om hulp daarbij in te schakelen. Dat iemand dat niet doet, is de eigen verantwoording. Deels omdat iemand helemaal niet wil stoppen, deels omdat men niet gewend is hulp in te roepen, deels omdat...

Leven is niet wachten tot de storm voorbij is, het is leren dansen in de regen

- Viviane Green -

Maar de kern is: kies je voor je gezondheid of niet. Als je voor je gezondheid kiest, onderneem je actie, zo niet, onderneem je geen actie. En doe je net alsof jij niets te vertellen hebt.

De fout die de artsen nu maken is dezelfde als het bestrijden van koorts met paracetamol. Ouders van kinderen krijgen bij koorts paracetamolzetpillen om de koorts te bestrijden, in plaats van dat de dokter uitlegt dat de koorts juist goed is. Goed, omdat het het krachtigste wapen van ons lichaam tegen ziekte is. Door paracetamol voor te schrijven of te adviseren leer je mensen én koorts ten onrechte te bestrijden én dat koorts slecht is. We halen het krachtigste wapen van ons lichaam onderuit, en maken mensen bang voor dat wapen. Onder het mom van geneeskunde. Raar toch?

Nu met dat roken gebeurt er iets soortgelijks: het krachtigste wapen van ons mensen is ons bewustzijn. Net als het goed zou zijn uit te leggen dat koorts goed en belangrijk is, zouden we dat met het bewust-worden moeten doen. Het is belangrijk je bewust te zijn van.....het feit dat je rookt, dat roken slecht voor jou en je omgeving is, dat je er (al dan niet met hulp) mee zou moeten stoppen.

Kwestie van gezond verstand en bewust zijn.

In plaats van het bevorderen van het bewustzijn dat wij zelf over ons leven en onze gezondheid iets te zeggen hebben (en zelfs veel meer dan we denken), wordt nu verteld dat we helemaal niet zelf kunnen beslissen. We hebben geen aandeel in het roken. We zijn niet in staat zelf beslissingen te nemen.

Een rare boodschap. En dat van een club van artsen.

We zijn slachtoffers van het leven, zonder dat we er enige leiding in hebben?

*Als je iets tegenkomt wat je ziel
voedt en plezier brengt, geef dan
genoeg om jezelf om er ruimte
voor te maken in je leven*

- Jean Shiroda Bolen -

Want de slachtofferrol – als we niet zelf de leiding over ons leven voeren, niet bewust ZIJN – maakt ons weerloos, zwak, onbestuurbaar, beïnvloedbaar door alles en iedereen. Het maakt ons niet alleen ziek, het maakt ons gedrag ook raar en onberekenbaar. Immers, we kunnen er toch allemaal niets aan doen?

Het is de schuld van de ander (of de dokter, of de overheid, of de 'wereld').

Het dubbele van die slachtofferrol is dat we enerzijds de schuld bij de ander leggen voor wat er met ons gebeurt, voor hoe we ons voelen, voor wat ons overkomt, vol onrechtvaardigheidsgevoel. Maar anderzijds voelen we ons ook benadeeld, besodemieterd, gemangeld, 'mishandeld', door de ander.

Het is dus gedrag, waarbij we zelf ervoor kiezen (onbewust, ik weet het) om het heft uit handen te geven en vervolgens de ander verwijten dat we ons voelen zoals we ons voelen. Net alsof ik mezelf voor m'n hoofd sla en jou de schuld geef dat mijn hoofd zeer doet.....

En ik ken het hoor, iedereen kent het trouwens. Want allemaal hebben we stukjes in ons leven waar we vooral in de slachtofferrol zitten en waar we vooral de leiding hebben. De kunst is ons bewust te zijn dat het zo is. Dat we ons bewust zijn dat we in de slachtofferrol zitten als we daar zijn.

Juist die bewustwording is zo belangrijk. En iedereen doet dat in z'n eigen tempo. Dat is niet anders, en dat is oké. Maar dat is wel het stuk wat wij artsen zouden moeten aanmoedigen, bevorderen. Dat nadenken, dat bewust- worden. En we moeten het zeker niet doodknuppelen.

De beste dingen in het leven zijn niet te zien, daarom sluiten we onze ogen als we kussen, huilen en dromen

- Helen Keller -

Als we ons rot voelen, moeten we ons afvragen waarom we ons rot voelen. Dat komt in feite nooit door een ander, maar vooral door de manier waarop wij omgaan met een situatie. Niet de situatie is de oorzaak, maar hoe we ermee omgaan. De manier waarop we in onszelf praten en tegen onszelf praten maakt dat we ons ellendig voelen. En het mooie is dat we dat kunnen veranderen.

Maar alleen als we beseffen dat het zo is.

Als we het makkelijker vinden om de ander de schuld te geven en in onze slachtofferrol te gaan zitten, zodat we een ander kunnen verwijten of de ander zich schuldig kunnen doen voelen omdat wij ellendig zijn, is dat ook een keus. Maar een uiterst zwakke keus. Een keus om ons leven uit handen te geven in plaats van het te leiden. En daar dan ook nog anderen de dupe van te laten zijn. We kiezen er (onbewust) voor om te lijden in plaats van te leiden, en verwijten dat een ander....

Ik zeg bewust 'onbewust', en daar zit ook de clou. Hoe meer we ons bewust worden van onze kracht, onze verantwoordelijkheid, ons leiderschapsvermogen rond ons eigen lichaam en leven, hoe meer we ook de leiding kunnen nemen; hoe minder we afhankelijk zijn van een ander, hoe minder we anderen de schuld geven van dat wij ons rot voelen, hoe meer we liefdevol uit ons hart kunnen leven (zonder negativiteit nodig te hebben).

Hoe minder we zullen roken en denken dat we daar niets zelf over kunnen beslissen.

Bewust ZIJN is zo belangrijk om gelukkig te kunnen zijn.....

Het ware te wensen dat de KNMG wat meer tegemoet zou komen aan de quote van Thomas Edison, en wij artsen meer bezig zouden zijn met het versterken van de bewustwording van de patiënt en het versterken van het zelf-herstellend vermogen van de patiënt. Maar vooralsnog moet men dat zoeken bij 'alternatief'.

Shakti Gawain:

Als ik van mezelf leer te houden, ontvang ik automatisch de liefde en waardering die ik verlang van anderen. Als ik toegewijd ben aan mezelf en mijn waarheid naleef, zal ik anderen aantrekken met gelijke toewijding. Mijn bereidheid intiem te zijn met mijn diepere gevoelens creëert de ruimte voor intimiteit met anderen.

De intentie van deze E-zine is enerzijds het bewustzijn te versterken t.a.v. wat we zelf kunnen doen om ons leven aangener 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. Spreekt dat 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 2-4 weken----. Aanmelden kan via aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl .
Op dit moment neemt het aantal lezers langzaam toe. **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 eveneens 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.praktijkmonsma.nl

www.chinengheemskerk.nl

www.pakjegeluk.nl

www.edmonsma.nl