

E-zine Pak je geluk

Nr. 111

26 jan. 2017

En we wandelen 'rustig' verder 2017 in.....

Het beste ding van de toekomst is dat het maar dag voor dag komt.....
- Abraham Lincoln -

Respect.....

We zijn al weer een aardig eindje op weg in 2017 en er is ook al weer veel gebeurd in dit nieuwe jaar. Alles wat er tot nu toe gebeurd is, maakt dat er vele onderwerpen zouden kunnen zijn om bij stil te staan. Het is bijna lastig te kiezen.

En toch, als eerste komt bij mij naar boven 'respect'. Als ik aan Trump denk, en hoe kun je daar niet aan denken deze weken, denk ik aan respect (of het gemis eraan).

Ik mis vaak respect bij mensen. Niet alleen bij Trump, en niet alleen bij mensen die je ronduit asociaal zou kunnen noemen. Maar bij veel meer mensen, op te veel momenten.

In de Chi Neng Qigong is respect een van de vijf deugden, de vijf waarden. Naast **compassie** (mededogen voor de medemens), **moed** (om de dingen te doen die hard nodig zijn), **eerlijkheid** (vanuit het hart, zonder bijbedoelingen) en **wijsheid** (discipline om te doen wat belangrijk is voor jou en anderen), is **respect** een belangrijke deugd. En gekoppeld aan het hart.

De vijf deugden zorgen ervoor – vooral als ze in balans zijn, als ze alle vijf worden gehanteerd – dat we gezond kunnen blijven aldus de theorie van de CNQ.

Dat maakt dat respect niet alleen belangrijk is om de maatschappij leefbaar te houden, maar ook om zelf gezond te blijven. En dan gaat het om zowel zelfrespect als respect voor de ander. Overigens zijn die twee verweven. Als we geen zelfrespect hebben, hoe kunnen we dan een ander respecteren? En als we een ander niet respecteren, hoe is het dan met het zelfrespect?

Toen ik destijds in de eigen huisartsenpraktijk begon (ik nam een praktijk over), werd me te verstaan gegeven (goedbedoelde adviezen) dat ik elk verzoek om een visite moest inwilligen en vooral niet tegen de wensen van mensen moest ingaan. Anders zou het me patiënten 'kosten'.

Al snel ervoer ik dat als ik daar gevolg aan zou geven, dat ik dan mijn eigen gevoel zou negeren, geen respect zou hebben voor mijn eigen kennis en gevoel. Ik heb die adviezen (dus) niet opgevolgd, maar elke keer opnieuw de situatie beoordeeld, mijn kennis en gevoel naast elkaar gelegd (bij wijze van spreken) en daarna besloten wat te doen. Het maakte dat ik zelfrespect hield, integer was naar mezelf, en door de manier van respectvol uitvragen en uitleggen ook dat van de patiënten kreeg.

Soortgelijke situaties had ik in het begin bij oude mensen die mij uitprobeerden en keken hoe ver ze konden gaan. Ik had het niet voor mogelijk gehouden dat ze dat zouden doen, en ik had het evenmin voor mogelijk gehouden dat ik daar zo direct en stevig op zou kunnen reageren, respectvol maar met bewuste boosheid. Het leverde me meer zelfrespect op, en tevens respect van die ouderen (al moest ik er soms in

de auto even van bijkomen daarna, want het kostte me veel energie). Ze wisten wat ze aan me hadden en dat gaf duidelijkheid. Daarna stond er altijd thee klaar als ik kwam, met een koekje.

Respect is voor mij ook een belangrijk issue als het gaat om de vrijheid van meningsuiting. Veel mensen vinden dat je tegenwoordig gewoon mag zeggen wat je denkt, dat je anderen mag beledigen of beschimpen, eigenlijk geen rekening hoeft te houden met die ander. 'Dat moet kunnen in het kader van vrijheid van meningsuiting', heet het dan. Wel tegenstrijdig is dat degenen die dat vinden vaak erg lange tenen hebben als het ze zelf overkomt. Je mag wel anderen beledigen en kleineren, maar o wee als anderen het bij jou doen.

Ook daar is Trump een mooi voorbeeld. Zonder enig respect kraakt hij mensen af, maar zodra hij zelf kritiek krijgt reageert hij als een klein kind wat stiekem geknepen is, en tweet dingen die erg zielig overkomen. En dat geldt min of meer voor heel veel van dat soort mensen, zeker voor veel populistten. In hun boosheid en ontevredenheid menen ze dat ze anderen de maat mogen nemen, ze 'verdienen' hun populariteit over de rug van anderen, maar o wee als zij zelf terecht worden gewezen. Wilders gaat zelfs zover dat hij dan de rechterlijke macht – een van de fundamenten van onze democratie – in twijfel trekt.

Persoonlijk denk ik dat de vrijheid van meningsuiting een fantastisch gegeven is, maar dat het alleen kan werken wanneer het met respect voor de ander wordt gehanteerd. Men moet het niet als excuus gebruiken om botheid en onfatsoen op hele groepen los te laten. Je kunt je mening ook respectvol uiten, zelfs als je boos bent.

Het grappige is overigens dat voldoende zelfrespect ervoor zorgt dat je dat soort dingen niet doet. Door respectloos gedrag, verlies je je zelfrespect (als je dat al had). Zelfrespect zorgt ervoor dat je je integriteit behoudt. Respect zorgt ervoor dat je beseft dat we met elkaar op deze aardkloot leven en het geen zin heeft om anderen te schofferen. En natuurlijk, als anderen foute dingen doen moeten ze ervoor verantwoording afleggen en/of ervoor gestraft worden. Maar we moeten de wereld niet op z'n kop zetten, de zaken niet omdraaien en mensen veroordelen omdat enkele van hen – vaak totaal onbekenden – fouten maken.

Je bent nooit te oud om een ander doel te stellen of een nieuwe droom te dromen
- C.S.Lewis -

Er is nog een reden om te zorgen voor voldoende (zelf)respect. Neurowetenschappelijk blijkt dat elk negatief woord, elke negatieve gedachte (zelfs alleen al het woordje 'nee'), effect heeft op de hersenen en de stofjes die via-via worden uitgescheiden in ons lichaam. Uitvergroet gezegd betekent dat dat we ziek kunnen worden van negatieve gedachten en woorden. Negatieve beelden, woorden en gedachten zijn als het ware gif voor ons lichaam, voor onze gezondheid.

Positieve woorden veranderen niet iets in de hersenen i.t.t. de negatieve, maar het gebruik van positieve woorden en gedachten leidt wel tot meer rust in de hersenen, meer rust in het limbisch systeem. Die rust maakt weer dat we ons lekkerder voelen, gelukkiger, gezonder. Uiteindelijk leiden positieve woorden en gedachten zo indirect wel degelijk tot een betere gezondheid.

En respect gaat – hoe je het ook wendt of keert – gepaard met een positievere benadering van jezelf, de medemens en de wereld.

Ik lees de laatste tijd vrij veel over en van de Romeinen van voor onze jaartelling, stoïcijnen als Seneca, Marcus Aurelius, Epictetus, en anderen. In tegenstelling tot wat we misschien zouden denken (stoïcijns), laat wat er rond hen gebeurt hen absoluut niet koud.

Maar ze hebben een logische manier van denken. Ze vragen zich bij alles af of ze er iets kunnen veranderen of niet. Als dat niet zo is, dan kun je je energie beter besteden en moet je er vooral niets mee doen.

En zo houd je je dus alleen bezig met dingen waaraan je echt iets kunt veranderen. En wat blijft er dan vooral over? Je eigen mind, je eigen 'opstelling'.

Dat ligt in het verlengde van het feit dat je aan omstandigheden vaak niets kunt veranderen. Je kunt alleen iets veranderen aan de manier waarop je met de omstandigheden omgaat. En hoe beter je je dat realiseert, hoe meer je gemotiveerd bent om iets aan jezelf te veranderen. Hoe minder je je dat realiseert, hoe meer je geneigd bent anderen de schuld te geven van.....ja, van wat niet.....

En dat laatste is wat een beetje lijkt te gaan overheersen in onze maatschappij, de schuld bij anderen leggen. Het maakt dan eigenlijk ook helemaal niet uit bij wie, als het maar 'anderen' zijn, en niet wijzelf. En bij voorkeur leggen we de schuld bij mensen die zich slecht kunnen verweren, of bij mensen die 'anders' zijn. Of bij mensen die toch al alles kwijt zijn geraakt.

Vorige week tenniste ik weer eens twee partijtjes (dubbelspel) tegen mijn mopperende tennismaatje. Vaak begint hij al snel te pruttelen, en naarmate het slechter gaat wordt het steeds luidruchtiger en vervelender. Ik hoor het niet eens meer, maar de twee anderen die beiden met en tegen hem een partijtje speelden, hoorden het steeds meer, gingen zich er steeds meer over opwinden. Na afloop vertelden ze mij dat de op zich leuke partij voor hen compleet verpest was door de zeurpiet.

Ik kon het niet nalaten hen te vertellen dat niet hij het had verpest, maar dat ze dat zelf hadden gedaan door wat ze deden met het gezeur. De man is niet te veranderen (omstandigheid), we kunnen alleen veranderen hoe we ermee omgaan. Waar leggen we de focus (bij het gekerm of bij de goede partij, de andere leuke metgezellen), waar besteden we onze aandacht aan (de ballen goed raken, of het gezeur).

En eigenlijk is dit een metafoor over hoe we om kunnen gaan met de hele wereld. En met alle veranderingen die er nog zullen gaan komen. Er zijn momenten dat we enige invloed kunnen hebben op omstandigheden – zoals bij stemmingen, of inspraakavonden – maar meestal hebben we geen invloed op de omstandigheden. Daar moeten we onze energie dus ook niet aan verspillen. Er zijn anderen die daar soms wel iets mee kunnen, of zouden moeten kunnen door hun functie. Wij niet.

Waar we wel wat aan kunnen doen is de manier waarop we omgaan met de wereld, met onze medemensen.

Respect is daarbij een belangrijke deugd. Respect voor onszelf, maar ook voor onze mede-aardbewoners. Respect voor het leven, respect voor de natuur. (Overigens ook een groot thema van de stoïcijnen).

Maar: Wat we ook doen en wat we ook willen, eigenlijk gaat het altijd om **gevoel**. Het gevoel van de overwinning, van het bereiken, van het hebben, van het ervan af zijn. En als we ons dat realiseren, waarom doen we dan zo ingewikkeld, waarom zorgen we niet dat we zoveel mogelijk dat gevoel hebben?

Dat kan zonder dat we mensen omver walsen of benadelen, zonder dat we ons zenuwstelsel ondermijnen, zonder dat we ons in de schulden werken..... Bovendien duurt het 'echte' genot als je iets bereikt ook maar even, het is allemaal al snel weer 'gewoon'.

Stel je gewoon voor dat je het hebt, en geniet van het gevoel. Stel je voor dat we een fantastische wereld hebben met fantastische mensen, en geniet van het gevoel. Voel respect voor jezelf en anderen, en geniet van het gevoel.

En als je het doet als visualisatie – even de ogen sluiten en de wereld of je leven zien en voelen zoals je het zou willen, in detail, bij voorkeur met enige regelmaat – dan werkt het dubbel: én je hebt op z'n minst even dat fantastische gevoel én je zet onzichtbare krachten aan het werk die je dichter brengen bij wat je wilt.

Guy Finley:

We zijn niet het 'slachtoffer' van een ervaring, net zo min als we dat zijn van het foutieve geloven dat onze ervaring van een ongewenst moment los staat van het deel van ons dat verantwoordelijk is voor die ervaring.

www.guyfinley.com

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.** 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