

# E-zine Pak je geluk

Nr. 113

15 mrt. 2017

Wij gaan even genieten van 4 dagen Chi Neng Qigong met een Chinese leraar. En wandelen in de schitterende natuur. Aandacht voor onze innerlijke 'ik'.....en misschien voor stoïcijnse regels.

*De uitdagingen in het leven zijn niet bedoeld om je te verlammen, maar om je te helpen ontdekken wie je bent* - Bernice Johnson Reagan -

## Een lesje Stoïcisme.....

Ik vul bijna dagelijks 'beter spellen', 'beter rekenen', en de andere 'beter's' in. Het helpt de kennis up to date te houden en zolang ik niet alles goed heb, heb ik iets te leren.

En dat laatste is wat ik me onlangs ineens realiseerde terwijl ik het zat in te vullen.

Toen ik het een tijd geleden deed, wilde ik alles goed hebben. En ik voelde me falen als dat niet zo was. Nu is de insteek geheel anders, en het gevoel ook. Ik ben me kennelijk gaandeweg gaan realiseren dat het nuttiger is iets te leren dan het allemaal al te weten, dat ik niets leer als ik het al weet. Ik ben me bewust geworden dat dit soort dingen invullen en alles goed hebben dus vrij nutteloos is. Of het zou moeten zijn om mijn ijdelheid te strelen. Kan ook prettig zijn hoor, daar niet van.

Natuurlijk is alles goed willen doen nuttig als er perfectie vereist is en het is ongetwijfeld heel nuttig geweest voor het kunnen bestuderen van al die homeopathische kennis en het vinden van de juiste middelen. Maar ook was het hinderlijk, omdat ik – terwijl ik het middel intuïtief vaak al wist – het zo zeker mogelijk wilde weten, en er dus veel langer dan nodig mee bezig was. En daardoor weer ging twijfelen.

Dat overal minstens twee kanten aan zitten maakt dat diezelfde neiging naar perfectie in het werk er waarschijnlijk de oorzaak van is dat ik de reguliere geneeskunde niet goed genoeg vond. Niet goed genoeg om het 'helen', echt genezen, waarvoor ik was gaan studeren, te laten gebeuren. Dus ging op zoek naar beter, perfecter. Het heeft dus zeker iets goeds gebracht in mijn leven, en ik ben het zeker niet helemaal kwijt. Kan niet en moet ook niet. Het is alleen goed dat ik me de nadelen en voordelen ervan bewust ben en er regelmatig afstand van kan nemen. En dat geldt in min of meerdere mate voor ons allemaal, hoop ik.

Eergisteren heeft 82% van ons Nederlanders gestemd. Een overwinning voor de democratie. En allemaal willen we graag prettig leven en dus zo min moeilijk met al de (deels naderende) problemen bezig zijn. Helaas lijken veel politieke partijen ook zo te reageren. Wat op zich eigenaardig is, omdat een deel van de ellende die we (steeds meer) achter ons hebben ook kwam omdat men het niet wilde zien.

Zo zijn er bijvoorbeeld het gedoe rond de AOW (en hoe ouderen zonder pensioentje en eigen huis daarvan straks niet rond zullen kunnen komen en misschien ook nog tot hun 70<sup>e</sup> moeten 'werken'), de dreiging van tientallen miljoenen mensen die de komende tijd een hongersnood sterven in Afrika en richting Europa zullen stromen, de opvang van vluchtelingen in de regio in kampen waar we niemand in zouden stoppen waar we ook maar een beetje van houden (zeker geen vrouwen en kinderen), en niet te vergeten de toekomst van onze (klein)kinderen met een gevaarlijke klimaatverandering en werkloosheid en minder

kans op pensioenopbouw, en er is nog steeds de IS, de banken en de huizenprijzen hebben dezelfde neigingen als voor de crisis, en...

Ook hier kan ik nog wel even doorgaan, en ik moet vaststellen dat de politieke partijen deze onderwerpen bijna allemaal zoveel mogelijk hebben vermeden tijdens de campagnes. We willen dat ook liever niet horen. Helaas zijn de meeste politici net mensen en willen ze dat kennelijk ook niet horen. Al is het alleen al omdat er geen pasklare oplossing is die iedereen leuk vindt. Maar of dat goed is valt te betwijfelen.

Vooruitzien is juist nu heel belangrijk.

Anderzijds kunnen wij dat als mensen ook allemaal niet aan. Negatieve prikkels zijn niet goed voor onze gezondheid en maken ons misschien wel ziek.

Terecht sluiten steeds meer bewuste mensen zich daarom af van nieuws en soms zelfs van televisiekijken. Maar juist politici zouden dat niet moeten doen!?

Omdat heel veel mensen problemen hebben met het omgaan met al die mogelijk negatieve ontwikkelingen is het goed om eens te kijken naar hoe de filosofische stroming van de stoïcijnen met dit soort dingen om gaat. We kennen het begrip 'stoïcijns', wat doet vermoeden dat er weinig emoties zijn bij stoïcijnen, maar dat is niet helemaal waar. Ze benaderen de wereld om zich heen alleen wat anders, waardoor ze die beter aankunnen. En er zijn wel degelijk emoties, maar alleen als die zinvol en terecht zijn. Het stoïcisme was een stroming in de tijd voor het christendom z'n intrede deed. Grote stoïcijnen waren Zeno, Seneca, Epictetus en (keizer) Marcus Aurelius. Allen stonden ze midden in de maatschappij van die tijd en waren dus zeker geen filosofen die zich in een bibliotheek terugtrokken met hun theoretische visie. Marcus Aurelius schreef tijdens zijn vele veldslagen als bevelhebber van zijn legers zijn gedachten al reflecterend op ('Meditation').

Het stoïcisme stelt dat de belangrijkste relatie die je hebt die met je innerlijke gids en/of ziel en/of innerlijk geweten is. Het gaat om dat deel van je wat er altijd is en observeert, wat gadeslaat.

De waarden die je helpen om die relatie zo goed mogelijk te laten zijn, zijn zelf-meesterschap (jezelf in de hand hebben en verbeteren), rechtvaardigheid (integer zijn naar jezelf en je idealen), wijsheid, moed en overkoepelend: de beste versie van jezelf zijn.

Een tweede niet onbelangrijk punt is het in de praktijk brengen van de theorie, dus geen bibliothecaris zijn maar een krijger (Marcus Aurelius was dat letterlijk). Het gaat om het doen, niet om het theoretiseren. Dus op welke manier kun je in actie komen? Op welke manier kun je de theorie in praktijk brengen?

Het belangrijkste punt is wellicht het volgende: identificeer wat in jouw controle is, en wat niet. Sommige dingen liggen binnen je controle, andere niet. Als er iets gebeurt, kun je bijvoorbeeld altijd kiezen (met enige training) hoe je denkt, reageert en dus erover voelt.

Waarden, gedachten en gedrag zijn (al dan niet na training) onder je controle. De rest niet! Dus wees onverschillig t.a.v. die 'rest'. Stop daar geen energie in, heb daar geen emoties over. Alle bovengenoemde 'problemen' behoren tot de categorie 'buiten onze controle'. Dat betekent dat we – als de situatie zich voordoet – er onze mening over kunnen geven of voor een bepaalde partij kunnen stemmen, of de portemonnee kunnen trekken, maar er verder niet mee bezig zouden moeten zijn (Tenzij je hart er ligt, het een van je innerlijke waarden is, de weg die je hebt te gaan). Net als met die ongelukken in India of het gezeur van Trump, laat het voor wat het is. Stop er geen emotie en energie in. Of even, als het echt nodig is, en laat het dan weer los.

Als er iets gebeurt en je denkt er op een bepaalde manier over, is het gevolg een bepaald gevoel. Gebeurt hetzelfde en denk je er anders over, is het gevoel erover anders..... Dat is wat we in onze controle hebben, al dan niet na wat training. (Overigens een heel nuttige en leerzame training, die gevoed kan worden door te luisteren naar mensen die anders denken).

Het mooiste is het als je nadat er iets is gebeurd even een stapje terug kunt doen om dan te bepalen wat de meest krachtige en passende reactie (antwoord) is. Dus zeker niet in emoties schieten en die je handswijze laten bepalen, maar even diep ademhalen, 'tot 10 tellen', en verstandig of zinnig reageren.

Als we beseffen dat we alleen – ook al is dat na training – onze (eigen!) gedachten, gevoelens en gedrag kunnen controleren, houden we op met ons met alle andere zaken emotioneel bezig te houden.

Een volgend punt zou je ‘bekrachtigde kalmte’ kunnen noemen. Het gaat erom dat je je bewust bent van de weg die je gaat (de rol die je is toebedeeld) en die ook bewandelt, wat er ook gebeurt. Je staat stevig op je pad en wandelt door. Belangrijk is je niet met anderen te vergelijken, en je zeker niet te laten afleiden door wat mensen ervan vinden. Krijg energie door je waarden en je basis goed te verzorgen, zorg goed voor jezelf. Ook d.m.v. voeding, training en oefening, reflectie, etc. En doe wat je moet doen.

En dan het inbouwen van reserve. Realiseer je dat niet altijd alles lukt, dat niets 100% zeker is. Je kunt veel dingen willen, maar wellicht lukt het niet allemaal. Je kunt het willen, maar realiseer je dat het (alleen) lukt als alles goed valt, ‘als God/het Universum het wil’. Deze reserve haalt het heilige moeten eraf. Je kunt je richten op wat je wilt, maar laat het los waar het niet meer onder jouw controle is.....

Een volgend punt is ‘de kunst van berusting’. Besef dat er iets groters is dan jezelf. Ga niet de strijd aan met de werkelijkheid. Ontken niet de waarheid. Als je de werkelijkheid accepteert, berust in wat is, kun je verder. Dan kun je je energie aanwenden om dingen te veranderen.

“Het is geen goed idee om discussie te gaan met God/ het universum/de waarheid! Die discussie verlies je geheid” (Byron Katie).

*Een vreugdevol leven is een individuele creatie die niet kan worden gekopieerd van een recept - Mihaly Csikszentmihaly -*

Het volgende punt gaat over ‘herstel’, hoe snel ben je in staat te herstellen. Als je omver wordt gekegeld, hoe snel sta je weer overeind. Het trainen van weer snel overeind komen is belangrijk. Is dit iets wat onder mijn controle is of kan zijn? Nee? Sta dan op! Je kunt als bokser de ring niet uitlopen als je een klap krijgt, maar moet zo snel mogelijk weer opstaan. Blijf niet in de slachtoffermodus hangen.

Daarbij is dat belangrijkste punt (‘wat is in mijn controle?’) bepalend. Als iets niet binnen je controle is, geef er dan geen waarde aan, en herpak je. Sta op. Berust en ‘herstel’.

Dan een punt wat te maken heeft met Bewust zijn: zorg dat je bezig bent met je innerlijke ‘ik’. Door bezig te zijn met alles en iedereen om ons heen, weten we uiteindelijk niet wat onze ‘innerlijke ik’ wil! Leer onverschillig te zijn t.a.v. alles moeten weten en andermans meningen. Wat moet je immers met de mening van iemand die vaak al geen goede mening over zichzelf heeft? Het idee is dat we zoveel geven om onze relatie met ons innerlijke ‘ik’, dat we niet serieus kunnen bezig zijn met triviale zaken als TV, nieuws, sport, ‘anderen’, etc. Wel wij gaan dus een paar dagen de relatie met ons ‘innerlijke ik’ verbeteren. En tenslotte: bedenk wie jouw ideale held is. Wie inspireert je? Wat zou die persoon in een bepaalde situatie doen? Het gaat om de beste versie van jou. Wat zou Jezus, Boeddha, Marcus Aurelius, Mandela, of jouw held, etc. doen?

Als we leren deze punten toe te passen in ons leven, raken we aan de benadering van de stoïcijnen. Het maakt dat we het leven op een rationelere manier bekijken, zonder irrationele emoties. Wel met emoties, maar met echte, passende emoties. Bij alles wat gebeurt even een stapje terug doen en de meest geschikte reactie kiezen.

Niet (te veel) reageren op dingen die niet binnen onze controle liggen. Dat maakt dat we de werkelijkheid aankunnen. Dat we kunnen accepteren dat er bedreigingen zijn zonder van slag te raken. En daardoor kunnen we adequater reageren op die bedreigingen, op het leven. Kortom de werkelijkheid onder ogen zien en er zinnig op reageren. Weten wat we kunnen controleren en wat niet; berusten als we dat niet kunnen.

Ik denk dat veel van ons kunnen leren van deze stoïcijnse ‘regels’. Hoe bewuster we leven, hoe beter we ze ons eigen kunnen maken (als we dat willen). Of we kunnen er uithalen wat ons handig of prettig lijkt....

Guy Finley:

Hoe meer ongewenste momenten je bereid bent binnen te lopen, hoe minder van dat soort momenten je hoeft door te gaan.....

[www.guyfinley.com](http://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](mailto: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](http://www.praktijkmonsma.nl).

---

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

[www.praktijkmonsma.nl](http://www.praktijkmonsma.nl)

[www.chinengheemskerk.nl](http://www.chinengheemskerk.nl)

[www.pakjegeluk.nl](http://www.pakjegeluk.nl)

[www.edmonsma.nl](http://www.edmonsma.nl)