

E-zine Pak je geluk

Nr. 121

2 feb 2018

De eerste pas in het nieuwe jaar. Dit keer toch weer even over de noodzaak om het hoofd leeg te maken en contact te maken met ons ware zelf. Omdat het in de wereld waarin we leven essentieel is.

Mindfulness – Hype of noodzaak?

Toen vorige week tijdens 'De Slimste Mens' werd gevraagd om enige woorden te geven die te maken hadden met macrobiotisch eten, waren de eerste reacties 'zweverig' en 'alternatief'.

Misschien zou het me niet moeten verbazen, maar het deed het wel. Want dezelfde woorden zouden waarschijnlijk zijn gezegd over Qigong of (NEI of EFT of) over 'mindfulness'. Klinkklare onzin!

Het probleem met de term of het begrip 'mindfulness' is m.i. dat er geen simpele Nederlandse vertaling is (die niet 'zweverig' zou klinken), dat het te pas en te onpas wordt gebruikt en is/wordt gebruikt om mensen te lokken. En vaak door personen die door het gros van de mensen als 'zweverig' worden gezien. Dat maakt dat alleen al de term voor velen iets afstotends heeft. Zo van 'doe maar gewoon'. En dus doen veel mensen een beetje raar als het over dit soort termen gaat. Maar ik denk ook dat veel mensen er heimelijk wel meer over willen weten, maar bang zijn gezichtsverlies te lijden als ze dat zeggen.

En toch, feit is dat 'mindfulness' niets meer of minder is dan met je aandacht in het moment zijn en je dat ook realiseren. Bewust met je aandacht in het NU dus.

En dat betekent dat je niet bezig bent met gisteren (dingen die gebeurd zijn en je niet kunt veranderen) of morgen (dingen die misschien maar mogelijk ook helemaal niet gebeuren).

Het betekent dat je even los bent van het gekwetter van alles door elkaar heen, vooral los van gedachten die te maken hebben met wat was en wat zal komen. En dat zijn verreweg de meeste gedachten die we hebben. Luister maar eens naar een willekeurig gesprek. Het gaat nooit over iets anders.

Als je de zorgen van het leven wilt overwinnen, leef in het moment, leef in de ademhaling
– Amit Ray –

Deze week nog vertelde iemand tijdens de Chi Neng Qigong les me hoe blij ze was met de CNQ. Voorheen ging bij keuzes haar hoofd keihard aan het werk en maakte ze een beslissing op ratio. Nu is ze in staat al die herrie eerst even uit te zetten en te voelen welke beslissing ze moet nemen. Er is weer meer ruimte voor het hart, voor het lichaam. Om daarna de ratio erbij te betrekken.

Dat is typerend. We leven sowieso al heel erg op de automatische piloot – letterlijk – doordat ons primitievere brein de meeste beslissingen maakt uit gewoonte of uit 'veiligheid'. En alle herrie in ons hoofd en om ons heen leidt er steeds meer toe dat we het op die manier doen. Puur om onszelf te beschermen worden we op die manier steeds meer geleid (of misleid) door ons primitieve brein.

Juist door die automatische piloot, door de automatismen die veilig en vertrouwd voor ons zijn, zetten we onszelf steeds meer in een mallemolen. De stress neemt toe en ons afweersysteem maakt overuren. Een soort van vicieuze cirkel waar we nauwelijks uitkomen. Ook al omdat alles wat 'anders' is bedreigend is.

(Zoals mindfulness voor menigeen). We doen, maar zijn daarbij weinig mindful. We doen omdat we het zo deden, omdat we het zo gewend zijn, omdat het zo goed voelt (omdat het vertrouwd is).

Veel minder omdat we ons op dat moment afvragen of die keuze voor ons op dat moment de beste keuze is, of die keuze leidt naar wat we uiteindelijk in dit leven willen, of die keuze iets bijdraagt in positieve zin.

Nadat ik bijna een jaar niet had getennist vanwege een blessure, ben ik daarmee onlangs weer begonnen. Vorige week ervoer ik wat (oude) klachten voordat ik begon aan 1,5 uur tennis op 'pittig' niveau (voor mijn doen dan). En ik bedacht me op dat moment dat ik me had voorgenomen elke dag op elk gebied beter en beter te worden (affirmatie) en dat dat dat niet zou lukken als ik nu iets zou forceren. Dan zou ik weer een tijd niet kunnen spelen, terug bij af.

En sporten, zeker tennis, is iets waarbij je al snel vervalt in oude patronen, in bekende patronen. Zeker ik, omdat ik nu eenmaal fanatiek kan zijn. Ik ben snel en heb vaak ballen waarvan ik van tevoren niet dacht dat ik ze zou hebben, dus.... ga ik voor vrijwel alle ballen.

Maar op het moment dat ik daar even mindful stond te staan, en die overpeinzing door mijn hoofd ging, besloot ik het dit keer anders te doen en 'mindful' te gaan tennissen. Ik besloot me zo veel mogelijk de komende anderhalf uur bewust te zijn van mijn aanwezigheid op de tennisbaan en van mijn voornemen heel bewust te spelen. Bewust de bewegingen te maken zodat ik niets zou forceren en bewust de ballen te raken zodat ik zo effectief mogelijk zou zijn. En ook bewust te beslissen of ik wel of niet achter een bal aan zou gaan.

Het zal me geen anderhalf uur gelukt zijn, maar wel een groot deel ervan, tot mijn verbazing! En wat een grappige bijkomstigheid was, was dat ik veel beter speelde dan anders en dat ik eindigde zonder ook maar één klacht. Ik voelde me fris en klachtenvrij.

Als we meer mindful zijn hebben we meer controle over ons leven. Echte controle, niet de schijncontrole die ons primitieve brein ons geeft. (Dat is de schijncontrole van het 'bekende', en maakt ons bekrompen, beperkt ons). In deze wereld, waarin de informatie ons letterlijk om de oren vliegt, waarin menigeen te weinig tijd heeft om alle sociale verplichtingen en sportactiviteiten te doen die hij/zij wil, waarin we 24/7 voor de buis kunnen zitten, waarin sociale media een groot deel van de tijd ontnemt, waarin waarheid en leugen elkaar in rap tempo afwisselen, waarin niets zeker is en niets lijkt te blijven zoals het was, zijn momenten van rust niet nuttig maar noodzakelijk.

Rust in de vorm van 'even helemaal niets', rust in de vorm van een 'leeg' hoofd, in de vorm van een 'Boeddha-staat', een 'Qigong-staat'. Een staat waarin leegte is, waarin alle herrie even gedoofd is, waarin we bij ons hart kunnen, waarbij we ons lichaam echt ervaren.

Daarom ben ik geneigd te zeggen dat mindfulness pure noodzaak is. En dat het een hype lijkt, komt omdat zoveel mensen in de therapeutische wereld het hebben opgepakt en omdat de Engelse term steeds gebruikt wordt. En het vaak moeilijker en 'zweveriger' wordt gemaakt dan het is.

M.i. is de enige manier om in deze wereld overeind te blijven voorbijgaan aan de gevoelens die het woord 'mindfulness' je bezorgen en te gaan leren om mindful in het leven te staan. Om bewust je leven te leven in plaats van alleen maar achter je reflexen en automatismen aan te lopen.

Veiligheid is vooral bijgeloof. Het bestaat niet in de natuur..... Het leven is óf een gedurfd avontuur óf niets

- Helen Keller -

Niet voor niets zijn zoveel jonge mensen burn out. Ze raken verstrikt in hun eigen drukte en drang om alles bij te benen, overal aan mee te doen. Dat moet immers toch? Je bent jong en kunt alles, kunt ook alles bereiken. Ouderen zonderen zich daarentegen steeds meer af van de gekte van de wereld, van de mallemolen, omdat ze het (ook) niet kunnen bijbenen. Maar ook dat vergroot niet het levensgenot. Afgelopen dagen zag ik beelden van China. Zagen we de afgelopen jaren af en toe mensen Tai Chi beoefenen op straat (mindful), nu viel op dat letterlijk iedereen met een smartphone liep of zat (mallemolen). Het leven kan niet meer zonder, maar het heeft ons ook tot slaaf gemaakt van dat ding.

Waar enerzijds de behoefte/noodzaak aan mindfulness groeit (ook al beseffen te weinig mensen dat nog), wordt de 'rust' anderzijds tenietgedaan door de drukte in de wereld, door de herrie, door het geschreeuw, door alle verplichtingen, en ga zo maar door.

We maken elkaar en onszelf gek als we niet oppassen. En we vinden dat we alles aan moeten kunnen, dat we mee moeten kunnen met de anderen. En binnen dat alles hebben velen geen tijd voor zichzelf, geen tijd om mindful met zichzelf om te gaan.

Veel mensen zoeken hun heil in sporten, het liefst nog op een sportschool of in een groep. Dat kan motiverend zijn, en doet iets met de adrenaline, maar brengt je niet bij jezelf. Het laat je nog meer meerenrennen met de rest (soms letterlijk). Volgens een oudere (ex)collega van me ren je dan juist weg van jezelf.....en ze zou wel eens gelijk kunnen hebben.

Mindful kun je zijn door je helemaal op jezelf te concentreren, bijvoorbeeld op je ademhaling (wat ook helpt bij mediteren), of door je regelmatig te bedenken even je voeten op de grond en je billen op de stoel te voelen. Maar je kunt ook mindful zijn door je juist helemaal te 'openen'. Zoals je kunt mediteren door met je ogen dicht alle geluiden proberen te horen (in het algemeen, of in een muziekstuk), In de CNQ doen we dat ook, maar dan afwisselend: we openen ons naar het hele universum ('de leegte', de helende Qi) en we focussen ons op ons lichaam (de gezonde Qi in het lichaam). Dat afwisselend.

Maar je kunt ook mindful ('zen') tandenpoetsen of afwassen: de aandacht alleen bij wat je op dat moment doet. Door dat steeds vaker op bepaalde momenten te oefenen, lukt het vaak om het ook regelmatig op andere momenten te doen.

Mindfulness: geen zweverigheid, geen hype, geen luxe, maar bittere noodzaak. Het zorgt voor gezondheid van lichaam en geest, voor relativering, voor rust, voor meer vrede, voor meer liefde.

(Het feit dat we allemaal bewustzijn hebben, betekent helaas niet dat we Bewust Zijn).

[Voedingsmiddelen nuttig om kankercellen te bestrijden](#)

(Allemaal creëren we dagelijks kankercellen, die ons afweersysteem – in goeden doen – ook weer vernietigt. De volgende nutriënten kunnen ons afweersysteem daarbij helpen)

1. Ursolinezuur: in basilicum, oregano, bosbessen en de appelschil
2. Vitamine D in voldoende dosering; o.a. in zalm, paddenstoelen, eieren en volle gras producten
3. Kurkumine: kurkuma kun je rijkelijk gebruiken in marinades, soep, thee, chili en stoofpot
4. ECGC: groene thee!
5. Sulforafaan: in bloemkool, broccoli (nog veel meer in broccolispruiten), spruitjes, boerenkool
6. Quercetine: in aardbei, groene thee, kappertjes, donkere kersen, appels, peterselie, bramen, salvia en cacao poeder
7. Apigenine: in grapefruit, sinaasappel, uien, kamillethee en peterselie
8. Luteoline: in groene peper, kamillethee, selderie

Gebruik de genoemde producten regelmatig om jezelf beter te beschermen.....

Guy Finley:

Kijken naar een enkele ervaring door erbij stil te staan is als onze aandacht focussen op een enkele draad in een enorm tapijt en hopen dat we het hele verhaal door die enkele draad begrijpen. Het verhaal is zoveel groter dan dat.....

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.pakjegeluk.nl