

# E-zine Pak je geluk

Nr. 156

22 dec 2020

**H**et blijven speciale tijden. Hoewel Kerst dit jaar voor velen wellicht anders is dan het zou moeten zijn, uit ik na de numerologische voorspelling voor 2021 toch een soort kerstgedachte.....

Vanaf deze E-zine zal ik overigens in de tekst af en toe een koppeling maken met de originele tekst of video, zichtbaar door het onderstreepte gedeelte.

Ik begin dit keer met de numerologische voorspelling voor 2021 ([zie hier de hele Engelstalige voorspelling van Hans Decoz](#)). Vorige keer liet ik al zien dat zijn voorspelling voor 2020 meer raak was dan ik voor mogelijk had gehouden. De samenvatting:

Was het jaar 2020 een '4 jaar' (meestal redelijk geaard en stabiel maar nu niet), 2021 (5) is een jaar van veranderingen en verrassingen. Een dynamisch jaar, met zenuwslopende ups en downs. Maar, om de woorden van Hans te gebruiken: **'Waar 2020 ons beschadigd en angstig achterlaat, zullen we ons volgend jaar om deze tijd in een veelbelovender en positievere situatie bevinden'**.

Ik begin met de minpunten van komend jaar, zodat ik wat positiever kan afsluiten.

Was het zo dat 2020 een beetje voelde als een wereld die onze fundamenteen deed schokken en waarin ons tal van veranderingen werden opgedrongen, **ook in 2021 zal er veel onrust zijn, maar we vinden langzaam de goede richting, we vinden het roer terug** van het nu stuurloze schip.

Een negatieve kant van 2021 is dat er brute krachten zijn in de vorm van egoïsme, confrontatie of agressie. Eigenzinnigheid zonder bereidheid tot compromis. Dat maakt de **tegenstellingen die er in onze maatschappij ontstaan groter. Niet in het minst door de onophoudelijke stroom van (leugens en misinformatie**. Is er enerzijds diplomatie, tact en gevoeligheid, anderzijds is er gluiperigheid, onoprechtheid en zijn er leugens (misinformatie).

**Positief is de toename van globaal bewustzijn en eenheid. Er zal meer compassie zijn, meer empathie en onbaatzuchtigheid. Dat is veelbelovend.**

2021 is het eerste jaar in een 5-jaar periode die de mensheid langzaam in een andere richting duwt, **naar een toekomst van heling en potentie, en weg van de afgrond**. Onder de oppervlakte met de zichtbare materiele zijde van de wereld, zijn krachten en onderstromen van spiritueel besef en een gevoel van eenheid.

We zullen beide kanten in 2021 ervaren, afwisselend wellicht. Dagen van donker, waarin we alleen de chaos in de wereld om ons heen zien – dagen van licht, waarin we de hoop voelen en we een sterk gevoel hebben de juiste kant op te gaan.

Hans: **"Als we duizend jaar verder kijken, zullen mensen 2021 zien als het jaar waar de geschiedenis veranderde en de reis naar herstel begon"**.

Waar ik heel blij mee ben is de koerswijziging die over de komende 5 jaar wordt voorspeld. Dat vooruitzicht maakt dat ik denk 'kom maar op met 2021'.

Het is in elk geval een beetje positievere gedachte om de kerst mee in te gaan.

Enige dagen geleden zag ik een video met een interview met **Bruce Lipton**. Bruce Lipton is 76, maar gaat meer met z'n tijd en de nieuwe kennis mee dan 95% van zijn collega's. **Hij is puur wetenschapper, maar met een open mind, zoals dat hoort bij wetenschappers**. Ik probeerde de video als verwijzing terug te vinden, maar dat lukte niet. Deze komt erbij in de buurt. Het is een mooie uitleg waarom wat er nu gebeurt zo funest is voor ons afweersysteem. In de video die ik zag, noemde hij ook hoe we worden gemanipuleerd door o.a. de media (iets wat Jort Kelder ook noemt) om maar zoveel mogelijk angst te creëren. Een angst die via stresshormonen zorgt voor een afname van onze weerstand en een grotere kans op ziekte.

Waarmee ik direct aanbeland bij een thema wat ook in de voorspelling een hot item was: polariteit, tegenstellingen.

**In een wereld waarin we onze familieleden en vrienden nauwelijks mogen zien, we bang worden gemaakt voor elkaar, we in winkels lopen zonder elkaars expressie te mogen zien, onze financiële basis en vertrouwen in wie dan ook flink door elkaar wordt geschud en zelfs de Kerst van z'n warmte en intimiteit wordt beroofd, valt de maatschappij in stukken uit elkaar**. Het cement laat los. Wat ook elke macht bij de mensen weghaalt. Het maakt mensen machteloos, maar ook (heel) boos.

Overigens kan ik me herinneren dat we in tijden van oorlog juist de Kerst ontzagen, dat er dan een staakt het vuren was. In deze oorlog tegen een onzichtbare (en misschien wel helemaal niet zo aanwezige) vijand is het duidelijk anders.

***Alle landen en alle mensen zijn nu in een voortdurende oorlog met zichzelf, omdat de onzichtbare en ontastbare vijand waarmee we strijden in ons is*** - Giorgio Agamben

De tegenstelling die ontstaat in de maatschappij is die tussen mensen die alles geloven wat de media en de overheid vertellen – extra gevoed door de angst die dat oproept of de wanhoop nu het langer duurt – en de mensen die in hun onderbuik voelen of dat beredeneren, dat het allemaal niet klopt, of dat er dubbele agenda's zijn, of dat er verkeerde beslissingen worden genomen.

**Wie er ook gelijk heeft, het lastige is dat er nauwelijks grijs gebied is**. Iemand die de media gelooft vindt een criticus al snel een complotdenker, en iemand die kritisch is vindt iemand die de media en overheid niet betwijfeld al snel een onnadenkend of hersenloos individu.

(Het moet me van het hart dat een zinsnede als 'iemand die de media gelooft' me pijn doet. De media, de journalistiek, zou op zoek moeten zijn naar de waarheid, en niet het verlengstuk van de bedrijven die er geld aan geven. De media zouden betrouwbaar en niet onbetrouwbaar moeten zijn!).

Het grijze gebied tussen die twee 'kampen' wordt – hoe langer het voortduurt – steeds leger, en dat maakt de 'kampen' feller.

En was het normaliter zo dat de grootste schreeuwers gelijk kregen omdat de anderen het 't niet waard vonden om de strijd aan te gaan, deze situatie is anders. **Het gaat hier om onze toekomst, om ons voortbestaan en welzijn. Om hoe we in de toekomst omgaan met ziekte en bedreigingen. Dat vraagt erom meningen wel te laten horen.....maar dan moet er ook wel geluisterd worden door iemand.....**

**Vanochtend bedacht ik ineens dat al die maatregelen heel goed verdedigd kunnen worden uit oogpunt van menselijkheid** (immers, we redden hier misschien levens – en voorkomen 'mensonterende' situaties op de IC's), **maar net zo goed heel laf en verwerpelijk kunnen worden gevonden uit oogpunt van menselijkheid** (omdat uit angst voor moeilijke keuzes rond de IC's de hele wereld op z'n kop wordt gezet en het miljoenen extra doden kost elders, naast alle andere ellende die het veroorzaakt).

Nog steeds blijf ik erbij – met alles wat ik lees en bestudeer – dat de cijfers die worden gebruikt, niet deugen. Pieter Borger licht uitgebreid toe waarom de testen niet deugen, een ander onderzoek laat zien dat delen van ons eigen DNA en tientallen bacteriën zo'n test ook positief kunnen laten zijn. **Vele artsen en wetenschappers roepen moord en brand, maar de valse cijfers blijven gebruikt worden om maatregelen te nemen die we geen van allen leuk vinden en die ook niets lijken uit te halen**. Zelfs individuele huisartsen

proberen het kabinet tot rede te brengen.

In de eerdergenoemde video (die ik dus niet kan terugvinden) met Bruce Lipton vertelde hij ook dat het **logisch is dat er nu iets meer mensen overlijden dan bij een gewone griep, omdat veel mensen nog niet in aanraking waren geweest met dit virus en nog geen afweer hadden opgebouwd**. Maar, stelt hij.....dat 'iets meer' kan geen reden zijn om te reageren zoals gereageerd wordt.....

Stel dat er 5000 mensen meer in Nederland overlijden dan 3 jaar geleden (wat niet waarschijnlijk is), toen het er 9500 aan de griep waren, dan zijn dat er 5000 op de 152.000 mensen die per jaar in Nederland overlijden. Is dat een reden, 1/30<sup>e</sup>, om de hele maatschappij op te sluiten, vrijheden te ontnemen, de Kerst te verzieken, mensen tegen elkaar op te zetten, gezond sporten te minimaliseren, de economie te verwoesten, knuffelen te verbieden?

**En dan te bedenken dat veel van die 152.000 mensen gered had kunnen worden als de overheid echt om de gezondheid van de burgers zou geven** en zou stoppen met kankerverwekkende producten toe te staan en producten die chronische ziekten in de hand werken, als de overheid in plaats van reguliere geneeskunde als enige geneeskunde te omarmen zou inzien dat alle artsen met elkaar het land beter zouden kunnen dienen. Dat er dan minder mensen met chronische ziekten zouden zijn die nu een grotere kans op COVID-19 hebben.

Maar dan.....hoe moet het verder? Dat is een interessante vraag, aangezien de WHO nu al heeft aangegeven dat we ook na de vaccinaties mondkapjes moeten blijven dragen.

**Misschien moeten we de rest van de corona-tijd toch met een soort Kerstgedachte ingaan.**

***Een relatie is een spiegel waarin je jezelf kunt zien, niet zoals je zou willen zijn, maar zoals je bent....***  
***Jidda Krisnamurti***

Of we nu tot een 'kamp' behoren of in het grijze gebied vertoeven, we zijn allemaal mensen en, of we willen of niet, we zijn allemaal met elkaar verbonden. We willen ook allemaal het goede voor de ander. En we zullen vaak genoeg merken dat de ander iets uitspreekt wat we zelf heimelijk ook gedacht hebben, dat argumenten van beide kampen enigszins logisch zijn, invoelbaar zijn, verdedigbaar zijn. Soms worden we zelfs boos omdat de ander iets zegt wat we ook vinden, maar niet past in onze stellingname.

**Wat ik eng vind is de grote groep mensen die bang is en het ontkent.** "Nee, ik ben helemaal niet bang, maar ze moeten niet te dicht langs me heen lopen en wel hun mondkapje dragen, en....natuurlijk sta ik voorin de rij voor de vaccinatie.."

Dit soort ontkenning van eigen gevoelens is funest en **maakt dat mensen worden geleid door iets anders dan hun verstand, en ook geen verstandige keuzes maken.**

Laten we in eerste instantie blijven beseffen dat we hier met elkaar doorheen gaan. Dat meningen verschillen is logisch en onvermijdelijk. Maar laten we elkaar blijven respecteren, **respecteren dat een ander er anders over denkt. Dat ook niet alles zwart-wit is, maar juist een van die vele grijstinten.** Laten we ons niet laten verleiden tot Stasi-achtige praktijken en de boa's bellen omdat de buurvrouw knuffelt of wel het lef heeft haar kinderen binnen te laten, of waarbij we mensen met minder angst gaan verwijten dat ze bijvoorbeeld wel hebben gewinkeld in de drukte, en daarom de Kerst anders gevierd zou moeten worden.

Laten we begrip hebben voor de mening van de buurman of buurvrouw, voor die van dat familielid, als die anders is dan de onze. **Iedereen heeft een andere basis waarop de meningen zijn gebaseerd. Soms is dat informatie, soms 'de kerk', soms nare ervaringen met dierbaren, soms kennis, soms gevoel, soms intuïtie, soms een 'weten', soms angst, soms de partner, soms de media, soms boosheid of machteloosheid, soms...** Veel mensen hebben ook schijnbaar helemaal geen eigen mening, maar volgen anderen....

Hoe dan ook, we gaan over een paar dagen Kerstdagen in die niet voor iedereen even leuk zijn. Omdat herinneringen meespelen aan verloren geliefden of andere negatieve zaken. Maar nu dus ook omdat Kerstmis niet mag zijn wat het hoort te zijn, omdat ouders met meer kinderen worden verplicht te kiezen tussen....en anderen hun kinderen niet zien omdat ze niet mogen reizen.

Niet voor niets zijn er veel meer lichtjes verkocht, en branden er in de straten 's avonds meer lichtjes. Mensen zoeken naar licht. Willen licht creëren.

Laten we dat ook met z'n allen doen. **Laten we licht sturen naar onze medemens, naar onze naasten, naar onze geliefden, maar ook naar alle anderen.**

Zie voor je hoe de hele wereld verlicht wordt door lichtjes, hoe harten verwarmd worden door lichtjes. Weet dat wij zelf de wereld creëren hoe die is (niet dat we er 'schuldig' aan zijn, want het is een creatie van ons allen tezamen), en dat we het dus ten goede kunnen buigen als we maar met genoeg zijn. Laten we daarom angst vervangen door lichtjes, door goede wensen. **Mét elkaar i.p.v. tegen elkaar.**

***Alles wat we zijn is het resultaat van wat we hebben gedacht. Met onze gedachten maken we de wereld***  
***Gautama Buddha***

Ik wens jullie ondanks alles een heel fijne en warme Kerst. Laat even de realiteit voor wat ie is en staar in de kerstboom en brandt de lichtjes. Denk als je naar de lichtjes kijkt aan die lichtjes die de hele wereld verlichten, en voel de liefde die hoort bij de geboorte van een kind. (Ik had niet gedacht dat ik dit ooit zo zeggen of schrijven). Voel dat voor de wereld. En ervaar hoe fijn dat voelt! Dat is de energie die we nodig hebben tijdens de Kerst, in 2021 en daarna.

En 2021? Natuurlijk wens ik jullie al het goede, dat hoef ik niet eens uit te spreken lijkt me.

Laten we proberen de lichtjes mee te nemen in dat nieuwe jaar en samen de wereld te verlichten, door elkaar te respecteren en het goede toe te wensen. Dat zorgt voor een gezondere maatschappij, waarin we samen het roer van een stuurloos schip weer in handen krijgen.

**Ik toast op een prachtig en (ver)licht 2021!**

**En ik geef je – alleen als je dat wilt – een denkbeeldige liefdevolle knuffel (corona-proof).**

**Guy Finley:**

**Stress bestaat omdat wij bestaan. Onze vergissing te denken dat we het leven een kant op moeten duwen die we verkiezen, maakt dat we er ongelukkig mee en gestrest door zijn. We hoeven de flow niet de baas te zijn, we kunnen er ook op meerijden.....**

**[www.guyfinley.org](http://www.guyfinley.org)**

---

## 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](mailto:aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl)

**Dank je wel dat ik dit mag doen!**

---

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

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