

E-zine Pak je geluk

Nr. 90

December 2014

*H*et is alweer de laatste E-zine van 2014. Het versturen was iets onregelmatig, wellicht omdat mijn leven te onregelmatig was. Ik hoop dat volgend jaar iets regelmatiger te doen. Er is dit jaar in de hele wereld veel gebeurd, waarvan wij vooral de negatieve uitwassen hebben vernomen via de media. Vergeet al het positieve niet! Laten we met elkaar maken dat 2015 een mooi jaar wordt, en vooral niet de belangrijkste reis vergeten, die van het hoofd naar het hart.....

* Je kunt vertellen of iemand slim is door z'n antwoorden.

Je kunt vertellen of iemand wijs is door z'n vragen

(Naguib Mahfouz)

Twee vrienden in de woestijn

Twee vrienden liepen door de woestijn.

Ergens tijdens hun reis kregen de vrienden ruzie en de ene vriend sloeg de ander in het gezicht. Degene die de klap kreeg was gekwetst, maar schreef zonder iets te zeggen in het zand:

“Vandaag sloeg mijn beste vriend me in het gezicht”.

Ze gingen door met lopen, tot ze een oase vonden waar ze besloten een bad te nemen. Degene die geslagen was, kwam vast te zitten in het moeraszand en begon te verdrinken, maar de vriend redde hem.

Nadat hij herstelde van de bijna-verdrinking schreef hij op een steen:

“Vandaag redde mijn beste vriend mijn leven”.

De vriend die zijn beste vriend had geslagen én gered, vroeg hem: “Nadat ik je pijn deed, schreef je in het zand en nu, schrijf je op een steen. Waarom?”

De vriend antwoordde:

“Als iemand ons kwetst zouden we dat in het zand moeten schrijven, waar de wind van vergevingsgezindheid het kan wegblazen.

Maar als iemand iets goeds voor ons doet, zouden we het in een steen moeten kerven, zodat geen wind het ooit kan uitwissen.....

N.N.

* Het leven kan alleen terugkijkend begrepen worden, maar we moeten het vooruitkijkend leven.....

(Soren Kierkegaard)

Naar geluk (op alle gebied) in 2014

December, terug kijken of vooruit kijken?.....

Van oudsher was december voor mij een maand om terug te kijken op het afgelopen jaar. Niet bewust, maar het gebeurde wel. Met daarbij uiteraard de kwalificatie, de waardering of afkeuring. Dat wil zeggen, zo was het vroeger. Het maakte het voor mij altijd een enigszins beladen maand. Gaandeweg is dat veranderd naar wel – bewust – terugkijken, maar nu zonder veroordeling.

Was er gebeurd wat ik hoopte dat er zou gebeuren? Had ik de dingen gedaan die ik tevoren had bedacht dat ik zou gaan doen? Wat waren de nare dingen in dit jaar, en wat de fijne, de leuke, de fantastische?

Tegenwoordig is het een terugkijken zonder emotionele lading, zonder oordeel. Een constatering. En misschien is dat wel veel waardevoller dan hoe ik dat vroeger deed.

Meer een 'het is zoals het is' gevoel.

(niet als slachtoffer, maar meer iets van 'het is gebeurd, ik heb er iets van geleerd – hoop ik')

Bij dat terugkijken is ook alvast een vooruit kijken naar het nieuwe jaar. Wat wil ik het komende jaar? Hoe wil ik me ontwikkelen? Wat wil ik doen? Het zal velen niet onbekend voorkomen. Voor deze nieuwsbrief ben ik ten rade gegaan bij Jiddu Krishnamurti. In zijn boek "Think on These Things" staan een paar waardevolle dingen die we heel goed kunnen meenemen naar het komend jaar.

Zo vertelt **Krishnamurti** dat de **eerstvolgende stap de belangrijkste** is. Er is altijd een dynamische spanning tussen onze idealen en de werkelijkheid van dit moment. Als we die spanning willen verminderen, moeten we accepteren waar we nú zijn, en dan de volgende stap nemen...en de volgende. Steeds opnieuw.

Dat klinkt logisch, maar handelen we ook zo? We hebben vaak een (ideaal) beeld en vergeten al te vaak dat we dat stap voor stap bereiken. Het ideaal lijkt vaak zelfs onmogelijk omdat het zo ver weg lijkt, maar als we eerst bedenken wat de eerste stap is.....en dan de volgende....

Ongetwijfeld hebben ook jullie ervaren dat het afgelopen jaar er een was van vele gevoelens, soms heel tegenstrijdig, soms heel heftig. Er is wereldwijd veel gebeurd dit afgelopen jaar, maar bij velen van ons ook dichterbij. **Krishnamurti** waarschuwt ons ervoor niet als een kaboutertje ons achter muren terug te trekken en naar onze schaduw te staren. Lach. Neem jezelf niet te serieus. Wees flexibel, trek je muren om, en uit jezelf. Leef!

Rumi zegt heel mooi iets over gevoelens: "God brengt je van het ene gevoel naar het andere en onderwijst je d.m.v. tegenstellingen, zodat je twee vleugels hebt om mee te vliegen en niet één".

Volgens **Krishnamurti** is de sleutel van een waardevol en gelukkig leven: Houden van wat je doet.

Als je alleen iets doet omdat het geld oplevert, of omdat de maatschappij, je vader of je partner dat van je verwacht, is dat een dwanghandeling die je nooit gelukkig maakt. Elke dwang zorgt voor conflicten en uiteindelijk vernietiging (van jezelf, de ander, je relatie). Als je niet houdt van wat je doet, moet je iets veranderen. Je kunt doorgaan met wat je doet en het 'moeten' of 'zou moeten' veranderen in 'ik doe het met liefde', of je zoekt vanuit je inspiratie iets waar je van houdt. Maar leer jezelf hoe dan ook de eigenschap om wat je doet met liefde te doen, zelfs als dat niet je

Inzicht/gedachte:

(advies: ga 5 minuten zitten met je ogen dicht - ongestoord - observeer je ademhaling, en zeg in jezelf de volgende woorden)

Ik accepteer mezelf volledig zoals ik ben op dit moment, wetende dat ik ontwikkel.....

eerste gedachte of gevoel is.....Houden van wat je doet zorgt ervoor dat er geen innerlijke conflicten zijn, geen oorlog tussen wat je doet en wat je eigenlijk zou moeten doen.....

Vervolgens zegt **Krishnamurti** iets over de wortels van een probleem. Hij zegt: "Je geest is als een rijke voedingsbodem, en als je een langskomend probleem voldoende tijd geeft, kan het diep wortelen en heb je het probleem het weer te moeten verwijderen. Maar als je het probleem niet voldoende tijd geeft te wortelen, heeft het geen ruimte te groeien en verdort het".

Heb je een probleem? Welkom bij de mensheid! Maar wat doe je ermee? Praat je erover? Klaag je? Herkauw je? Die dingen kun je beter niet doen. Het laat het probleem wortelen.

De juiste manieren om om te gaan met problemen hebben als kern acceptatie (van het feit): accepteer (of sterker: omarm het) en onderneem effectieve actie. Wat is de eerste stap die je nu moet nemen?.....

Kijkend naar 2015: Wees duidelijk in wat je wilt en je zult dingen zien gebeuren. Als je twijfels hebt over wat je wilt, aarzelt, het allemaal niet echt weet, verloopt alles traag en zonder vaste patronen. Maar als je duidelijk en helder bent in wat je wilt, gebeuren er dingen ten goede. Het leven komt je te hulp. **Murray** zegt daarover: "zodra je ergens echt voor gaat, komt de voorzienigheid in beweging. Allerlei dingen gebeuren die ons helpen, een stroom van gebeurtenissen neemt ons mee in de juiste richting. Onvoorziene gebeurtenissen, ontmoetingen, materiële steun, het gebeurt". Vanuit mijn ervaring kan ik het slechts bevestigen.

Terug naar **Krishnamurti**: "Als we in de spiegel kunnen kijken zonder te veroordelen, te vergelijken of te willen veranderen (omdat we niet goed genoeg zijn), als we in staat zijn slechts te observeren, kunnen we oneindig ver geraken. Stap voor stap...en de eerste is het belangrijkste!

Ik wens jullie fijne kerstdagen en een fantastisch 2015. Geloof in jezelf en in de wereld.

* Binnenin is ieder ouder persoon een jonger persoon die zich afvraagt wat er is gebeurd.....
(Jennifer Yane)

De 5 regels van geluk: (herhaling, omdat je ze van buiten zou moeten kennen, en toepassen(!); van Jose Silva en Burt Goldman)

1. Als je iets prettig vindt, geniet er dan van
2. Als je iets niet prettig vindt, vermijd het....
3. Als je iets niet prettig vindt en het niet kunt vermijden, verander het....
4. Als je het niet prettig vindt, niet kunt vermijden en niet kunt veranderen, accepteer het...
5. Je kunt het accepteren door je houding te veranderen.....

• Als we ouder worden, kruipt de schoonheid naar binnen.
(Ralph Waldo Emerson)

Guy Finley:

Spirituele wijsheid is onze grootste rijkdom en, als we daar de waarheid van beseffen.....zodat echte zelfkennis de belangrijkste wens van het leven is.....dient elk moment van onze relaties als geheim pad naar onze top. (www.guyfinley.org)

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). Hanneke geeft eveneens Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. (Neuro-Emotionele Integratie, een manier om emotionele littekens, en door emotionele blokkades veroorzaakte problemen, op een prettige manier aan te pakken, zonder gewroet en gespit in – negatieve – emotionele situaties). Als je geïnteresseerd bent, lees op de site www.praktijkmonsma.nl, of mail.

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl

www.praktijkmonsma.nl

www.chinengheemskerk.nl

www.pakjegeluk.nl