

E-zine Pak je geluk

Nr. 98

19 dec. 2015

*H*et was nooit de bedoeling zo lang niet te schrijven, maar 'iets' nodigt me nu weer uit. Het einde van het jaar nadert, en terwijl ik dacht dat de E-zine me veel meer energie kostte dan ie nuttig was, realiseer ik me dat we in een tijd leven waarin tegenover de maalstroom van mediaberichten positieve, constructieve dingen moeten staan. Wij mensen zijn gezegend met een bewustzijn én een hart, maar beide dreigen ondergesneeuwd te raken in alles wat over ons heen komt. Laat mij de herinnering zijn aan onze mooie vermogens.....Mijn geschreven artikel is dit keer langer dan normaal, volgende keer weer de normale lengte...

* De natuur houdt van eenvoud, en de natuur is niet dom.

(Albert Einstein)

Als je jezelf beoordeelt....vergeet dan niet....

Beoordelen we onszelf niet de hele dag door? We oordelen over onszelf als te dun of te dik, te oud of te jong, niet aardig, niet waardevol, inadequaar, etc. En hoe vaak reageren we niet heftiger op onze eigen fouten dan op soortgelijke fouten van anderen?

De spreker begon zijn seminar door een briefje van 20 euro uit zijn portemonnee te nemen en het op te houden. Hij vroeg aan zijn toehoorders "Wie zou dit nieuwe biljet van 20 willen hebben?"
Handen schoten omhoog.

Hij ging verder. "Ik geef dit biljet van 20 euro aan één van u, maar eerst doe ik dit". Hij verkreukelde het biljet flink en zei: "het is verkreukeld en lelijk – wie wil het nog?" En weer staken de meesten hun hand op.

Hij ging door. "Wat als ik dit doe?". Hij liet het biljet op de grond vallen en stampte er met zijn schoenen flink op. Hij hield het vuile en verformfaaide biljet omhoog. "Wie wil het nu?"
Nog steeds vele handen in de lucht.

"Mijn vrienden, dit is de les", zei hij. Wat ik ook doe met het geld, je wilt het nog omdat het niet in waarde afneemt. Het is nog steeds 20 euro waard". En hij gaf het aan iemand in het publiek. Hoe vaak worden we niet gemangeld door het leven? Soms worden we slecht behandeld, soms afgedankt. Het kan zelfs voelen alsof we door de grond zakken door slechte beslissingen die we nemen en omstandigheden die ons overkomen.
We kunnen ons zelfs waardeloos of nutteloos voelen. Maar wat er ook gebeurde of zal gebeuren, we verliezen nooit onze aangeboren waarde. Vies of schoon, verschrompeld, verkreukeld of vlekkeloos gaaf, gebruikt, geweigerd of misbruikt, we zijn nog steeds onbetaalbaar.

We beoordelen onszelf de hele dag door. Maar de volgende keer als je dat doet, verlies dan niet het belangrijkste uit het oog: Wat je ook vandaag over jezelf denkt, je bent nog steeds onbetaalbaar.....

(naar Steve Goodier)

* Er is één oorzaak van ongelukkig zijn: de verkeerde overtuigingen in je hoofd, overtuigingen die zo 'logisch' zijn, dat het nooit in je op komt eraan te twijfelen.
(Anthony de Mello)

Geluk via een zelf-bewust 2015

Laten we het een doorstart noemen.....

De laatste E-zine die ik schreef was 7 maanden geleden, voor onze zomervakantie. Daarna schreef ik vrijwel niets meer. Toevallig was de titel van dit stukje destijds "Lekker niets doen is oké.....". Ik heb zeker niet niets gedaan, maar op de een of andere manier kwam schrijven er niet van. Er gebeurde veel om ons heen, er gebeurde veel in de wereld, en op de een of andere manier was ik het gevoel kwijt dat ik op de een of andere manier nuttig zou kunnen zijn met schrijven. (En dat is eigenlijk mijn belangrijkste, zo niet enige drijfveer). Bovendien schrok ik van mensen met hun uitlatingen over vluchtelingen/asielzoekers en van het schijnbaar toenemend egoïsme van veel mensen.

Inzicht/gedachte:

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

"Ik ben (me) bewust"

Ik vroeg me de afgelopen weken af of – en zo ja wanneer – ik weer zou gaan schrijven, met name over onderwerpen die ons dichter bij geluk, misschien wel dichter bij het hart, brengen. En weer was het synchroniciteit – van allerlei kanten en op allerlei manieren kreeg ik seintjes waar ik wat mee moest – die bepaalde dat ik weer achter het scherm ging zitten. Het laatste zetje was de quote in Dagelijkse Gedachte van Lily Tomlin: "Ik riep dat iemand er iets aan moest doen.....en toen realiseerde ik me dat ik iemand was".

Ik denk dat we in de wereld veel beter met elkaar om zouden moeten gaan, meer begrip zouden moeten hebben voor elkanders standpunten en overtuigingen, en ben een beetje teleurgesteld dat het niet zo is. Maar ik realiseer me dat ik – ook al is het mondjesmaat – daar best een heel klein beetje in kan helpen. Al is er maar één iemand die door mijn stukjes iets anders gaat denken, zich iets bewuster wordt van het doen en laten, zich iets gelukkiger voelt dan ervoor, het gevoel heeft meer aan zichzelf te kunnen of gaan werken, meer aan zichzelf te mogen werken, etc.

Wat ik vaak mis, is 'Hart'. De hele maatschappij is bezig met 'Hoofd'. Was het voorheen de voorganger die belangrijk was in de kerk, de kerk die voor saamhorigheid zorgde bij grote groepen mensen (en bovendien voor sociaal gedrag en sociale controle in elk geval binnen de groep), nu zijn het de media die de grootste invloed hebben en in feite bepalen wat de gemiddelde mens vindt. Was er voorheen een enkele voorganger die hel en verdoemenis predikte, nu worden we er continu mee gebombardeerd door de media: ellende, chaos, sensatie, agressie, oorlog, branden, ongelukken, rampen, overvallen, moorden, fraude, bedrog, criminele afrekeningen, en ga maar door.

Maar realiseer je dat we helemaal niet omgeven zijn met ellende of al die andere dingen. Wij denken dat alleen maar omdat de media het in onze huiskamer brengen, in onze gevoelswereld, in ons hoofd. En de wereld is evenmin onveiliger dan ie was. Er waren altijd al zo'n 60 oorlogshaarden per jaar in de wereld, daar is ook niets aan veranderd. En idioten waren er altijd al. Ook idioten zonder scrupules die vanuit een soort waanzin anderen kwaad deden, of vermoorden. Niets nieuws onder de zon dus.

Wat nieuw is, is het feit dat steeds minder mensen hun hart laten spreken bij dingen die ze doen en zeggen. Osho vond al dat er nog nimmer zo weinig spiritualiteit en goddeloosheid was, en daar zou hij wel eens gelijk in kunnen hebben. Praten over spiritualiteit is geen spiritualiteit als je het niet met het hart doet. Kerken worden steeds leger. Steeds minder mensen lijken te geloven in iets wat groter is dan zichzelf. Terwijl dat nu juist iets geeft om voor te leven en om samen voor te leven. Bovendien, als je niet gelooft in iets wat groter is dan jij, ben jij de grootste, ben jij 'God', en is egoïsme dus een bijna logisch gevolg.

De natuur is steeds minder belangrijk (ondanks al het gepraat over de veranderingen in het milieu – natuur lijkt vooral leuk om te verpozen als we vrij hebben), natuurwetten worden aan de kant gezet en wetenschap (wat het ook moge zijn, want elke richting in de wetenschap heeft ook z'n eigen waarheden, bovendien vaak schijnwaarheden en tijdelijke waarheden) is wat de waarheid is.

Het is allemaal Hoofd-denken. Het grootste deel van de ellende in de wereld is het gevolg van Hoofd-denken. **Op de een of andere manier zijn velen het Hart kwijtgeraakt ergens onderweg.**

De Chinese leraar Li Hongshi, waar we in oktober weer een workshop Chi Neng Qigong bij mochten bijwonen, besteedde ook vorig jaar al veel aandacht aan wat hij noemt de belangrijkste reis van je leven: die van je hoofd naar je hart.

Nog voordat ons lichaam ook maar enige kennis via het hoofd heeft bemachtigd, weet het lichaam hoe het moet groeien, herstellen, genezen, e.d. Ook liefde kennen we al voordat we ook maar kunnen denken.

En als we steeds meer gaan denken, gaat het steeds meer mis. Er ontstaan ziektes door wat we doen en door wat we denken, door onze overtuigingen, door emoties. **En het is juist dat denken wat ook vaak de genezing in de weg staat.**

Dat laatste is overigens ook wetenschappelijk aangetoond. Alleen al de diagnose kan funest zijn voor verdere genezing. Het hele immuunsysteem gaat op z'n gat door een negatieve diagnose.

Daarom leert Li Hongshi ons om de Qigong te beoefenen vanuit het hart. **Je zet het Hoofd-denken buitenspel, en je lichaam wordt niet gehinderd in het herstellen van wat niet oké is.**

En dat is in feite van toepassing op heel veel zaken in het leven.

Neem een 'gewone' ruzie. Vrijwel elke ruzie is ontstaan door hoofd-denken, en nogal eens door emoties wat ook niets anders zijn dan hormoonveranderingen ontstaan door het denken of door overtuigingen die worden aangeraakt (of met voeten betreden soms). **Als we ons tijdens een ruzie zouden afvragen wat het hart wil, is de ruzie zo bijgelegd.** Helaas doen we dat niet. Het ego, het 'verstand' (raar woord trouwens) voert de boventoon en wil gelijk. Het ego wint het veel te vaak van het hart.

Iets soortgelijks geldt voor relaties die kapot gaan. **'Harten' brengen mensen bij elkaar, en vervolgens groeien ze uit elkaar omdat het hart-denken terrein verliest en het hoofd-denken ervoor in de plaats komt.** Geschillen worden niet met het hart maar met het hoofd opgelost. En dus eigenlijk niet opgelost.

Ons hoofd, ons denken, onze emoties, maken zo veel kapot. En vertroebelen of verhinderen zelfs ons contact met het hart, met ons diepste Zelf, met ons eigen IK, met 'God' (wat je er ook onder verstaat en hoe je het ook liever noemt), met onze creatieve vermogens.

Anderzijds, en dat is een van de belangrijkste redenen dat ik deze E-zine begonnen ben, zijn we met onze mind ook in staat – als we die bewust en goed gebruiken – om sterker te worden, gelukkiger te zijn en juist contact te maken met ons hart, ons diepste Zelf, ons eigen IK en/of 'God', onze creativiteit.

Onze mind is niet per definitie slecht, dat wordt ie pas als we ons bewustzijn te weinig gebruiken en de mind als een overheersend keffende chihuahua (ook al zijn we ons dat niet bewust) de weg laten bepalen, al dan niet beïnvloedt door onze omgeving en vooral de media.

Vergeet ook niet dat als iemand telkens weer vertelt dat we zijn omringd met ellende, we dat onbewust in onze mind gaan herhalen en geloven. Vooral als we zelf niet bewust ervoor zorgen dat onze mind andere informatie krijgt.

Immers, als we tegen onszelf dagelijks zeggen dat de wereld mooi is, met een prachtige natuur, de vrijheid die we hebben, een dak boven ons hoofd, warm water uit de douchekop, alle dingen die ons lichaam wel kan, de keuzemogelijkheden als het om voedsel gaat, mensen om ons heen waar we van houden en die van ons houden (ook al spreken we dat misschien te weinig naar elkaar uit), etc, leven we in een heel andere wereld. Een wel mooie wereld.

En dat is de wereld waarin geluk veel gemakkelijker is dan in die wereld met ellende en bedreiging die veel te veel mensen onbewust omarmen.

Zelf was ik altijd al geïnteresseerd in de interactie tussen mensen en waarom mensen dingen deden of doen. Vanaf de eerste week van mijn geneeskundestudie las ik bladen en boeken over psychologie en dergelijke, omdat ik nieuwsgierig was naar dat stukje van de mens.

Als huisarts was ik ook erg in dat stuk geïnteresseerd, waarbij de belangrijkheid ervan fors toenam toen in ik ook homeopathie ging studeren en ik de karakters van mensen moest analyseren en doorgronden om tot een goed middel te kunnen komen.

Met de NEI-therapie werd dat nog eens sterker, omdat met het behandelen van de blokkades waar emoties voor zorgden, mensen veranderden en konden veranderen. Vaak onvoorstelbaar veranderen.

Zo heb ik bij herhaling kunnen zien hoe onze mind en vooral ook onze emoties in staat zijn mensen in negatieve zin te veranderen. **Veel mensen zijn slaaf geworden van emoties of de gevolgen van emoties (die niet 'goed verwerkt' zijn), slaaf van hun mind, van hun chiwawa.**

Door het gekef, door de maalstroom van (verkeerde) gedachtes, kunnen we niet meer bij de mooie dingen, niet meer bij het hart. Niet het hart bepaalt, maar de mind, de gedachten, de emoties. **Het maakt ook dat we minder in staat zijn te relativieren, wat op zich weer meer macht geeft aan de chiwawa.**

Communicatie is lastig. Dat is geen grapje, ik meen het! We zijn allemaal anders opgevoed, met andere ouders, andere denkbeelden, andere 'helden', andere overtuigingen en gewoontes, andere voorbeelden, en ga zo maar door. **Neem willekeurige woorden als 'God', 'kast', 'rijkdom', 'vakantie', 'vrienden', 'spiritualiteit', 'drinken' en zelfs 'ontspanning', en mensen verstaan er andere dingen onder, voelen of ervaren er andere dingen bij.** Elk woord wat we gebruiken als we communiceren, heeft voor elk van ons een iets andere betekenis (en soms een zelfs heel andere). **Daarom is het zo jammer dat de communicatie – met onze toenemende communicatiemogelijkheden – steeds bedroevender is.** Dat er steeds slechter en korter (met afkortingen, sms-taal, e.d.) wordt gecommuniceerd. En steeds minder direct, steeds vaker onpersoonlijk via sociale media. Belangrijke zaken als zwangerschap of getrouwd zijn vernemen we steeds vaker via de zogenaamde sociale media in plaats van persoonlijk, via een persoonlijk contact.

Maar ook daarin zijn de meningen verschillend of het verrijkingen of verarmingen zijn van ons leven. Ik denk dat het beide kan zijn, afhankelijk van hoe je ermee om gaat en hoe je het gebruikt. Te weinig 'Hart'/'bewust nadenken' en teveel 'Hoofd'/'emotie' laten het niet beter worden.

In de omgang met elkaar is het belangrijk te beseffen dat we zo verschillend denken en voelen over zelfs woorden; zeker als er in onze samenleving meer mensen komen die een nog veel andere achtergrond hebben. Het is belangrijk ons bewust te zijn van de kwaliteit van onze communicatie, van hoe we het brengen, en waarom, met welke woorden, met welke intonatie, met welk leidend orgaan (het hart, of het hoofd?). Lastig? Jazeker!

Maar wij mensen hebben ons bewustzijn niet voor niets verkregen. We zouden het (beter) kunnen gebruiken.....

Het is belangrijk om 'Hoofd-denken' en reageren vanuit 'emoties' te beperken en het af en toe helemaal uit te schakelen. Niet door veel alcohol te gaan nuttigen of andere slechtere keuzes (die overigens in het kader van wat ik zojuist schreef niet onlogisch zijn!), maar door dingen waarbij je ze even buiten spel zet. De ervaring leert dat, zelfs als je dat vaker korte tijd doet, je de continuïteit van je chiwawa onderbreekt en het al goed voor je is.

Het beste is het uiteraard om het hoofd vrijwel helemaal uit te schakelen d.m.v. bijvoorbeeld meditatie, of beweging in een meditatieve staat zoals bij de Chi Neng Qigong.

En voor dat laatste geldt: als je een Qigong doet zonder de meditatieve staat, zonder de focus op wat je doet, is het slechts een gymnastiekoefening zonder doorbreking van die continue 'radio'.

Ook het luisteren naar muziek (en dan alleen luisteren, focussen op het horen van alle tonen en instrumenten, zonder verdere gedachten) kan dat enigszins bewerkstelligen, maar dan toch gebruiken we weer het hoofd, de hersenen, die we misschien liever even met rust laten.

[Wild Divine heeft al zeker 15 jaar schitterende biofeedback programma's waarbij je door middel van een clipje aan het oor (voorheen op de vingers) kunt zien hoe goed je de oefeningen (soort mindful spelletjes) doet, hoe goed je

ontspannen bent. Spelenderwijs leer je zo te ontspannen, je hoofd leeg te krijgen, je ademhaling langzamer te laten gaan, etc.

(Mocht je overwegen aan te schaffen, abonneer je op de nieuwsbrief en wacht tot er een moment van grote korting voorbij komt, en bedenk dat je bij invoer wel ook nog invoer rechten betaalt...).Het kost wat, maar geeft je ook veel ervoor terug.]

De ellende van 7 maanden niet schrijven is dat ik nog wel uren door kan gaan, maar dat is niet goed. Dan haken te veel mensen af. Dat is te vermoeiend.

Het zal duidelijk zijn dat ik in 2016 door ga met de E-zine, al beloof ik niets over de frequentie en de vorm.....(dan wel kortere stukjes dan dit)

Daarom besluit ik dit artikel nu maar met een kerst- en nieuwjaarswens:

Dat 2016 een jaar mag zijn waarin het HART weer de boventoon gaat voeren, en waarin het HOOFD een stapje terug doet.

Een jaar waarin we ons grandioze vermogen van bewust ZIJN ook gebruiken waar het voor bedoeld is: Bewust ZIJN en het BEWUST bepalen van onze gedachten, van onze daden, van onze woorden.

Een jaar waarin we onze zegeningen tellen, ons bewust zijn van hoe goed we het hebben – zelfs als het wat minder gaat, of als we met wat meer moeten delen.

Ik wens jullie en jullie naasten kortom een fantastisch 2016 met alle goeds wat maar mogelijk is.

* Als we geloven dat morgen beter zal zijn, kunnen we vandaag de moeilijkheden aan...

(Thich Nhat Hanh)

Guy Finley:

Als het echte leven is wat je zoekt, dan moet je stoppen erover te denken en in plaats daarvan leren wat het betekent naar je leven te kijken.

Alleen die actie van bewuste zelfobservatie kan je brengen naar wat je hart boven alles zoekt..... (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 aangener 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