

# E-zine Pak je geluk

Nr. 100

24 feb 2016

**N**ummer 100.

Tijd om iets te veranderen. Misschien verdwijnt het beginverhaal. De Quotes blijven zeker. Iedereen heeft het tegenwoordig druk en daarom is het wellicht verstandig om de E-zine terug te brengen tot een soort van blog, één verhaal met inhoud. Omringd met quotes, omdat die nuttig zijn.

Het borrelt al langere tijd, en wellicht wordt het tijd eens naar mijn geborrel te luisteren. Ik wens jullie in elk geval weer een goede komende maand toe.....

*Imperfectie is niet ons persoonlijk probleem – het is een natuurlijk deel van het bestaan.*

*- Tara Brach -*

## **Geneesmiddel voor intolerantie**

Intolerantie is een besmettelijke ziekte, meestal verspreid door angst en onbegrip. Het kan elke groep infecteren en bijna elk individu. Vaak zie je het bij religieuze groepen, maar het komt in elke groep voor: rassen, economische groepen, en zelfs hele volkeren. Intolerantie zet altijd mensen buitenspel. Het creëert een groep die we “ONS” noemen en een groep die we “ZIJ” noemen.

Maar intolerantie is te genezen, getuige ook een brief in de archieven van The King Centre, waarin een ongedateerd gedicht is te vinden van een oude man aan Dr. Martin Luther King over vooroordelen. Door gebrek aan ruimte citeer ik nu niet, maar het kwam er op neer dat de oude man z'n leven lang negers en joden had gehaat en woedend was geworden toen zijn kleinzoon, die het juist voor die groepen opnam in de gevangenis werd gezet wegens protesteren. Maar het had hem ook de ogen geopend.....vandaar het gedicht aan Martin Luther King.

Hij was genezen van zijn intolerantie. Door de daden van zijn kleinzoon.

De opa was geïnfecteerd met de ziekte van intolerantie. Maar de kleinzoon liet hem een andere weg zien en hij werd genezen. Zoals Nelson Mandela zei: “Niemand is geboren met haat naar andere mensen om hun kleur, achtergrond of geloof. Mensen moeten leren haten. En als we kunnen leren haten kunnen we ook leren liefhebben, want liefde komt makkelijker tot het hart dan de tegenpool.”

Er is een remedie voor intolerantie. Het vereist het leren van een andere weg, een betere weg. De basiswaarheid over de mensheid is dat er geen “ONS” en “ZIJ” is. Dat onderscheid is volslagen kunstmatig. Het is niet echt. Er is alleen WIJ. Eén wereld. Eén bevolking. Alleen WIJ.

Als de wereld wil overleven, moeten we de ziekte intolerantie genezen. Geen ONS, geen ZIJ. Alleen WIJ.

(naar Steve Goodier)

*Vergeef anderen, niet omdat ze dat verdienen, maar omdat jij vrede verdient.*

*- Jonathan Lockwood Huie -*

## Geluk via het hart in 2016

### Vrede in elke stap.....

De afgelopen weken waren hard werken omdat ik binnen een paar weken een nieuwe website moest zien te creëren. Had allemaal te maken met upgraden van systemen, waaraan onze oude website(s) niet meer zou(den) voldoen. Het is gelukt. Een nieuwe website met info en blogs op gebied van homeopathie, PakjeGeluk, Numerologie, Integrale geneeskunde en natuurlijk Qigong.

Zojuist kom ik uit de tuin, waar ik bij 5 graden (op de schutting), maar wel lekker in de zon Chi Neng Qigong heb staan te doen. Een uur lang. Vooraf dacht ik nog “zal ik het doen?”, en ik stelde het uit. Eerst nog even dit doen, en nog even dat.... Uiteindelijk ben ik toch de tuin in gegaan. Heerlijk!

Heerlijk even heel bewust – mindful – bewegen, de bewuste aandacht bij elke beweging, bij elk moment. Het geeft plezier, rust, energie, en nog veel meer. Grappig dat er dan toch tevoren verzet is, dat ik mijn best moet doen om dat uurtje voor mezelf te ‘pakken’. Alsof het zonde van mijn tijd zou zijn.....

Dat brengt me bij de opmerking van de Boeddhistische monnik **Thich Nhat Hanh** die vertelt dat we ons goed weten voor te bereiden op het leven, maar minder goed zijn in het leven zelf. We weten hoe we 10 jaar moeten opofferen voor een diploma en zijn bereid hard te werken voor een baan, een auto of een huis. Maar we hebben grote moeite te beseffen dat we (alleen) in het huidige moment leven, het enige moment wat er is om te leven. Als we dat zouden doen, leven in het moment, zou elke ademhaling die we doen en elke stap die we nemen gevuld kunnen zijn met plezier, vrede en gemoedsrust.

(en ik voeg daaraan toe: ongeacht de omstandigheden)

Hij zegt verder dat als we een bepaalde emotie hebben of uiten, we in diezelfde tijd ook zaden van die emotie in ons onbewuste plaatsen. Als we boosheid manifesteren (uiten, tonen, ervaren) zullen in diezelfde tijd ook nieuwe zaden worden gelegd in ons onbewuste wat later tot uiting zal komen.

Omgekeerd zal lachen leiden tot het produceren van zaad voor lachen, wat zich ook weer later zal uiten als lachen en plezier.

We oogsten dus wat we zaaien. En ze zaaien als we een bepaalde emotie hebben of uiten. Aan de lopende band dus eigenlijk. En dat is interessant. Zo is uiten dus ook niet alleen loslaten, maar tegelijkertijd het zaaien van een nieuwe kern van diezelfde emotie.

### En dus is de vraag: Welke zaden plant jij overwegend?

Het is ook mooi om te zien wat andere schrijvers over ditzelfde stukje zeggen, zoals **Robin Sharma**: “*De geest is als een vruchtbare tuin en om de tuin te laten bloeien, moet je er dagelijks voor zorgen. Laat nooit het onkruid van verkeerde gedachten en daden de tuin overnemen. Hou de wacht aan de poort van je geest. Hou je tuin gezond en sterk....*”.

Over hetzelfde thema laat ook **Ralph Waldo Emerson** zich uit: “*Oorzaak en gevolg, middelen en eindresultaat, zaad en vruchten: ze kunnen niet los van elkaar worden gezien. Het gevolg groeit al in de oorzaak, het eindresultaat zit al in de middelen en de vruchten al in het zaad*”.

*Overal waar je gaat is een kans de wereld te veranderen. Een lach, een omhelzing, een vriendelijke daad kan de wereld voor iemand anders maken.*

*- Karen Salmansohn -*

En over het Nu zegt **Pema Chödrön** dan nog: *“NU is de enige tijd. Hoe we daarmee omgaan, bepaalt onze toekomst. Met andere woorden, als we in de toekomst een beetje gezelliger worden, komt dat door onze inzet en onze beoefening om in het nu gezelliger te zijn. Wat we nu doen vermeerderd zich; de toekomst is het gevolg van wat we nu doen.*

*Als we ons nu in een chaotische periode bevinden, hoeven we ons daarover niet schuldig te voelen. In plaats daarvan kunnen we bedenken dat de manier waarop we nu met onze problemen omgaan zal bepalen hoe we om zullen gaan met wat ons nog wacht. We kunnen ons ellendig of sterk doen voelen, het kost beide evenveel energie”.*

Thich Nhat Hanh vertelt dan ook nog dat geluk overal rondom ons is. Elke seconde zouden we ervan kunnen genieten. En als we dat doen, worden er weer nieuwe zaden geproduceerd en zullen ze groeien en sterker worden. Het grote geheim van geluk is volgens hem het geluk zelf. Waar je ook bent, op welk moment ook, ben je in staat van de zon te genieten, van de aanwezigheid van elkaar, van het wonder van onze ademhaling. We hoeven nergens heen te reizen om dat te ervaren.

Michael Singer zegt daarover: *“als je nu beslist voor de rest van je leven gelukkig te zijn, zal je niet alleen gelukkig zijn, je zult verlicht zijn. Onvoorwaardelijk geluk is de hoogste techniek die er is. Je hoeft er geen ingewikkelde dingen voor te leren. Je hoeft er de wereld, je baan of huwelijk niet voor op te geven. Je hoeft het alleen maar volledig te menen als je zegt ervoor te kiezen gelukkig te zijn. En je moet het menen ongeacht wat er gebeurt.....”.*

*Het is door de dankbaarheid voor het huidige moment dat de spirituele dimensie van het leven zich opent....*  
- Eckhart Tolle -

Ik denk dat Michael Singer daar gelijk in heeft. Ik denk dat het zo eenvoudig en tegelijkertijd zo moeilijk is als hij zegt. Als je nu beslist dat je vanaf nu gelukkig bent, en dat 100% meent als intentie, zal je vanaf nu gelukkig zijn. Onvoorwaardelijk gelukkig, dus ongeacht wat er gebeurt. Wat niet wegneemt dat er dingen kunnen gebeuren waardoor je even vergeet dat je gelukkig bent. Maar als je er weer aan denkt, ben je weer gelukkig. Als je het maar 100% meende toen je het begon te zijn.

Maar er is ook ongetwijfeld een deel van ons wat dat onzin vindt, wat meent dat je helemaal niet altijd gelukkig kunt zijn. Laat staan onvoorwaardelijk gelukkig. Hoe kun je nu gelukkig zijn als je ziek bent? Of als een naaste overlijdt? Of als.....

Toch heeft gelukkig zijn en narigheid minder met elkaar te maken dan het lijkt. Gelukkig zijn is een instelling (kan dus zelfs een uitgevoerd voornemen zijn) en is iets wat van binnen zit. Narigheid wordt eigenlijk altijd veroorzaakt door de omgeving of de interactie met de omgeving. En dus kun je gelukkig zijn ten tijde van narigheid. Je kunt je zelfs realiseren dat je gelukkig bent op het moment dat er iets ernstigs om je heen gebeurt.....het een heeft eigenlijk niets met het ander te maken.....

Maar eerst de juiste zaden te zaaien.....

*Zelfdiscipline begint met meesterschap over je gedachten. Als je niet controleert wat je denkt, kun je niet controleren wat je doet.*

*Zelfdiscipline stelt je eenvoudigweg in staat om eerst te denken en daarna te handelen*

- Napoleon Hill -

## **Guy Finley:**

**“Geen moment is belangrijk tenzij we het dat laten zijn”. Dat betekent dat geen enkel moment op zichzelf belangrijk is, maar het slechts wordt door hoe wij er mee om 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 en Integrale geneeskunde ). 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)