

E-zine Pak je geluk

Nr. 102

12 april 2016

Vandaag over de achtbaan van het leven. En ik wil jullie doorgeven dat er 9 dagen lang een serie over kanker wordt uitgezonden via internet. Ik denk het beluisteren/bekijken waard. Meer informatie onderaan. Het begint vandaag en is vanaf vannacht te volgen.....

*We zijn niet alleen verantwoordelijk voor wat we doen, maar ook voor wat we niet doen.
- Molière -*

De Achtbaan (van het leven)

Sinds de vorige E-zine is er weer van alles gebeurd in de wereld.

Voor sommigen is het leven een achtbaan, voor anderen is de wereld dat.

Af en toe lijkt het even langzaam en moeizaam te gaan, een volgend moment suizen we naar beneden en worden we door allerlei bochten heen en weer geslingerd. Met steeds een ander uitzicht en andere emoties. Steeds een ander perspectief, steeds een ander idee over waar je bent.

Misschien is het wel zo dat we moeten vertrouwen op de kwaliteit en veiligheid van de achtbaan (van het leven). Dat we erop moeten vertrouwen dat we niet uit de achtbaan geslingerd worden – ook al hebben we dat gevoel af en toe wel – en dat we op het eindpunt aankomen.

Misschien is het zo dat we het verloop in de achtbaan (het leven) moeten accepteren zoals het is, wetende dat we op zeker moment bij het eindpunt komen (de dood). Maar aangezien de meesten van ons niet te snel bij het eindpunt willen aankomen, zitten we met een klein dilemma. Namelijk het feit dat we langer in die achtbaan zitten als we later bij het eindpunt willen aankomen.

Dat betekent dat we ook dat moeten accepteren. Dat we moeten erkennen en herkennen dat we vaker door bochten geslingerd zullen worden, vaker moeizame trage stukken bergop zullen ervaren en dat we af en toe naar beneden storten. Maar ook zullen we na elke keer dat we omlaag suizen weer omhoog gaan, of een poosje rechtdoor, stabiel, rijden. Yin en Yang.

Voor iedereen is de achtbaan ook iets anders. Sommigen hebben langere trage, moeizame stukken waarin het langzaam omhoog lijkt te gaan. Anderen suizen dieper naar beneden, alsof het niet stopt, alsof het eindpunt in het dal ligt. Weer anderen mogen genieten van relatief rustiger horizontale stukken met niet al te veel bochten. Sommigen hebben het eindpunt in zicht, anderen hebben geen idee waar het is.

Iedereen zal ook elk stuk van de achtbaan anders beleven. Er zijn mensen die genieten van het trage omhoog gaan, omdat ze beseffen dat het weliswaar langzaam gaat, maar wel vooruit en zelfs omhoog. En

Tel niet elk uur in je dag, zorg dat elk uur in je dag telt

-n.n. -

het uitzicht is fantastisch als je kunt genieten van dit stuk. Vooral als je bewust in het NU leeft, en niet bang bent hoog te zijn, niet bang bent om te vallen.

Velen zijn niet bezig in het NU, maar met wat er zou kunnen gebeuren. Hoog zijn betekent namelijk dat je ver kunt vallen. Dat trage moeizame stijgen op de achtbaan houdt in dat je op een zeker moment wellicht naar beneden gaat suizen. En de vraag is dus of je geniet op het stuk omhoog, of alleen maar bezig bent met het mogelijk omlaag suizen straks, verderop in de achtbaan. Of je bezig bent met wat zou kunnen gebeuren, met wat voor ellende je mogelijk te wachten staat.

Wat denk je als je omhoog gaat? 'Shit, straks gaat het weer omlaag (slechter)'? Of denk je 'fantastisch om hier te zijn, dit heb ik maar mooi ervaren, wat een genot'? Ben je bezig met te genieten van het moment, of ben je bezig met wat er straks weer kan gebeuren?

Ook als het neerwaarts gaat in de achtbaan van het leven, ervaart iedereen dat op z'n eigen manier. Voor de omgeving is sowieso vaak minder aandacht, omdat het te snel gaat, omdat de aandacht meer is bij het omlaag suizen.

Voor de een is dat slechts ellende (geen controle, snel omlaag, geen grip, wat zal er volgen, wanneer stopt het, wie helpt me) voor de ander een soort trance (ogen dicht, als in een film, onwerkelijk) en voor weer een ander is het mogelijk om tijdens het omlaag gaan toch ook een beetje te genieten met het besef dat het ergens ophoudt; misschien bij het eindpunt, maar misschien ook wel bij een lang horizontaal en relatief stabiel stuk. Waar weer meer te genieten is.....

De bochten die na het omlaag storten komen, kunnen enerzijds een verlossing zijn – eindelijk uit die neergaande fase – anderzijds een extra teleurstelling – 'shit, ik dacht dat ik alle ellende gehad had'. Ben je in die bochten in staat om om je heen te kijken? Of heb je alle spieren in angst aangespannen? Laat je je vol vertrouwen meegaan in de bochten, of zit je vol wantrouwen als een opgewonden snaar in je karretje?

Als je niets riskeert, riskeer je juist meer - Erica Jong -

En als we dan de achtbaan bijna helemaal gehad hebben en het eindpunt in zicht krijgen, is het opnieuw de vraag of we genieten of bezig zijn met andere dingen. Zijn we dankbaar dat we de achtbaan hebben mogen beleven, ook al was niet elk stuk ervan even fijn en mooi? Gaan we het laatste stuk in met een gevoel van 'het is oké, ik ben blij dat ik het mocht meemaken, ik voel me dankbaar, wat een belevenis', en stappen we vrolijk uit?

Of komen we aan met 'verdulleme, is het nu al over, ik had nog langer gewild' of 'wat een ellende die achtbaan, wat een rotervaring', en stappen we gedesillusioneerd uit?

Sommigen stappen uit met een gevoel van 'gelukkig, ik ben een het eind, de verlossing'.

Hoe we elk de achtbaan ook ervaren op een andere manier, het is goed om te beseffen dat we dat allemaal anders doen omdat we anders denken. En ik heb al vaker gezegd dat het automatische – niet bewuste – denken is geprogrammeerd door de mensen die invloed hadden op ons denken, zoals ouders, grootouders, onderwijskrachten, vrienden, kennissen, opleiders, iconen, rolmodellen, en ook eerdere ervaringen.

Toch is het het bewuste denken wat we op elk moment kunnen veranderen, op elk moment kunnen gebruiken om de dingen anders te ervaren. Dat doet me denken aan de laatste keer dat ik heel bewust de achtbaan in de Efteling ben ingegaan. Heel bewust ook met het idee 'ik zit vast, ben veilig, er kan me niets gebeuren'. Heel bewust met het idee te genieten van elk stukje, van het uitzicht, van de ervaring. En juist de ogen open te houden waar ik ze anders wellicht zou hebben gesloten. Het werd een fantastische ervaring (op de blauwe plekken na omdat ik iets te ontspannen was). En heel anders dan vorige keren. Een verandering in gedachten geeft een andere ervaring!

Het mooie van ons mensen met onze ratio is, dat we in staat zijn onze gedachten te veranderen, en daarmee ons gevoel en daarmee onze ervaring en onze daden. Onze gedachten gaan aan alles vooraf. In plaats van bij het steile stuk omhoog te denken 'straks donder ik naar beneden' en je daardoor bijna af te sluiten van de rest, kun je ook denken 'ik geniet van dit stukje, en wat een schitterend uitzicht, nu kan/moet ik ervan genieten'. Geniet van de relatief trage en rustige momenten in je leven, en wees niet (te veel) bezig met wat daarna komt.

En als de achtbaan van het leven omlaag suist, verkramp dan niet teveel, maar probeer toch ook de mooie dingen te zien tussen de ellende van de neerwaartse gang. In de echte achtbaan: het uitzicht, het gevoel in je lichaam, de mensen om je heen. In de achtbaan van het leven vooral de mensen om je heen, de zon, de vogeltjes, de kleine dingen, de leuke momenten en de dankbaarheid voor welke mooie dingen je mocht meemaken en er nog zijn.

Als we stoppen ons te verzetten tegen de realiteit, wordt actie eenvoudig, vloeiend, vriendelijk en zonder angst

- Byron Katie -

En als je naar beneden ben gesuisd en door de bochten bent geslingerd, geniet dan van het rustigere stuk waar je zit, en blijf niet hangen met je aandacht bij het omlaag storten of de het geweld in die bochten.

Want eigenlijk vinden we allemaal dat de achtbaan (van het leven) veel te snel gaat, te snel op het eindpunt is. En tegelijkertijd hebben velen moeite erin te zitten. Laten we proberen er zoveel mogelijk van te genieten. Dat begint met vertrouwen. Vertrouwen in je eigen lichaam en geest, vertrouwen in je naasten, in je medemens, in God, in de natuur, in.....

En zorg dat je de meester over je eigen gedachten bent. Niet doen alsof iemand anders je in de achtbaan heeft gezet, dat heb je zelf gedaan. Niet denken dat je bang moet zijn, dat is je eigen keus. Je hebt de mogelijkheid om van elk stukje van de achtbaan te genieten, ook als het eng is of je vertrouwen op de proef wordt gesteld.....

Heb vertrouwen, en geniet.

Guy Finley:

Angstig zoeken om een manier te vinden ons te beschermen tegen de angst dat iets op ons pad zou kunnen komen, is.....

onzelf in het huidige moment straffen in het hoop het later te vermijden

The Truth About Cancer, is de titel van de serie van 9 uitzendingen gemaakt door Ty Bollinger. Gesprekken met vele deskundigen over alle mogelijk onderwerpen betreffende kanker. Op onze site staat een uitzendschema met de onderwerpen, op de volgende pagina van de E-zine wat meer informatie en uitleg waarom ik denk dat het nuttig kan zijn. Je kunt via onderstaande link jezelf aanmelden. Het is gratis, wel in het Engels:
<https://go.thetruthaboutcancer.com/?ref=996f9ba8-2e3e-4f89-b929-1e8aa75e0647>

The Truth About Cancer.

De live-uitzending is voor ons midden in de nacht, maar we kunnen tot 23 uur erna de uitzending nog bekijken/beluisteren!

Enkele jaren geleden zag ik een paar grafieken van onderzoeken waaruit bleek dat het gebruik van antioxidanten (vit C en E dacht ik in dit geval) tijdens chemo en bestraling niet alleen minder bijwerkingen liet zien, maar ook veel betere resultaten. Toch ontraadt vrijwel elke oncoloog (specialist in kanker) het..... Hoe zit dat nu?

De kracht van deze serie uitzendingen is m.i. dat ze niet uit de koker komen van artsen of de industrie. Over de industrie hoef ik het niet te hebben.....en die is gigantisch om kanker heen. Artsen neigen helaas alleen maar te geloven wat ze van andere artsen horen of van de industrie, en dat maakt dat heel veel goede informatie nooit bij artsen terecht komt, omdat ze zich te veel afsluiten voor informatie van buiten. Maar ze zijn wel de zogenaamde deskundigen waarop je aangewezen bent als je kanker blijkt te hebben.....

Het mooie van deze reeks zou kunnen zijn, dat er veel waardevollere informatie tot ons allen komt dan we uit de artsenwereld ooit zullen krijgen. En dat op alle mogelijke raakvlakken met kanker. Ik ga met een open mind kijken/luisteren, en ben heel benieuwd.

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.praktijkmonsma.nl

www.chinengheemskerk.nl

www.pakjegeluk.nl

www.edmonsma.nl