

# E-zine Pak je geluk

Nr. 109

24 nov. 2016

Uiteindelijk is het me gelukt alle bestanden van de oude op de nieuwe computer over te zetten, ook al kostte het veel tijd en aandacht (en dat geldt hopelijk ook voor de verzendlijst). En zelfs mijn boekhouding over 2015 is af, dus er is weer tijd voor de E-zine.....een beetje over Bewust Zijn.

*Echte vrede vind je niet in macht, geld of wapens, maar in diepe innerlijke vrede*  
- Thich Nhat Hanh -

## Bewust zijn.

Toen ik destijds – bij toeval(?) – Roy Martina ontmoette, en onder de indruk raakte van zijn kennis en testmethodes, van zijn bewuste andere kijk op de (medische) wereld ook, wist ik niet dat ik in een soort van spiraal zou belanden.

Door die ontmoeting ging ik meer lezen en vooral andere dingen lezen. Ik ging me meer om spiritualiteit bekommeren. Werd bewuster. In allerlei opzichten.

Ik zeg bewust 'spiraal' omdat ik voor die tijd in een meer vicieuze cirkel zat. Ik was redelijk kritisch, maar alles toch binnen enge grenzen. Ik was totaal niet bezig met de wereld buiten het medische gebied. Was niet bezig met spiritualiteit (wat je daaronder ook verstaat) of met 'het leven' op zich. Ik draaide in feite in een kringetje rond. Veilig en te overzien, dat wel.

Zodra ik een stapje uit dat kringetje deed, had ik al snel door dat ik er niet meer in terug zou komen, maar in plaats daarvan in een spiraal was beland; wel kringetjes, maar niet meer steeds dezelfde en verschuivend in een richting waarvan al snel duidelijk was dat het door zou gaan, dat het niet zou stoppen. Stap voor stap, steeds verder.....en nieuwsgieriger.

Dat was even wennen, want ik was mijn vastigheid (en veiligheid) – waarin alles duidelijk en omlijnd was – kwijt. Terugdenkend was dat overigens al wat eerder begonnen, bijvoorbeeld toen mijn vrouw vanuit haar intuïtieve moedergevoel protesteerde tegen de vaccinaties van onze kinderen, of toen bleek dat homeopathie op energetisch niveau werkte en dat het ook nog goed bleek te werken. Het was schudden aan mijn wereldje waarop ik vertrouwde. Spannend. Eng ook. Maar goed, ik (wij) ging(en) bewuster leven, het kon niet anders meer.

Bewust(er) Zijn heeft zondermeer grote voordelen, omdat je veel meer grip hebt op je eigen leven en je veel bewuster bent van wat er gebeurt in deze wereld. Je bent veel meer in staat de eigen verantwoordelijkheid voor het eigen leven te nemen. Je bent beter in staat het grotere geheel te overzien, verbanden te zien en te relativeren. En je leeft minder als een automaat die eigenlijk door anderen (massa, media) wordt bestuurd.

Maar omdat de groep mensen die bewust leeft niet al te groot is, is het ook lastig. De meeste mensen kunnen zich niet losmaken van de algemene opinie en het algemene gedrag. Dat is toch veiliger dan zelf meningen vormen.

Als je zelf bewust keuzes maakt op basis van jouw informatie en jouw kennis, kun je – als je die keuzes uitvoert of deelt – rekenen op sterk verzet. Op agressie soms. Want het merendeel van de

mensen denkt een eigen mening te hebben, doch louter gevormd door de media en de massa. Niets eigens aan dus. En iedereen hééft ook een mening, een sterke mening soms, over dingen zelfs waar ze niets van af weten. En met de sociale media ligt je hoofd al snel op een hakblok.

Ik hoor nu bijvoorbeeld mensen vertellen over het vaccinatievraagstuk. Op het moment dat mensen op bijvoorbeeld facebook alleen al aarzeling uitspreken over de vaccinaties van hun kind, krijgen ze direct ladingen kritiek over zich heen, ook van hun zogenaamde vrienden. Ook mensen zonder kinderen. Allemaal meningen, soms behoorlijk agressief, vaak zonder enige kennis van zaken, behoudens de info via de media en het RIVM (beide niet echt objectieve informatie).

Ik zei eerder al dat mijn vrouw destijds gevoelsmatig tegen de vaccinaties was; ik was net afgestudeerd en nog volledig geïndoctrineerd door mijn docenten. Ik was de 'deskundige', dus werd er 'normaal' gevaccineerd bij ons oudste kind.

Later vond ik toch dat ik me meer moest informeren dan klakkeloos af te gaan op wat me tijdens de studie was verteld. Wij als ouders waren tenslotte verantwoordelijk voor de gezondheid van onze kinderen (en niet de overheid of het RIVM), dus ik op zoek naar meer informatie; en naarmate mijn informatie en kennis toenam werd ik al kritischer.

In mijn praktijk vertelde ik ouders die ernaar vroegen ook om zich goed in te lezen, dan de voor- en nadelen af te wegen, en zelf hun beslissing te nemen. Ik heb nooit en te nimmer voor een ander keuzes gemaakt, wilde dat ook niet. Zeker bij vaccinaties is het zo dat je er achter moet staan, achter je keuze, want als er iets met je kind gebeurt moet je daarmee verder kunnen leven. Je moet dus overtuigd zijn van de juiste keuze. En als je Bewust een keuze hebt gemaakt, is het oké. Al je Bewust leeft, is het minder logisch klakkeloos anderen te volgen, je gaat meer zelf voelen en denken.

*De wereld biedt genoeg voor ieders behoefte, maar niet genoeg voor ieders hebzucht*  
- Mohandas K. Gandhi -

Maar goed, Bewust keuzes maken kan dus lastig zijn. Lastig omdat je soms tegen een stroom ingaat, en lastig omdat zich mensen tegen je gaan keren. Lastig ook omdat je niet de juiste informatie krijgt om eerlijk keuzes te maken, je moet er soms flink naar zoeken. Nu het RIVM een hoop geld en aandacht aan 'vaccinaties' geeft, valt me bijvoorbeeld op dat de media weer volop de leugen rond (de zgn. leugen van) Andrew Wakefield tot waarheid verheffen: Hij toonde met een aantal medewerkers een mogelijk verband aan tussen de BMR en autisme, en zijn dokterstitel werd hem ontnomen omdat hij een fraudeur zou zijn (hij was een doorn in het oog van de reguliere medische wereld en Big Pharma). Zijn mede-onderzoeker (Prof. Smith) ging in beroep – hij was er wel voor verzekerd, Wakefield niet – en zowel het onderzoek(!) als de arts werd in ere hersteld. Wakefield is dus geen fraudeur, maar had niet het geld om zich tegen de onterechte afname van zijn artsentitel en beschuldigingen te verweren. Het onderzoek en de conclusies waren juist uitgevoerd. Het vertellen dat Wakefield een fraudeur is, is dus gelogen in de media. Maar het wekt ook ten onrechte de indruk dat alles wat kritisch wordt beweerd flauwekul is. (Zo zouden de vaccinaties volgens het RIVM geen nadelen hebben, maar zijn in Amerika al miljarden uitgekeerd als schadevergoedingen aan ouders waarvan de kinderen grote problemen kregen na de vaccinaties – het RIVM zegt al snel dat er geen verband is of is te bewijzen)

Ik wil hiermee overigens geen mening geven over wel of niet vaccineren, daar gaat de E-zine niet over, want ik vind echt dat iedereen het zelf moet uitmaken. Als je niet zo bewust leeft doe je gewoon wat het RIVM en de media zeggen, als je wel bewuster leeft zorg je dat je jezelf informeert door ook de kritische sites en literatuur te lezen (er zijn uiterst wetenschappelijke boeken van critici). Dan kun je ervoor kiezen om het 'anders' te doen (niet, minder, langere tussenpozen, etc.), of toch 'gewoon' te laten vaccineren, maar is de keuze wat bewuster.

Ik wilde het hebben over Bewust Zijn, en ik noem dit thema omdat het me intrigeert dat mensen die terecht kritisch en bewust zijn de dupe worden van hen die zich te weinig verdiepen en minder bewust leven. Niet alleen op dit terrein, maar op vele terreinen.

Het lastige van Bewuster leven en Bewuster Zijn is wel dat je niet meer echt terug kunt. Hoewel veel mensen hun eigen authenticiteit en eigen mening in lijken te leveren om maar niet door de massa te worden 'afgemaakt', kun je niet het bewuster zijn negeren. Dat laatste kan voor nogal wat inwendige tweestrijd en dus psychische belasting zorgen. Het lijkt een stuk gemakkelijker om gewoon te doen wat de massa vindt en wat de media vinden. Vooral niet te veel zelf nadenken en de mening hebben die iedereen heeft. Ook al weet je er eigenlijk niets van. Maar als je al wat bewuster bent geworden, kun je jezelf flink wat geweld aan doen door je te onderwerpen aan al die meningen van anderen.....

We horen de laatste tijd veel in de media over de onvrede onder de bevolkingen en onder kiezers. Wat het minder bewust leven en kiezen veroorzaakt zien we in Amerika waar Trump is gekozen onder andere door stemmen van mensen die het absoluut niet beter gaan krijgen door deze man (en dat is voorzichtig uitgedrukt). Ook in Nederland zien we de gevolgen al aankomen, er komen steeds meer 'protestpartijen' en fatsoenlijk regeren wordt vrijwel onmogelijk omdat de grotere partijen te weinig stemmen krijgen. Wat de onvrede weer vergroot, en juist die protestpartijen voedt. Een vicieuze cirkel waar die protestpartijen van genieten. En wat ons burgers een steeds meer ontevreden en machteloos gevoel geeft. Maar – nogmaals – het wordt veroorzaakt door ons burgers zelf, of in elk geval het deel ervan wat weinig Bewust is. .

Bewust Zijn heeft vele facetten. In eerste instantie kreeg ik de indruk dat het mij kritischer maakte omdat ik meer ging 'zien', omdat mijn wereld groter werd, ik meer met het leven op zich bezig ging zijn. Maar eigenlijk was het meer dat ik niet meer alles zomaar klakkeloos aannam en geloofde. Ik zag alles groter en ik zag verbanden tussen dingen. Maar hoe verder ik kom in de wereld van Bewust Zijn, hoe minder kritisch ik ook lijk te worden.

Bewust Zijn maakt dat je je zo veel mogelijk bewust bent van je lichaam, van je denken, van al wat je doet en waar je bent. Dat je je bewust bent van de natuur om je heen en de wisselwerking tussen jezelf en die natuur. Van het grotere geheel.

Al die momenten van Bewust Zijn halen je uit je hoofd, zorgen voor ontspanning en gezonde zuurstof in je hersenen. Ik vertelde al eens eerder – denk ik – dat ik ooit begon via memoblaadjes. Op verschillende plaatsen in mijn spreekkamer had ik blaadjes opgehangen die me erop wezen even Bewust te Zijn. Even bewust mijn billen op de stoel te voelen, mijn rug tegen de rugleuning en mijn voeten op de grond. Mijn lichaam en de aanwezigheid ervan te voelen.

Al na een paar dagen merkte ik dat ik me rustiger ging voelen, mijn hoofd was minder een flipperkast, ik ervoer meer ontspanning. De enige reden daarvan konden die paar 30-secondenmomenten zijn.

Steeds duidelijker wordt het me dat onze intelligentie niet zit in de woorden, maar in de stilte ertussen, niet in het denken en analyseren, maar juist in het uitschakelen van het analyseren. Niet in het verstandelijk benaderen van problemen, maar luisteren en praten vanuit het hart. Dat onze gezondheid en ons gevoel van geluk gebaat zijn bij meer acceptatie van wat is (in plaats van verzet), bij meer dankbaarheid voor de mooie dingen in ons leven, bij meer vreedzaamheid in plaats van agressie en boosheid. In feite bij meer (letterlijk en figuurlijk) Bewust stilstaan.

[Zo is het ongelooflijk nuttig om je af te vragen waarom je (bijvoorbeeld) boos bent als je dat bent. Zeker als dat zeer heftig is. Zelden heeft het te maken met wat er op dat moment gebeurt, en het is goed om je dat te realiseren. Het heeft vaak te maken met een gevoel waar je je tegen verzet en wat (onbewust) aan een eerdere situatie is gelinkt. Er ontstaat veel ellende door dit soort 'verdwaalde' emoties, als we ons niet bewust zijn van de oorsprong.]

Maar waar je ook staat in het proces van Bewust Zijn, die 30-seconden-momenten zijn altijd nuttig om verder te komen: neem 30 seconden de tijd om je lichaam bewust gewaar te worden. Voel verschillende delen van je lichaam en je lichaam als geheel, het helpt om je de aanraking met materie (stoel, grond) daarbij bewust te zijn. Doe dat een paar keer per dag en je wordt al een ander mens.....

Wordt vervolgd.....

*Als we onszelf willen (her)ontdekken en ons leven authentiek willen leven, moeten we de moed vinden om NEE te zeggen tegen dingen en mensen die ons niet dienen*  
- Barbara De Angelis -

### Guy Finley:

Wat is het gewicht van een ongewenste situatie – anders dan onze weerstand, ons verzet, ertegen? [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, 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](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)

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