

E-zine Pak je geluk

Nr. 110

24 dec. 2016

Zo aan het eind van het jaar een iets andere en kortere E-zine. Fijne kerst!

Op naar 2017.....

Ieder mens heeft 4 gaven – zelfbewustzijn, bewustzijn, onafhankelijke wil en creatieve inbeelding. Deze geven ons de ultieme menselijke vrijheid.....de macht te kiezen, te antwoorden/reageren en te veranderen
- Stephen R. Covey -

Dit jaar 2016 loopt ten einde, en van kinds af aan was dat voor mij een periode om terug te kijken op het jaar. Waarom? Geen idee. Ik deed het.

En vaak bestond dat jaar uit uiteenlopende gebeurtenissen waarvan een deel helemaal niet leuk was om opnieuw te bekijken of te herinneren. Toch leerde ik in de loop der jaren juist daardoor dat nare situaties er ook bij horen, en dat als je daar later naar kijkt het soms met een glimlach kan zijn. Soms zelfs met een ruimhartige lach omdat “het dichtslaan van die ene deur een andere deur open deed gaan”.

Het doet me denken aan de film die we afgelopen week zagen, ‘Collateral Beauty’. Die titel werd in de film vertaald door ‘bijkomstige schoonheid’.

Elke nare situatie heeft als je goed kijkt – ook al zie je dat vaak pas later – een ‘bijkomstige schoonheid’, iets moois.

Als ik naar mijn persoonlijk leven kijk, hadden alle teleurstellingen en zelfs ongelukken achteraf iets positiefs, iets moois. De teleurstelling van en onvrede over de reguliere geneeskundige mogelijkheden bracht me naar homeopathie, en later nog andere aanvullende geneeswijzen - om nog meer te kunnen. Zelfs het overlijden van mijn ouders had iets positiefs: enerzijds leerde het me nog sterker te relativeren, anderzijds bleek ook dat je niet gewoon kunt doorgaan en (weg)relativeren, je moet ook verwerken. Een wijze les. Mijn ongelukken maakten verder werken onmogelijk, maar maakten wel dat ik nóg sterker Bewust kon worden en me na verloop van tijd (bewust) gelukkiger ging voelen dan ik anders gedaan zou hebben. En ze maakten dat ik de Chi Neng Qigong opnieuw ontdekte, die me hielp en nog helpt om de klachten te beperken. Alle negatieve kanten hebben hun positieve keerzijde. Ook al duurt het soms een poosje voor je het doorhebt.

Als ik nu beelden zie van de kerstmarkt in Berlijn, zie ik ook zo’n ‘bijkomstige schoonheid’: ondanks de ellende van die aanslag gaan mensen toch weer naar de markt in het besef dat ze hun leven niet willen laten bepalen door dit soort incidenten. Niet als een soort van ontkenning, maar als keuze, als kracht, de kracht om erboven te staan, boven wat dit soort lieden doen. Vastberadenheid en liefde boven bangmakerij en verwarring.

Vorige keer had ik het even over vaccinaties en alle pressie van de overheid en BigPharma om toch vooral te vaccineren. Maar juist bij ziekte zie je die 'bijkomstige schoonheid'. Bij kinderziekten bij kinderen (voor zover ze die nog kunnen doormaken) zie je vaak dat ze erna een groei krijgen in hun ontwikkeling. En elke keer als we ziek zijn met hoge koorts ontwikkelen we nieuwe afweerstoffen en trainen we het lichaam in de verdediging. Daarom is af en toe een fikse verkoudheid of een griep ook zo nuttig (niet altijd prettig!). Ziekte maakt ons op die manier sterker. Maakt ons minder vatbaar voor ernstiger ziekten. Zelfs bij kanker – ik schreef het al eens – heb ik vele malen gezien dat relaties hechter en liefdevoller werden, en zag ik vaak dat de zieke erg groeide in bewustzijn en wijsheid en zijn of haar omgeving daarin meenam.

'Bijkomstige schoonheid', ik blijf het een malle uitdrukking vinden (een soort van google-vertaling), maar het is zeker iets moois om bij stil te staan.

Om je bewust van te zijn in elke situatie die misschien minder prettig is.

Hoe stiller je wordt, hoe beter je kunt horen

-

Ram Dass -

Uiteindelijk gaat het allemaal om focus.

Bij de kerstmarkt in Berlijn om de focus op kracht in plaats van op angst en gevaar.

En eigenlijk geldt het voor elk moment van de dag. Waar is onze focus. Op het negatieve of op het positieve?

Ik wens iedereen toe dat 2017 een jaar wordt waarin we allemaal meer focussen op de positieve dingen. Er zit vast een goede kant aan de benoeming van Trump, of aan die bijna 150 partijtjes waarop we straks kunnen stemmen, of aan al dat populisme en de polarisatie in de maatschappij.

Maar zonder gekheid, het 'extreme' feminisme en de Dolle Mina's waren nodig om enige beweging te krijgen in de voor vrouwen vastgeroeste samenleving. Soms is een heftige schop nodig om iets in beweging te krijgen. Misschien worden er door 'boven' wat schoppen uitgedeeld om ons tot nadenken te stemmen, om Bewuster te worden.

Dat doet me denken aan de toespraak van Lodewijk Ascher die ik toevallig(?) op TV hoorde nadat hij was verkozen boven Samson als lijsttrekker. Hij raakte me toen hij zei dat hij hoopte dat mensen die sociaal en solidair waren hun mening weer zouden durven te uiten de komende tijd.

Ik realiseerde me dat ik te midden van asociale grote monden mijn mond houd. Ik heb geen zin in nutteloos geschreeuw en gebekvecht; nutteloos omdat ik die aso's toch niet verander. En ik realiseer me dat dat voor steeds meer mensen geldt. De meerderheid houdt de mond.

Als huisarts ben ik twee keer naar een vergadering van huisartsen geweest. Iemand die mij een op een zijn mening vertelde, vertelde heel wat anders te midden van de hele groep. Dan werd er namelijk verteld wat die groep wilde horen. Afwijken van de mening van de groep was bijna zelfmoord (want dan hoorde je er niet meer bij). Ik ging dus niet meer, om respect voor mezelf te houden.

En zo is het in de grote maatschappij ook een beetje. Veel mensen die liefde en gezond verstand zouden willen uitdragen houden hun mond omdat de grote bekken overschreeuwen of maken dat de ander de mond maar houdt.

Ik weet zeker dat verreweg de meeste mensen positieve intenties hebben, dat verreweg de meeste mensen het beste met hun medeburgers voor hebben, dat verreweg de meeste mensen alle andere mensen het beste wensen, zoals ik dat jullie ook voor 2017 wil doen.

En heel stiekem wens ik dat iedereen elk ander medemens – ongeacht kleur, afkomst of religie – het beste zou wensen.

Als iedereen dat zou doen, zouden we een nog mooiere wereld hebben.

Want de wereld is mooi. Niet alleen de natuur, maar ook de meeste mensen erop. Al die unieke mensen met hun eigen unieke bijdragen aan deze planeet. Jij en die ander.

En ja, er zijn zeker rotte appels.

Tijdens de Chi Neng Qigong lessen probeer ik de juiste staat van beoefening te verkrijgen door mensen zich liefde, vrede en helende energie rondom zich (en in zich) te laten ervaren.

Stel je voor dat overal rondom je liefde – onvoorwaardelijke liefde – is, en vrede, en genezing. Adem het in naar je longen en laat het door je hele lichaam stromen bij het uitademen.....

Gek? Waarom?

Doe het en ervaar het, ga even voorbij aan eventuele beperkende gedachten. Voel hoe lekker het is. En doe dat regelmatig. Het maakt dat je gezonder en gelukkiger bent.

Ik wens jullie allemaal – en al jullie naasten, maar eigenlijk oprecht iedereen op deze aardkloot – heel fijne dagen toe met warmte en gezelligheid.

(En ik realiseer me dat voor veel mensen die dagen gepaard gaan met dubbele gevoelens omdat er iemand mist; iemand die overleden is, of iemand die ‘weg’ is).

En natuurlijk voor 2017 alle goede wensen die je maar kunt bedenken, waarbij geluksgevoel, vrede, liefde, gezondheid en plezier slechts een paar voorbeelden zijn.....

Het ga jullie goed!

Geen modder, geen lotusbloem

-

Thich Nhat Hanh

Guy Finley:

Het ware doel van een kompas is niet je te vertellen waar je bent; de kracht ervan is je te voorzien van een accurate gids, je te verzekeren dat je de weg niet kwijtraakt.

Hetzelfde geldt voor elk waardevol principe wat je leert; het doel ervan is je te voorzien van licht waardoor je de mogelijkheden ziet, en niet om het te gebruiken om jezelf te straffen voor wat je niet bent.....

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 .

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