

E-zine Pak je geluk

Nr. 114

11 april 2017

Ik vertelde dat we een workshop bij de Chinese leraar Li Hongshi hadden. Hij inspireerde me tot deze E-zine. Met een heerlijke zomer in het vooruitzicht.....geniet ervan!

*Indien het niet past.....laat het dan
Indien het niet waar is.....zeg het dan niet*

- Marcus Aurelius -

Liefde.....

Typisch zo'n onderwerp waarover verschillende mensen verschillende zullen denken en voelen. Voor de een voelt het heel natuurlijk en zelfs 'thuis' om het over liefde te hebben, de ander sluit nu al het scherm omdat liefde iets is waar je het niet over hebt.

Bij kinderen kun je dat soms heel mooi zien, een beetje afhankelijk van de leeftijd. Of ze beginnen te stralen, of er komt iets van walging. Bij volwassenen is het niet veel anders, en heeft het net als bij kinderen vaak met schaamte te maken. Schaamte voor gevoelens, schaamte voor iets ontastbaars wat met het hart te maken heeft. Vooral vaak voor het mannelijk geslacht lastig om mee om te gaan.

En toch ook weer niet. De afgelopen decennia heb ik op vele gelegenheden vele mannen ontmoet waar dat pantser (het beschermende pantser) vrij snel viel, en er snel over dit onderwerp gesproken en zelfs gevoeld kon worden.

Maar laat ik reëel zijn, we leven in een snelle en harder wordende maatschappij. En met al het ellendige nieuws van zelfs de andere kant van de wereld en de meest afgelegen gebieden in de wereld, is het niet onverstandig om een soort van pantser te bouwen wat je beschermt tegen al te veel gevoel. Als emoties verlies van energie geven, zouden we vandaag de dag anders al snel leeglopen.

Het is dan ook lang niet altijd goed in te schatten hoe iemand zal reageren of in elkaar zit op het eerste gezicht. Juist om ons te beschermen hebben we wel allemaal een soort van pantsertje gebouwd. Maar dat pantsertje is niet wie we echt zijn, niet wie we er achter zijn. En dan willen we ook nog op een bepaalde manier overkomen, dus hebben we ook een maskertje (ik zeg '-tje', omdat ik het probeer te relativiseren, niet omdat ik ineens verslaafd ben aan verkleinwoordjes), zodat we een beetje overkomen zoals we willen.

Om iemand dus te leren kennen, moet je door het masker heen kijken én door het pantser heen kijken. Overigens verdwijnen beide als de ander je gaat vertrouwen en naarmate het hart (liefde) meer in het spel komt.

Kortom, én iemand is vaak niet wie die persoon lijkt te zijn (zeker niet als je ze erg negatief ervaart – dat is vaak veel pantser en masker) én liefde is een milde en geleidelijke sloophamer voor het pantser en masker als liefde wordt geaccepteerd.

Zolang liefde van beide kanten uitgezonden blijft worden, blijft een relatie over het algemeen goed gaan. Zodra een van beiden zich weer van een pantser en/of masker gaat bedienen – om wat voor reden ook – wordt het lastig. De signalen kunnen verkeerd worden opgevat, en onenigheid en wrijving doet verder het erosieve werk. Jammer is dat die pantsers en maskers nogal eens zijn ter zelfverdediging en niet altijd hoeven te betekenen dat er iets verborgen moet worden. Nogal wat relaties lijken te stranden doordat de harten elkaar niet meer raken door wat er tussen zit. Dat is niet alleen een pantser of een masker.

Je zou het niet zeggen, maar wat er vaak tussen twee harten zit, is het hoofd. Misschien niet anatomisch, maar wel metaforisch. Het denken maakt helaas vaak dat we te ver bij ons hart uit de buurt geraken (of zelfs blijven: bijvoorbeeld: 'ik laat me niet meer kwetsen', 'hij/zij heeft misschien een ander') Volgens de Chinese leraar Chi Neng® Qigong Li Hongshi is het hoofd zelfs de oorzaak van de meeste ziektes. Volgens andere geneeskundige richtingen zijn emoties de belangrijkste oorzaak van ziektes. Wel, dat ligt in dezelfde lijn.

Ik weet niet of je je nog kunt herinneren wat de stoïcijnen erover zeiden, maar zij stelden dat we ons denken kunnen leren controleren. En dat emoties het gevolg van ons denken zijn. Immers, als je rekeningen ineens leeg blijken te zijn, kun je dat constateren als een voldongen feit, als een gegeven. Of je kunt je hoofd laten spoken: 'nu kan ik mijn huur niet betalen en word ik mijn huis uitgezet', 'ik kan geen boodschappen doen, ik zal verhongeren', om er maar een paar te noemen. Gevolg is dat de emoties door het lichaam schieten (als gevolg van wat we denken) en we ons heel ellendig gaan voelen. Oorzaak van dit alles: het hoofd! Gevolg: minder weerstand, geblokkeerde energiebanen en meer kans op ziekte.

Maar goed, terug naar de liefde. Of we willen of niet, het leven is ermee doorspekt. We zijn allemaal ontstaan door liefde, al dan niet eenzijdig en al dan niet tijdelijk (de liefde dan). We zijn geboren in liefde (de meesten toch). We zijn opgevoed in liefde, ook al hebben we dat wellicht niet allemaal zo ervaren. Onze ouders hielden van ons net zoals wij van onze kinderen houden. Alleen is niet elke ouder even goed in het laten merken ervan, en de vorige generaties hadden het daarmee denk ik nog lastiger. Kijk maar eens om je heen hoe vaak een ouder niet boos reageert op iets wat een kind doet, uit liefde omdat ze bang zijn dat het kind zich verwond. Misschien een onhandige manier van liefde uiten, maar het is echt liefde!

En wat dacht je van vaccinaties? We laten een scala aan ziekteverwekkers in onze kinderen spuiten met dubieuze hulpstoffen via een pijnlijke prik. En we doen dat uit liefde. Of angst, dat kan ook, maar in beide gevallen denken we dat we het doen in het belang van ons kind waar we van houden. Dat vaccinaties controversieel kunnen zijn, net als de mening erover, komt door datzelfde hart, diezelfde liefde voor ons kind. Immers, als ik van mijn kind hou laat ik er toch geen ziekteverwekkers in spuiten, met potentieel giftige stoffen? Laat ik mijn kind toch niet energetisch belasten door vreemde en mogelijk versturende energie? En hoe gevaarlijk zijn die kinderziekten nu eenmaal? Juist na een kinderziekte zag je een groei in de ontwikkeling, en na een kinderziekte is er levenslange immuniteit, na een prik niet.

Ik ga hier die discussie niet aan hoor, iedereen moet het zelf beslissen op basis van de informatie die er is. En die je wilt horen. Wat ik wel wil doen is de aandacht vestigen op de serie The Truth about Vaccines die te volgen is (wel Engels) via internet vanaf 12 april:

<https://go.thetruthaboutvaccines.com?ref=58784089-e27d-4c36-87f5-49c0768125de>

Het is van dezelfde makers als The Truth About Cancer, en ze beloven een goed overzicht te geven van de voor- en nadelen van alles rond vaccins. Ik ben benieuwd. En ik kan het je aanraden, tenzij je bang bent dat je al te veel in de war gebracht gaat worden.

Maar goed, liefde en kinderen, het is een directe link.

Als die kinderen groter worden zijn er de rondzwalkende hormonen en kalverliefdes, maar zeker ook de echte liefdes. Verliefdheid die gepaard gaat met alleen maar goede dingen in de ander zien, een roze wolk, een wereld die mooi is. heerlijke tijd. Die zouden we graag vasthouden.

Daaruit kunnen dan vaste relaties volgen. En zolang de beide partners hun hart laten spreken en het niet teveel toedekken, kan zo'n relatie blijven voortduren. Als beiden of een van de twee de relatie als vanzelfsprekend gaat zien en vergeet hart-contact te houden of aan de relatie 'te werken' (ook dat kan redelijk vanzelf gaan overigens – uit het hart), wordt de relatie minder vanzelfsprekend en gaat het wankelen. Leidend tot....

Alle opa's en oma's weten wat er gebeurt als er kinderen worden geboren uit hun kinderen: weer een ander soort liefde.

Ik zei al dat het leven doorspekt is met liefde, ook al zijn we ons dat veel te weinig bewust. Uit de praktijk herinner ik me de momenten dat iemand een doodvonnis had gekregen, niet van het militair bewind, maar van de dokter. 'Wij kunnen niets meer voor u doen, wellicht wilt u thuis de laatste periode doorbrengen'. Het moment dat de dood nadert was vaak een moment dat niet vermoede liefde begon te groeien. Alles wat tot op dat moment voor lief werd genomen, als (onbewust) vanzelfsprekend werd gezien, werd sterker en groter.

Vaak was het een periode vol wisselende emoties, met hoop en teleurstelling, met lachen en verdriet, met mooie oude herinneringen en een nare blik naar de toekomst.

Maar het was ook mooi om te zien, te zien hoe mensen liefdevol zo'n laatste fase doorgingen. Elkaar lieten weten dat ze van elkaar hielden.

Wat jammer is, is dat we te weinig bewust leven (dat geldt voor verreweg de meesten van ons) om te zien dat die liefde dagelijks in ons leven is. En dat liefde de krachtigste energie is en de meest helende energie is die er bestaat.

Het intellect knipt en verdeelt als een schaar. Het hart naait dingen aaneen en verbindt als een naald. De kleermaker gebruikt beide. - Ammachi -

Natuurlijk zou het fijn zijn als we dagelijks die liefde bewust voor onze partner en vrienden voelen en uiten, niet alleen zou dat omgevingen liefdevoller maken, maar het zou ook voor meer gezondheid zorgen. Maar we kunnen ook kijken buiten dat kringetje:

Je kunt ook liefde voelen naar het grotere (God, het universum, Boeddha, het 'Al', Mohamed, Moeder Natuur, etc.) of gewoon naar je eigen hart, of naar je werk.

Bedenk dat je krijgt wat je geeft. Geef je liefde, krijg je liefde terug. Misschien is liefhebben wel heel egoïstisch als je er zo naar kijkt, maar als je bewust de natuur liefhebt, of het Universum, of God, krijg je die liefde sterker terug.

Klinkt dat zweverig? Ik zou zeggen: probeer het. Wat heb je te verliezen?

Uit onderzoeken blijkt dat als een groep mensen (woongroep, familie, wijk, etc.) in harmonie met elkaar leeft, de buurt veiliger wordt, er minder problemen zijn en er minder ziekte is.

Dat is toch de kracht van het hart, van liefde (al dan niet zo genoemd).

Ik daag jullie uit om vanaf vandaag je meer bewust te zijn van liefdevolle gevoelens, naar wie of wat dan ook. Naar je partner, naar iemand die je helpt, naar die prachtige bloem, naar die heerlijke zon, of juist die verfrissende bui. Straal liefde uit, zodat je jezelf erin meeneemt.

Het maakt het leven mooier dan het anders zou zijn. Het verbindt je met anderen. Het bevordert je gezondheid en je mogelijkheden.

Liefde, het is zo gek nog niet.

Guy Finley:

De grootste weerstand, het moment van de grootste intensiteit - of het gaat om een rozenknop die opengaat of een vliegtuig dat de geluidsbarrière doorbreekt, of wat dan ook - is altijd vlak voor het moment van transformatie of verlossing.

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