

E-zine Pak je geluk

Nr. 116

29 mei 2017

Ik geloof dat deze E-zine over de wereld gaat en hoe we daarin kunnen bewegen. Niet de werkelijkheid ontkennen, maar er ook niet door verkrampen. Dingen zijn zoals ze zijn, maar met onze mini-stapjes kunnen we heel veel betekenen. En Mw. Schippers is weer bezig....

Een wereld van uitersten (of dualiteit)

En vooral: hoe gaan we daar mee om? Ik was de afgelopen weken in dubio:

Eenzijds wil ik deze E-zine iets laten zijn wat knipoogt naar de realiteit en tips kan geven om krachtiger in deze wereld te staan, te werken aan persoonlijke groei, en anderzijds...

Anderzijds ben ik altijd bezig geweest met mijn/onze verantwoordelijkheid naar onze (klein)kinderen toe om de wereld een beetje fatsoenlijk achter te laten, op z'n minst leefbaar. En we horen steeds vaker dat de wereld 'in brand staat'.

Dus wat wil ik nu, wat moet ik nu?

Ik merk bij steeds meer mensen dat ze de realiteit niet aan kunnen. Dat ze niet bezig willen zijn met wat er in de wereld gebeurt en dus als een soort van struisvogel leven.

Dat is wellicht niet per se slecht, want je ontdoet je van negatieve lading en dat is op zich wel goed.

Maar tegelijkertijd is die wereld er wel en weten we (onbewust zeker) dat die wereld er is. We veroorzaken dus een soort disharmonie in ons 'systeem'. Onbewust weten we dat er problemen zijn en bewust proberen we die weg te moffelen. En die disharmonie leidt uiteindelijk tot verstoringen van ons systeem, tot echte stress, tot ziekte. En dus is het helemaal niet goed om de realiteit te ontkennen. Het is juist een soort slachtoffergedrag waar we onszelf steeds meer door verzwakken.

Het is een beetje als jezelf bewust wijsmaken dat roken goed voor je is, terwijl je onbewuste weet dat het slecht is, en verbaasd zijn als je er longkanker door krijgt...

Bovendien, als er dan ineens beslissingen worden genomen, reageren de meesten als aangeschoten wild omdat ze er niet mee bezig waren dat er een beslissing moest komen, dat oplossingen nodig zijn.

Aan de andere kant moeten we er ook niet de hele dag mee bezig zijn, dat maakt ons ook tot slachtoffer. Tenzij we er natuurlijk constructief mee bezig zijn, zoals alle mensen die actievoeren en op een positieve manier met milieu, voedsel, menselijkheid, duurzaamheid, e.d. bezig zijn. Die zetten hun zorgen om in persoonlijk leiderschap, wat je verder ook mag vinden van de manier waarop ze dat doen of de houding/passie waarmee ze dat doen.

Als je stopt met leren, begin je dood te gaan

- ***Albert Einstein*** -

Zelf word ik erg droevig van wat er geneeskundig gebeurt. Er ontstaan vooral steeds meer chronische ziekten, chronische 'slikkers'. Steeds meer mensen hebben ook last van de medicatie die ze krijgen voor iets wat ze niet hebben (zoals een te hoog cholesterol) en dat heet preventie. En 'de dokter zegt het'.

Gelukkig zijn er artsen die verder kijken dan de reguliere neus lang is en patiënten daardoor beter kunnen helpen. Een deel van die artsen heeft zich gespecialiseerd in een complementaire/alternatieve(?) geneeswijze, en een deel is regulier specialist maar heeft zich daarnaast bekwaamd in een complementaire

tak, zodat ze patiënten meer te bieden hebben. Dat heten dan artsen voor integrale geneeskunde – ze gebruiken het beste van minstens 2 werelden, hebben een bredere kennis en mogelijkheden. Er zijn dus een behoorlijk aantal artsen beter bezig (juist uit onvrede over het alleen reguliere!). En weer is Mw. Schippers de persoon die probeert roet in het eten te gooien. Eerst werd complementair werkende artsen jarenlang levensvreugde ontnomen doordat ze rechtszaken moesten aanspannen omdat ze ineens BTW moesten gaan betalen, en kregen ze gelukkig van de rechter uiteindelijk gelijk (maar leuk was het allemaal niet, al die spanning en het gedoe motiveert je niet om je nek uit te steken om betere geneeskunde te bevorderen). En nu wil ze de uren die de integraal werkende specialisten besteden aan complementaire geneeskunde niet mee laten tellen voor het aantal uren wat ze zouden moeten werken voor hun BIG-registratie. Ze probeert het onmogelijk te maken iets anders dan regulier te doen voor die specialisten. Hoe je het bedenkt. Ziek is het.

Geneeskunde is volgens Mw. Schippers niet doen wat het beste is voor de patiënt, maar heel dogmatisch alleen die ene religie aanhangen, van de reguliere (farmaceutische!). Alle andere religie moet je uitbannen. En sorry als ik nu iemand op de tenen heb getrapt. Maar een minister die mensen een betere gezondheidszorg onthoudt en artsen die zich daar wel voor inzetten probeert te tackelen (al doet ze zich nog zo fris en fruitig voor) hoort voor mij geen minister van gezondheidszorg te zijn. Daar hoort iemand te zitten die het belang van de mensen voorop stelt, en niet van de industrie. En ze is slim: ze wekt de indruk dat ze het juist opneemt tegen de industrie, en daar trappen mensen in.....dat maakt haar populair.

Terug naar het thema. De wereld in brand? Ja, zeker. Bij wijze van spreken natuurlijk, maar toch. Oké, de opwarming van de aarde is een immens probleem. De kwaliteit van het drinkwater wordt wereldwijd ook een steeds groter probleem, ook bij ons. Steeds minder is alles eruit te filteren, en wat erin blijft mag misschien niet dodelijk ziek maken, maar leidt bijvoorbeeld wel tot minder vruchtbaarheid en een slechter immuunsysteem, dus indirect tot meer ziekte. De kwaliteit van het voedsel wordt misschien nog wel het meest bedreigd. Vrijwel alle groenten die we eten zijn bewerkt met een of ander landbouwgif en steeds meer groente is genetisch gemanipuleerd door een van de giganten die dat doen. Voordeel is dat er straks geen landbouwgif meer nodig is, want dat zit er al in. Wat doet het bovendien met onze darmflora die in feite onze levensbasis is? En nu nog zie ik de beelden voor me van die dieren die het als veevoer kregen en alle mogelijke tumoren ontwikkelden.... En voor ons is het onschuldig? Naast al deze bijna onomkeerbare veranderingen in het voedsel zijn er nog de vele oorlogen en aanslagen die ook in onze wereld plaatsvinden. En ik vergeet vast een heleboel. Het is veel, maar probeer toch even je mondhoeken naar je oren te trekken. Alles in het leven is namelijk relatief. Er zijn ook veel fantastische mensen, hele mooie burgerinitiatieven, veel goede daden, creatieve oplossingsgerichte aanpakken, innovatieve duurzame industrie, etc. Het is niet alleen negatief, maar het negatieve is er wel, en op sommige gebieden bedreigender dan ooit.

Verlichting is als een golf zich realiseert dat ie de oceaan is

Thich Nhat Hanh

We kunnen ons als slachtoffer opstellen en niets doen omdat het nu eenmaal is zoals het is (kop in het zand, ontkennen, niet willen weten, schouders ophalen), **of we kunnen persoonlijk leiderschap tonen door op alle mogelijk fronten wijze beslissingen te nemen in ons eigen leven. Kleine stapjes, maar wel dagelijks. Kleine stapjes, die stap voor stap gelopen, ons een eind kunnen brengen.**

Je zou om te beginnen de petitie kunnen tekenen om Schippers terug te fluiten bij de bovengenoemde activiteit: <https://petities.nl/petitions/behoud-complementaire-artsen-in-het-big-register?locale=nl>

Of je het doet of niet, het is aan jou. Ik heb dit stapje gezet...

Als het om het milieu gaat, doen we allemaal dagelijks veel dingen die slecht, goed of beter voor het milieu zijn. **Een stapje zou kunnen zijn om het iets te verschuiven, iets meer naar goed of beter.** Is het niet voldoende? Als iedereen het doet, is het zeker voldoende! **En iets is veel beter dan niets!**

Hetzelfde geldt voor je gezondheid. Elke dag een klein stapje kan je een stuk gezonder maken of zorgen dat je jaren langer leeft.

Als het om voedsel gaat, is er een levensgrote dreiging dat we straks niets anders meer kunnen kopen dan genetisch gemanipuleerd voedsel. De enige manier om dat enigszins tegen te houden is eigen groentetuintjes (en dan ook je zaad koesteren!) en/of biologisch kopen. Het kost iets meer, maar je leeft er langer door en het lijkt steeds meer noodzakelijk om te redden wat er te redden valt, juist voor ons nageslacht. Bovendien is het een kwestie van prioriteiten en verschuiven van keuzes. Immers, biologische groente is iets duurder, maar dan eet je gewoon minder vlees (is toch ook niet goed) of snoept wat minder (is ook niet goed). Als we massaal biologisch gaan eten, zullen meer boeren dat gaan verbouwen en redden we wellicht gezond en onbewerkt voedsel; en niet te vergeten houden we de aarde wat gezonder.

We kunnen dus vele kleine stapjes zetten, die samen vele grote stappen worden.

Anderzijds zijn er af en toe momenten dat we via verkiezingen onze stapjes kunnen zetten. En waar stem je dan op? De toekomst van je (klein)kinderen, het voortbestaan van deze aardkloot, of op dat je het zelf de komende jaren maar beter mag hebben volgens degene die dat roept? Het zal voor iedereen anders zijn, en het is niet aan mij.

Zelf aarzelde ik destijds (jaren tachtig) of ik wel kinderen op deze wereld wilde zetten. De wereld was immers al zo verdorven en aan het afglijden. Er was toen net aids. Wilden we dat onze kinderen allemaal wel aandoen? Onze kinderen hadden de afgelopen jaren dezelfde twijfels. Maar gelukkig zijn ze zich net als wij destijds bewust van die stapjes, van het belang van een bewuste opvoeding. En.....de wereld is ten opzichte van toen verder veranderd. Slechter? Ik weet het niet. Er zijn grotere bedreigingen die de hele wereld betreffen, maar verder.....er waren altijd al issues.

De meeste mensen zijn nooit volledig aanwezig in het nu, omdat ze onbewust geloven dat het volgende moment belangrijker moet zijn dan dit. Maar dan mis je je hele leven, welk altijd in het nu is!

- **Eckhart Tolle** -

Ten aanzien van de grote problemen in de wereld is het goed een klein beetje van de al eerdergenoemde stoïcijnen te hebben: "als ik er nu toch zelf niets aan kan doen, ben ik er niet mee bezig". Maar tegelijkertijd **weet je dat je bij bijna alles wat je doet keuzes hebt. Dat alles wat we de hele dag doen een beetje invloed heeft op die hele grote wereld. Elke actie is een kiezelsteentje wat in het water kringen maakt die steeds verder reiken. Elk sympathiek woord reikt verder dan je denkt. We lijken soms onbeduidend in de grote wereld, maar elk stapje wat wij doen heeft effect op die hele wereld. Hoe meer mensen kleine stapjes doen in de goede richting, hoe meer invloed dat krijgt op alles.** Maak daarom keuzes die goed zijn voor jezelf én voor je (klein)kinderen. En denk meer in gevoel en kwaliteit van leven dan in geld.

Er zijn weinigen die zien met hun eigen ogen en voelen met hun eigen hart

- **Albert Einstein** -

We zijn verre van machteloos en verre van onbeduidend als mens in deze wereld. We hoeven de realiteit niet weg te moffelen omdat we er niets mee kunnen. We kunnen er heel veel mee, **we zijn als individu zelfs heel krachtig.** Ook met druppels komt de emmer vol. We hoeven ook niet op de barricades om de wereld te verbeteren. Uiteindelijk bereiken we veel meer door elke actie die we doen bewust te doen, elk stapje wat we op de dag maken bewust een bepaalde richting op te zetten. **Sympathiek denken en praten, dankbaar zijn, respectvol zijn, mededogen hebben, liefdevol zijn, oog hebben voor het milieu en duurzaamheid. Dat zijn dingen die bijdragen aan een betere wereld.....** En op die manier kunnen we ook beter met de wereld omgaan, en met elkaar. **Op die manier blijven we gezonder omdat we niet meer hoeven te dragen dan we kunnen.....**

Guy Finley:

Er is geen erger, geen angstaanjagender moment voor hen die altijd haast hebben, dan plotseling niets te doen hebben

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