

# E-zine Pak je geluk

Nr. 80

februari 2014

*De* Olympische Spelen zijn weer voorbij, eindelijk kan ik proberen weer in een ritme te komen. Neemt niet weg dat ik heb genoten van de sport en de emoties er omheen. En mooi ook om te zien hoe mensen zo gefocust jarenlang de discipline hebben opgebracht om zichzelf te motiveren en veel te ontzeggen om tot topprestaties te komen. Geduld. En dag na dag, week na week, maand na maand jezelf opleggen te doen wat nodig is om je doel te bereiken. En mij kost het al moeite mezelf op te leggen 20 minuten per dag te gaan zitten mediteren..... Gelukkig doe ik het wel bewegend in de vorm van Chi Neng Qigong.....maar toch. Die discipline.

\* Alles komt goed, als je maar het geduld hebt te wachten

(Francois Rabelais)

## Rijstplantjes

Er was eens een rijstboer die niet tevreden was met de snelheid waarmee zijn rijst groeide.

Hij kon zich moeilijk neerleggen bij het feit dat rijst nu eenmaal de tijd nodig heeft om te kunnen groeien.

Op een dag bedacht hij een plan om de groei van zijn rijstplantjes te manipuleren.

Al vroeg in de ochtend trok hij naar zijn rijstveld en trok elk afzonderlijk rijstplantje een beetje uit de grond omhoog.

Doodmoe kwam hij bij het vallen van de avond thuis.

Moe, maar tevreden, de plantjes waren tenslotte al een beetje langer.

De volgende ochtend haastte hij zich om de enerverende klus voort te zetten.

Dat was niet meer nodig.

De plantjes waren al dood.

(uit: Management met Metaforen)

Veel in ons leven gaat niet in het tempo waarin we dat misschien liever zouden willen, toch is het wellicht beter om dat tempo te accepteren dan te proberen het anders te laten zijn.....

\* Wees geduldig met jezelf. Zelfgroei is kwetsbaar; het is heilige grond. Er is geen grotere investering.

(Stephen Covey)

## Naar geluk (op alle gebied) in 2014

### Waarom mediteren?

“Elk van ons bezit het potentieel wat nodig is om onszelf te bevrijden van de mentale staat die ons eigen lijden en dat van anderen laat voortduren – het potentieel om innerlijke vrede te vinden voor onszelf en bij te dragen tot het geluk van allen”.

Dit is een uitspraak van Matthieu Ricard in zijn boek “Why Meditate?”.

Onderzoek heeft bij herhaling aangetoond dat mediteren zowel op gedrag als hersenen gunstige effecten heeft. Zo verbetert het aandacht/concentratie, de emotionele balans, onbaatzuchtigheid en innerlijke vrede.

Gedurende 6-8 weken 20 minuten per dag mediteren bleek o.a. angst te verminderen, pijn te verminderen, de neiging tot depressie en boosheid te doen afnemen en bovendien het immuunsysteem en het gevoel van welzijn te doen toenemen.

Met welk doel je het ook doet, het draagt sowieso bij tot een meer gebalanceerd leven met meer betekenis.

Als je het meer verheven bekijkt zouden we kunnen mediteren om onszelf te transformeren zodat we beter in staat zijn de wereld te transformeren. Dat klinkt hoogdravend, maar was het niet Gandhi die zei dat we de verandering moesten zijn die we wilden zien in de wereld? Als we de wereld willen veranderen, zullen we zelf moeten veranderen....

Zelf heb ik de afgelopen jaren veel gemediteerd; niet zoveel door stil te gaan zitten maar eerder d.m.v. de Chi Neng Qigong, een meditatie in beweging. En ik kan de bovenstaande ‘gevolgen’ van meditatie alleen maar onderschrijven. Het heeft geleid tot meer mindfulness, meer bewust zijn. Ik merk dat ik steeds meer observerend aanwezig ben, en ook steeds vaker me bewust ben van het feit dat ik heel bewust dingen doe, of dat ik wat zich afspeelt als een soort observator gade sla, daarbij in staat afstand te nemen en meer adequaat te reageren. Vaak ook met meer compassie, meer de ander begrijpend. Maar ook meer mezelf begrijpend.

Los daarvan is de meditatieve staat een staat waarin het denken niet in de weg zit, waarin we direct contact hebben met onze diepere kern, onze bron, ons hoger bewustzijn en/of ‘God’, het universum, of hoe je het ook noemen wilt. We zijn in contact met het veld van onbegrensde mogelijkheden, waarmee we geboren werden en waarvan we ons door ons denken en door onze opvoeding hebben laten afsnijden. We tunen in op iets veel groters.....

Zo maakt Matthieu Ricard ook de opmerking “Vrij zijn is meester zijn over jezelf”. De beloning van het meer mindful of bewuster zijn, is dat je meer meester wordt over jezelf, stap voor stap, en daardoor steeds meer ‘bevrijd’ wordt. Steeds meer bevrijd ook van beperkingen en automatismen.

Een paar decennia geleden was er in de wetenschap nog de mening dat we een bepaald aantal

#### Inzicht/gedachte:

(advies: ga 5 minuten zitten met je ogen dicht - ongestoord - observeer je ademhaling, en zeg in jezelf de volgende woorden)

Elke dag word ik op elk gebied beter en beter.....

neuronen in de hersenen hadden en dat dat aantal niet veranderde in het volwassen leven, slechts afnam. Nu weten we dat tot aan de dood nieuwe neuronen geproduceerd blijven worden. Sterker nog, onze hersenen veranderen voortdurend, afhankelijk van onze ervaringen. Daarom zijn we in staat mindfulness of bewust zijn te cultiveren. Elke vorm van training, of het nu mentaal of lichamelijk is, verandert de hersenen. Elke gedachte en elke actie verandert de hersenen.

Maar het gaat vooral om consistentie. Zo ook bij meditatie. Elke dag 10-20 minuten is vele malen waardevoller dan eens per week een uur. Ricard vergelijkt het met planten die je wilt laten groeien: elke dag wat water geven is prima, maar eens per maand een emmer er overheen gooien zal de plantjes niet doen overleven. En net als bij rijstplantjes is geduld een schone zaak. Elke keer meditatie is anders. En de resultaten komen geleidelijk, niet met de knip van je vingers.

Allen zullen we bij meditatie ervaren dat onze gedachten afdwalen, of beter gezegd: dat er gedachten opkomen. Zodra we ons dat bewust zijn, laten we ze gaan. En elke keer als we het ons bewust zijn, trainen we dat bewust Zijn! Hoe vaker we dat dus ervaren, hoe meer we dat ook trainen.....mooie benadering!

Tot slot nog iets over bewust Zijn. Het cultiveren van bewust Zijn, betekent dat je leert duidelijk in het huidige moment te leven, maar verbonden met verleden en toekomst. Matthieu Ricard zegt het zo: "Begrijp dat je – net als een vogel twee vleugels nodig heeft om te vliegen – zowel wijsheid als compassie moet ontwikkelen. Wijsheid is een goed begrijpen van de werkelijkheid en compassie is het verlangen dat alle levende wezens worden bevrijd van de oorzaken van lijden".

In het huidige moment zijn, mindful, bewust, betekent dat wat we nu doen op de voorgrond staat. Op de achtergrond is de context, de rest van ons leven, inclusief verleden en toekomst.

Het leren observeren van onszelf – een bijproduct van meditatie – maakt dat we bij bijvoorbeeld heftige emoties kunnen gaan zien waar ze vandaan komen en hoe we reageren, zodat we daardoor leren er beter mee om te gaan. Los van de toegenomen innerlijke vrede (en daardoor minder heftige emoties), leren we ook van onze emoties en leren we er beter mee om te gaan. We zullen ze eerder aan voelen komen. Matthieu Ricard maakt de vergelijking met zakkenrollers. Als je weet wie de zakkenrollers zijn, zul je ze opmerken en kun je ze laten passeren zonder dat ze je zakken leeg halen.....

\* Wees niet ongeduldig met je schijnbaar trage vooruitgang. Probeer niet sneller te gaan dan je nu kunt. Als je studeert, reflecteert en probeert, ga je vooruit; of je het bewust bent of niet. Op een dag, op de een of andere manier, zal alles openbreken, zoals het natuurlijke openvouwen van een rozenknop  
(Marcel Proust)

### **Passief gezonder:**

Zelfs denken aan het helpen van anderen of kijken hoe andere mensen anderen helpen geeft je gezondheid al een boost. Een groep studenten van de Harvard University bekeek een film over het werk van Moeder Theresa in Calcutta. Daarna bleken ze – ze zaten en keken alleen – allen een toename te hebben van IgA, een afweerstof.

### **Guy Finley:**

**Verwarring is de afstand tussen wat het echte leven je over jezelf laat zien en je weigering hetzelfde te zien.....**

(www.guyfinley.org)

---

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 ongeveer 14 dagen. 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). Hanneke geeft eveneens Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. (Neuro-Emotionele Integratie, een manier om emotionele littekens, en door emotionele blokkades veroorzaakte problemen, op een prettige manier aan te pakken, zonder gewroet en gespit in – negatieve – emotionele situaties). Vanaf nu doe ik numerologieconsulten (readings) en desgewenst EFT consulten. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site [www.praktijkmonsma.nl](http://www.praktijkmonsma.nl), of mail.

---

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)