

E-zine Pak je geluk

Nr. 97

26 mei 2015

*H*et mooie van ons mensen is dat hoe meer we ons bewust worden van hoe we in elkaar zitten, hoe meer we onszelf leren kennen, hoe meer we ons bewust zijn hoe we alle gereedschappen die we hebben ontwikkeld en alles wat we hebben geleerd kunnen gebruiken, hoe meer we in staat zouden moeten zijn te leven in het moment. Te genieten van het moment. Maar er is een deel van ons wat probeert dat tegen te werken. Zodra we dat beseffen en er iets mee doen, kunnen we 'lekker nietsdoen'.

* Het leven kan alleen worden gevonden in het huidige moment. Als we niet echt onszelf zijn, volledig in het moment, missen we alles.

(Thich Nhat Hanh)

Een keuze

Een bedelaar vroeg Ibrahim een liefdadigheid. Ibrahim zei hem: "Ik zal je iets beters geven, kom maar mee".

Hij vergezelde de bedelaar naar een koopman, en vroeg hem een baan voor de bedelaar. Omdat hij Ibrahim goed kende, aarzelde de koopman geen moment en gaf hem wat koopwaar en vroeg hem die in de volgende plaats te verkopen.

Een paar dagen later vond Ibrahim de bedelaar in een nog steeds miserabele toestand. Verbaasd informeerde hij.

De bedelaar vertelde: "Terwijl ik op reis was, vond ik een blinde arend in de woestijn en ik was verbaasd hoe die arend aan voedsel kwam ondanks de blindheid. Ik observeerde hem een tijdje en tot mijn grote verbazing kwam er een andere arend en die voedde hem.

Dus zei ik tegen mezelf "Hij die in deze woestijn voor die blinde arend zorgt, zal ook voor mij zorgen".

Ik ging terug naar de stad en gaf de koopman zijn koopwaar terug".

Na enig nadenken, vroeg Ibrahim hem:

"Maar vertel me, waarom verkoos je de blinde adelaar te zijn, en niet die andere, die kon vliegen, jagen, en zorgen voor anderen?"

N.N.

* Tijdens onze jeugd leren we,
Op leeftijd begrijpen we.....

(Marie von Ebner-Eschenback)

Geluk via een zelf-bewust 2015

Lekker niets doen is oké.....

Dit zal ongetwijfeld de laatste E-zine zijn voor ik op vakantie ga, en zoals eigenlijk altijd is er een synchroniciteit die maakt dat een onderwerp naar voren schuift.

In dit geval vrije tijd en niets doen, niets moeten.

Is dat immers niet vakantie? Lekker met je tijd mogen doen wat je wilt. Lekker niets doen als je dat wilt, of avontuur als je dat wilt.....wandelen, trekken, kamperen, fietsen, of bij het zwembad van het hotel of het appartement in de zon zitten.

Maar kan dat wel? **Moeten we niet actief zijn, iets presteren, ons nuttig maken?**

Hanneke gooide iets in de lucht over de moeite die het kost te accepteren dat je een paar weken niets hoeft te doen. Toevallig(!) was ik aan het lezen in "Using Yishi" van dokter Pang Ming en het laatste boek van Osho ("In love with life"). En natuurlijk staat in beide boeken hier iets over. Geen toeval, maar synchroniciteit.....

Dr. Pang Ming vertelt hoe mensen vroeger dicht bij de natuur leefden en natuurlijke ziektes kregen die ook natuurlijk behandeld werden. De industriële en wetenschapsontwikkelingen maakten dat er industriële middelen werden gemaakt, die redelijk leken te helpen. Maar.....de levensstijl wordt steeds meer gebaseerd op competitie en angst. Op 'mij' en de 'ander'. Er wordt ontevredenheid gekweekt. 'Nieuw' is goed en 'oud' is slecht, 'morgen is beter, vandaag telt niet', 'eerste is goed, tweede niet'.

Tevredenheid is bijna een vies woord geworden. Als je tevreden bent, is er geen (drang tot) vooruitgang, en geen vooruitgang is achteruitgang. De stress stapelt zich op en veroorzaakt blokkades van de levensenergie(Qi), leidend tot ziekte. Dan legt hij uit waarom de moderne huidige geneeskunde verouderd is. En daarom niet goed werkt.

Alles wat hij zegt is interessant, maar het gaat mij nu vooral om de drang dingen te moeten doen, onderweg te zijn naar morgen (**en vandaag te negeren**), op zoek naar iets nieuws (**en niet genieten van wat je hebt**), onderweg naar de eerste plaats (**tweede is niet goed genoeg**), ontevredenheid met 'nu'. **En dan is niets doen (of het nu tijdens je vakantie is of na je pensioen) lastig en bijna onmogelijk.**

Misschien daarom ook dat zoveel mensen doodmoe terug komen van vakantie al dan niet vol verhalen over wat ze allemaal hebben gedaan. Ik zag niet voor niets als huisarts veel mensen na (of al tijdens) de vakantie instorten. De vakantie die nodig was om bij te tanken.....

Osho vertelt op een iets andere manier in feite over hetzelfde. Hij noemt het ego als de kwade genius achter de drang om dingen te doen, vooral ook moeilijke dingen. [Overigens vind ik zelf de term van Guy Finley beter, hij heeft het over letterlijk vertaald het Valse Zelf, het onechte, bedrieglijke zelf. Niet je zuivere Echte Zelf, maar een deel wat de regie te vaak overneemt en waarvan we vaak zijn gaan denken dat het ons echte Zelf is. Met alle gevolgen van dien].

Maar goed, ik zal de term ego even blijven gebruiken omdat Osho dat doet. Het ego kan eigenlijk alleen bestaan als we ingewikkeld doen. **Het ego heeft het voor z'n voortbestaan dus nodig dat we moeilijk doen.** Dat we meer van onszelf verlangen, dat we harder werken, dat we nog meer willen leren, nog meer willen bereiken, nog meer willen hebben. Het kan niet eenvoudig zijn, we kunnen niet niets doen. Dan heeft het ego geen bestaansgrond. En dus is genieten ook lastig als je niets doet. Het ego is er niet tevreden mee.

Werken kan daarom dus ook bijna niet leuk zijn. Ook als we met plezier ons werk doen, er zelfs energie van krijgen, heet het 'werk' en is het belasting. Zeker als we er over denken of praten. Het hoort niet leuk te zijn.

Inzicht/gedachte:

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

Wat is het geschenk wat in deze dag is verstopt?

Misschien is dat ego de reden dat zelfs tijdens vakanties er van alles moet worden ondernomen, dat we ver weg gaan (vaak steeds verder), rondreizen maken om zoveel mogelijk te zien of zoveel mogelijk mee te maken. Echt elke dag iets ondernemen. Waarom we altijd wat anders willen (meer, beter, anders).

Het is er ook de reden van dat oplossingen die eenvoudig zijn niet worden geaccepteerd door het merendeel van de mensen. Immers, dingen kunnen niet eenvoudig zijn. Het idee dat je bijvoorbeeld met gedachtenkracht zou kunnen genezen is voor veel mensen onaanvaardbaar. Dat één homeopathisch korreltje in staat zou zijn om pijn binnen enkele minuten te laten verdwijnen, of een lang bestaand ziektebeeld in enkele maanden te laten oplossen, het kan toch niet mogelijk zijn?

En om diezelfde reden – het mag niet eenvoudig zijn – worden mensen die eenvoud verkondigen genegeerd; mensen die ernstige, moeizame schijnoplossingen bedenken worden gevolgd.

In de politiek speelt ego vaak de boventoon. Er is geen politicus met een klein ego. Ze kwamen ook aan de top door hun ego, door hun ambitie om steeds meer te willen. **Politieke oplossingen blinken ook uit door ingewikkeldheid.** Ook in de sportwereld kom je vrijwel geen mensen tegen zonder groot/veel ego. Ook daar zijn ze bezig met steeds meer en steeds beter. Desnoods ten koste van alles.

Het is de kunst je te bevrijden van dat ego, of op z'n minst van de te grote invloed ervan. Want uiteindelijk is het die drang tot (moeilijk) doen die ons ziek maakt. Helemaal ervan verlost worden is wellicht een utopie. Maar: op momenten van echte stilte is ook het ego (even) stil. Hoewel het zal proberen zich te doen gelden! Daarom is mediteren zo lastig. Het lukt even stil te zijn en dan komen de gedachten. Ook schuldgevoel in de zin van 'heb ik niet iets beters te doen?' en 'ik moet nog zoveel doen, dan zit ik hier te niksen'.

Volgens Osho is het optimale moment waarbij het ego echt even wordt uitgeschakeld een orgasme: **geen ego, geen tijd, alleen maar nu.**

Burt Goldman, 'The American Monk', vertelt dat je je bij een verslaving kunt voorstellen dat je drank (of snoep, of drugs, of ambitie, of discussiedrang, of.....) een beer is, die steeds groter en sterker wordt naarmate je meer neemt. Uiteindelijk zal ie je vermorzelen. **Maar je hebt het zelf in de hand.** Door minder of niets te nemen, zal de beer 'klein' blijven.....door veel te gebruiken creëer je gaandeweg je eigen ondergang.

Zo iets zou je ook t.a.v. je ego kunnen bedenken. **Hoe minder je toegeeft aan wat je ego wil, hoe minder macht je het ego geeft: hoe minder opgefokt je zult zijn, hoe minder ontevreden je zult zijn, hoe minder moeite je zult hebben met 'niets doen'.**

Bedenk dat eens als je op vakantie gaat. **Geef je vakantie aan jezelf en niet aan je ego.** Geniet, doe lekker niets, luier, of wandel, of fiets, of zweef. Omdat jij het wilt, niet omdat je iets moet doen. **En ervaar hoeveel vrijheid het je geeft. Hoeveel rust het je geeft. Daar is vakantie voor. Om wat anders te doen dan werken** (in de breedste zin van het woord). **Om bij te tanken, om bij jezelf te komen, om te genieten.**

Fijne vakantie!

* **De meest gebruikelijke identificaties met het ego hebben te maken met bezittingen, het werk wat je doet, sociale status en erkenning, kennis en opleiding, uiterlijk, vermogens, relaties, persoonlijke geschiedenis, overtuigingen en vaak andere politieke, religieuze, raciale en evt. gemeenschappelijke identificaties. En geen van die ben 'jij'!**

(Eckhart Tolle)

Guy Finley:

Als onze aandacht gaat naar hoeveel we niet willen zijn van wat we op 'n moment zijn, kunnen we onszelf niet zien zoals we feitelijk zijn..... (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 aangener 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). 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). Als je geïnteresseerd bent, lees op de site www.praktijkmonsma.nl, of mail.

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl

www.praktijkmonsma.nl

www.chinengheemskerk.nl

www.pakjegeluk.nl