

Gratis
Web Versie

[Boekje – Poort naar waarlijk leven – Web Versie – V9 - 2023-04-30.pdf]

Vanaf 18 Jaar

Gelukkig en evenwicht als psychiatrisch patiënt

**Beschermd door liefdevolle
vriendelijkheid, op een vredige plek
midden in de samenleving.**

Dictaat van een amateur psycholoog
vol bemoedigende gedichten en verzen
bedoeld als poort naar waarlijk leven.

Ge-inspireerd en bemoedigd door onder meer:

- Thich Nhat Hanh Foundation
- Dalai Lama / Free Tibet
- Ajahn Chah / Meer dan 300 (Forrest) Monastries
- Bobby Schuller / Hour of Power
- Bayless Conley / Answers with Bayless Conley
- Will Derkse / Benedictijnse boeken
- Hsing Yun / Boeddha Dharma
- Lama Zopa Rinpoche / Boeddha Dharma
- Robert M. Pirsig / Lot genoot

Met als resultaat een uitvoerig BALANCEER PLAN in bijlage.

Geschreven en samengesteld door: Eric Flapper

[www.ericflapperboeken.nl]

Incl. 4 Metta
Brieven

16 BLZ. BALANCEREN



Gelukkig en evenwicht als psychiatrisch patiënt

Eric Flapper



[Uitgever gegevens]

[DRUKKERIJ GEGEVENS]

Waarschijnlijk de vaste drukkerij van GGZ Friesland

en/of

Parallax Press vaste drukkerij van Plum Village

WEBSITE VERSIE 9

Document mag alleen herschreven worden door Eric Flapper.
In Word file zitten enkele losse tekstblokjes die met ankers kunnen verschuiven.
Bij kleine tekst of lay-out aanpassingen kan dit verstoringen geven.
Met "Microsoft Print to PDF" is dit in zijn geheel nagekeken.
Dit Concept document is veilig om te printen.

2023-04-30



Als je van de keuken loopt met
een bord eten.

Dan gaat het niet om het bord
maar om het voedsel.

Zo is het ook met een waarlijk leven.

Het maakt niet uit of deze benodigde wijsheid
gedragen is door Christelijk geloof of
door Boeddhistische spiritualiteit.

Inhoud

I	Dankbetuiging & Opgedragen aan:	9
II	Inleiding:	15
II.1	Doel van Zelfhulp Boekje voor lotgenoten:	15
II.2	Wonden likken met GGZ en Psychiaters:	15
II.3	Noodzakelijke theorie voor Geluk:	16
1	Momenten van geluk uit mijn jeugd.....	21
2	Stap op arbeidsmarkt maken als jong volwassen man.....	22
3	Omgang met eerste opname en medicijn gebruik	23
4	Vallen en weer opstaan en verder gaan met een goed leven leiden	24
5	Liefde houden voor mezelf en dat uitbreiden naar anderen.	26
6	Vertrouwen weer opbouwen na gevoelens van onderdrukt / verstoten zijn.....	27
7	Verdraagzaamheid voor tegen standers	32
8	Het goede aandacht geven zodat dat groeit en dankbaar zijn...	33
9	Niet onworteld raken maar mee blijven doen in de samenleving 34	
10	Aanbevolen boeken & Inspiratie bronnen:	35
11	Persoonlijk balanceer plan.....	36
	Fase 1: Algemene rust	38
	Fase 2: Beginnend geplaagd	39
	Fase 3: Close to crisis.....	46

12	Nawoord:	53
12.1	Verminder de schade als gevolg van vastlopen:	53
12.2	Win win situatie creëren met openheid:.....	55
12.3	Staat van verlichting bereikt met vredes verdrag:	57
13	Bouwen aan samenleving :	58
14	Metta Letter to Plum Village :.....	59
15	Hulde aan liefdevolle zorg medewerk(st)ers	60
15	Balsem voor de ziel	61
16	Metta brief aan Lieve Vrouwen Stem.....	62
17	Gedachten kluifjes, voor Right View	63

I Dankbetuiging & Opgedragen aan:

Niet alleen om mensen te vereren.

Maar ook als voorbeeld van hoe het eigenlijk zou moeten.

- Hele maatschappij

Als het goed gaat, met mij, voelt het alsof we allemaal met liefdevolle vriendelijkheid aan elkaar verbonden zijn.

Als het slecht gaat voel ik me soms aangezet tot zelfmoord en verstoten, maar dat is altijd tijdelijk. Met medicijnen en de kennis gedeeld in dit boekje komt altijd weer herstel.

Daarom draag ik dit boekje ook op aan alle psychiatrisch patiënten in de Nederlandse maatschappij. Ernstig psychiatrisch patiënt is naar schatting rond de twee procent van de Nederlandse bevolking, dus bijna 300.000 mensen.

- Alle schizofrenen in Nederland

Schizofrenie is de meest onsympathieke ziekte in Nederland.

Maar met compassie en liefde is deze ziekte denk ik toch te genezen.

Groot medelijden heb ik met alle dakloze psychiatrisch patiënten.

Ik hoop dat er snel verandering en verbetering komt.

- Dalai Lama

Na goed herstel uit crisis in 2007 leek het mij wijs om boeken van

Nobelprijs winnaars te lezen. De biografie van de Dalai Lama,

Nobelprijs winnaar van Vrede, heeft mijn interesse voor boeddhistische wijsheden opgewekt.

Dit was het startpunt in mijn zoektocht naar gelukkig leven.

- Leraren

Voor vakkennis en goede voorbeeld van levenspad in het leven ben ik ze zeer dankbaar. We hadden ook een leraar die gaf onze klas het gevoel, alsof we zijn kinderen waren. Wij waren zijn experimenteer klas. Ook bijzonder veel steun en hulp van Jan gehad.

- Zorg team

Bepaalde mensen heb ik als oprecht geïnteresseerd en compassie vol ervaren. Sommige contacten moesten mij de harde realiteit laten inzien en die professionals ben ik pas later gaan waarderen. Ik besef nu dat ze allemaal het beste met me voor hebben gehad.

- Gebiedsteam

Bij mijn eigen dienstbare opstelling wil gebiedsmedewerker alles voor me regelen. En bij hulpeloosheid zijn ze er ook en wordt de door mij aangevraagde rust gerespecteerd.

- Gemeente

De plek waar ik woon beschouw ik als heel belangrijk. Ik ruim wel eens wat zwerf afval op. En als ik een melding doe van een verkeersbord dat op een plek ligt waar het niet hoort of storing van riool put, dan komt de hulp meestal binnen een paar dagen.

- Uitkeringsinstantie

Een basis inkomen is heel belangrijk. Ik heb altijd al mijn gegevens gedeeld met UWV. Wijzigingen door gegeven en mij dienstbaar opgesteld. Mede daardoor heb ik nu een uitkering op bijstand hoogte, waar ik erg blij mee ben.

- Bayless Conley

Bedankt voor geestelijk voedsel in mail en TV uitzendingen op RTL 5.
En wegwijst voor dictaat als poort naar waarlijk leven.

- Bobby Shuller

Fantastische predikant van amerikaans kerk programma “Hour of Power.” Zijn preken lijken soms speciaal persoonlijk voor mij geschreven, en geven heel veel bemoediging.

- Werkgevers

Al mijn werkgevers hebben me altijd op tijd salaris gegeven. Een paar werkgevers en leidinggevendenden hebben al het mogelijke gedaan om mijn situatie ten goede te keren. Velen hadden een hoge verwachting van mij. Niet alles is goed uit de verf gekomen. Omdat mijn intentie altijd goed is hebben veel mensen mij vergeven.

- Collega's

Een groep collega's bestaat vaak uit een bijzondere mix van verschillende mensen. In betaalde banen is de Self Serving Bias soms heel hoog en dragen de mensen successen aan zichzelf op en fouten aan een ander. Anita en Robert zijn mijn meest behulpzame en compassievolle leidinggevendenden geweest. Bij mijn laatste vrijwilligerswerk plekken, hadden we een optimale werklust in plaats van een maximale werklust, zodat iedereen nog iets over heeft om een ander te helpen.

- Henry Nouwen

Heel sympathieke man die vaak worstelde met zoektocht naar zichzelf en uiteindelijk zijn geluk zocht bij leefgemeenschap de Ark. Zijn gedicht, ook gebruikt bij Hour of Power: “Je bent niet wat je doet, je bent niet wat je hebt, je bent niet wat mensen van je zeggen, Je bent Gods geliefde kind” heeft mij enorm gesteund.

- Plum Village / Thich Nhat Hanh

Een perfect voorbeeld van Buddha, Dharma en Shanga.

- Lot genoten in Psychiatrie

Zelf ben ik na eerste psychose uiteindelijk gediagnostiseerd tot en met schizofrenie. Een ziekte die ik uiteindelijk geaccepteerd heb na veel intense dalen, maar ook stabiele periodes van geluk. Veel lot genoten zowel met depressies als met psychoses hebben overlappende soortgelijke klachten. Zelfs normale mensen hebben af en toe dergelijke gevoelens. Ik hoop dat alle mensen die voor het eerst in aanraking komen met de psychiatrie steun vinden in dit zelfhulpboekje. Mede opgedragen aan alle (oud)collega's bij Mind-Up, in het bijzonder, het klussenbus/groenvoorziening ploegje onder leiding van Pieter en Cees. We hebben ook plezier gehad en ik heb veel van iedereen geleerd.

- Familie

Mijn complete hele familie is alles voor mij. Mijn lieve broer woont op grotere afstand maar kan ik altijd bellen. Hij heeft mij ook goed geholpen met het maken van dit boekje. En mijn ouders verdienen ook oneindig veel dankbaarheid. En neef Johan heb ik mooie geluismomenten mee beleefd, en hoop ik nog lang contact mee te houden.

Studie / Klas genoten

Sommige studie/klas genoten heb ik jaren niet gezien. En dan onverwacht in hulp behoevende situaties komt er hulp. Bijzonder goede en veel hulp van Renate gehad. En natuurlijk: Pieter, Jan, Jan-Obe, Ivo, Anita, Sybrand, Hans-Henk, Jellie, Rinke, Edwin, Douwe, Remco T, Remco B, Martin, Jaap-Ton, Sander, Hans.

- Vrienden

Momenteel heb ik twee goede vrienden nabij. Bart is er altijd voor me geweest en heeft me ook goed geholpen met dit boekje. En zelfs in geval van nood blijken er toch kennissen op afstand te helpen.

- Will Derkse

Als schrijver en oblaat zeer inspirerende boeken geschreven, welke ik af en toe heb herkauwd. Afwisselend bidden, werken en rusten en weer bidden, werken en rusten, is een Benedictijnse methode welke heel goed bij mij past.

- Buren

Met alle buren heb ik een goede band. Een goede buur is beter dan een verre vriend. We drinken niet regelmatig koffie bij elkaar, maar als er wat is dan helpen we elkaar.

- Dorp bewoners

Zoals altijd zijn meningen verdeelt onder mensen. Ik heb voorstanders maar ook tegenstanders. Mensen die mij vertrouwen, en mensen die mij minder vertrouwen. Met poging tot goed burgerschap, voor zover als mogelijk, en mensen niet tot last proberen te zijn, blijf ik waarschijnlijk nog wel een tijdje welkom. Onlangs liep er zelfs een orkest door de straat en was er een tijdelijke vreugde fontein. In het bijzonder draag ik Teake een warm hart toe.

- Wietse en Rene

Ter nagedachtenis aan Wietse en Rene, mijn voorlopers en tevens lotgenoten. Wietse had een betaalde baan en Rene leefde op straat.

Onbewust hebben zij mij op een bijzonder levenspad gebracht, met een voor mijn gevoel belangrijke taak.

De gulden middenweg is, een basisinkomen met eventueel vrijwilligerswerk. Ook in vrije tijd, kan iemand uitmuntende uitdagingen volbrengen, en daar voldoening uit halen.

- Jezus

Een goed voorbeeld van handelen in bepaalde situaties. Jezus heeft veel beproevingen doorstaan.

II Inleiding:

II.1 Doel van Zelfhulp Boekje voor lotgenoten:

Herkenbaar steunend compassievol verhaal vertellen, gebaseerd op het leven van mijzelf (Schizofreen). Met duidelijk balanceerplan om grip op het soms voor het gevoel onrechtvaardige leven te krijgen. Zodat onkruid zaden (negatieve veronderstellingen en gedachten) niet tot bloei komen als psychose, maar dat met training aangeleerd kan worden, om de goede positieve zaden water te geven. Op die manier kan een goed en waarlijk leven volledig tot bloei komen.

II.2 Wonden likken met GGZ en Psychiaters:

Psychiaters zien het maken van een zelfhulp boekje als nuttige therapie voor zelf herstel. Het boekje is tot stand gekomen met ervaring uit mijn leven plus kennis gehaald van het openbare internet en in Nederland verkrijgbare gedrukte boeken.

Ik heb heel veel baad bij de kennis vermeld in het boekje gehad en daarom wil ik iedereen vertellen dat een Boeddhistische en Christelijke grondslag aan mijn leven mij enorm heeft geholpen.

Mij is geadviseerd om in het zelfhulpboek ook duidelijk te maken dat het, om geluk te bereiken, ook noodzakelijk is om een moreel verantwoord pad te bewandelen. Daarom is deze inleiding geschreven en toegevoegd aan het boekje.

In het boeddhisme spreekt men onder anderen over Karma. En het Nobele 8-Voudige Pad.

In de Bijbel spreekt men onder anderen over Psalm 1 en de 10 geboden.

Als iedereen op weg naar het Waarlijk Leven, als wapen tegen zijn eigen Goliath 5 steentjes meeneemt wordt het een fantastische reis en groeien we tot een prachtig en goed mens. Dus lotgenoten volhard en laat het negatieve in niets van je meester maken.

- | | |
|-------------|----------------------|
| Steentje 1: | Bidden. |
| Steentje 2: | Vasten. |
| Steentje 3: | Maandelijkse biecht. |
| Steentje 4: | De Heilige Mis. |
| Steentje 5: | De Heilige Schrift. |

De Poort naar Waarlijk leven kan dus het beste in samenwerking met een Christelijke Parochie, Een Boeddhistische Shanga of een Geestelijk-gezondheidsteam worden betreden.

II.3 Noodzakelijke theorie voor Geluk:

Om samen met de Maatschappij en de GGZ een Waarlijk Leven te stimuleren voor werkelijk ieder mens op deze wereld die ijverig het goede wil beoefenen en zich wil bekeren tot een Waarlijk Leven. Begin ik met een korte uitleg over de reeds genoemde 4 essentiële punten waarover begrip noodzakelijk is om een gelukkig leven te verkrijgen. Karma, Het Nobele 8-voudige Pad, Psalm 1 en de 10 geboden. De uitleg is kort, de benodigde training en het misschien veranderen van Life-Style voor het verkrijgen van een staat van verlichting is een langere weg.

II.3.1 Karma:

Karma is eigenlijk een soort bankrekening waarop goede verdiensten en slechte acties worden geregistreerd. En dat ieder mens datgeen krijgt waar hij in voorafgaande tijd goed of slecht aan gewerkt heeft. Sommige dingen worden snel verrekend, maar het kan ook met reïncarnaties over een tijdsperiode van heel lang gaan.

II.3.2 Het Nobele 8-Voudige Pad:

1 Right View (Juiste inzicht):

Juist inzicht is voor mensen met Disfunctioneel Perceptie Syndroom (Schizofrenie) heel belangrijk. Oude op zich moeilijk te begrijpen literatuur zoals de Diamant Soetra “The Diamond That Cuts Through Illusions” geven heel bruikbare kennis en inzichten.

Juist inzicht kan verkregen worden door het regelmatig bestuderen van een heel breed pakket aan Dharma (boeddhistische wijsheden).

Voor ieder type menselijk lijden, mede veroorzaakt door onwetendheid is er wel een aansprekende hedendaagse boeddhistische boektitel op internet te vinden.

2 Right Speech (Juiste spraak):

Juiste spraak is voor psychiatrisch patiënten heel belangrijk. Woorden worden wel beschouwd als roer voor het leven. Een oud Chinees gezegde is “Een slecht woord kan het in Juli doen laten vriezen”. Woorden kunnen zelfs aanleiding tot oorlog zijn.

Na het juiste inzicht weet je wat belangrijk is. In het algemeen geldt voor spreken: Vriendelijk en oprecht de waarheid speken op de juiste momenten is koers bepalend voor een gelukkig leven.

3 Right Intention (Juiste intentie):

Met de goede bedoelingen (intentie) dingen doen, levert voor ieder mens goed Karma op. Ook al gaan sommige dingen fout, met een goede intentie krijg je geen negatief Karma.

Een enkele verwarde psychiatrisch patiënt wordt door de maatschappij wel eens verdacht van slechte bedoelingen, maar dat komt dan vaak door onmacht wegens overweldigende uit de hand gelopen negatieve emoties.

Een intentie is goed als het voldoet aan de wetten en regels in het universum waarin we leven. Plaatselijk gezien worden lokale gewoonten en gebruiken ook gewaardeerd.

4 *Right Effort (Juiste inspanning):*

Met de juiste inspanning, kunnen zaken recht worden gezet. Psychiatrisch patiënten, inclusief mezelf, zijn vaak min of meer ontmoedigd door een tegenslag. Een tijdelijke periode van wonden likken is dan zeker niet verkeerd. Maar uiteindelijk gaat het erom dat men na een val weer verder gaat met een goed leven te lijden. Een redelijk constante, gedurende het hele leven vol te houden inspanning leidt tot een succesvol leven met voldoening.

5 *Right Concentration (Juiste concentratie)*

Een goede concentratie is werkelijke POWER. Psychiatrisch patiënten inclusief mezelf zijn op sommige momenten afgeleid en gestoord door spijt uit het verleden of zorgen voor de toekomst soms zelfs met stemmen in het hoofd. Een korte tijd stilstaan bij deze gedachten of het tijdelijk analyseren van deze gedachten is op zich niet verkeerd. Als het maar afgewisseld kan worden met de concentratie op heilzame gedachten. Of concentratie op het hier en nu.

Mediteren op de ademhaling kan de concentratie doen vergroten in turbulente perioden.

Dagelijks mediteren, waarbij meditatie op ademhaling en onderzoekende meditatie in zelfde sessie wordt afgewisseld heeft een zelfde reinigende vermogen voor de geest als douchen voor het lichaam. Na het ontstaan van weer een fris gevoel, en mogelijkheid om te focussen op het heden, kan de concentratie verder vergroot worden met het bestuderen en uit het hoofd leren van positieve verzen, gedichten, mantra's en psalmen, want dat geeft echt kracht en veiligheid voor een gelukkig leven.

6 *Right Mindfulness (Juiste aandacht voor / bewust zijn van)*

Juiste aandacht voor en bewust zijn van eigen gevoelens en emoties is heel belangrijk. Psychiatrisch patiënten zijn soms afgestompt van hun eigen gevoelens en gedachten omdat ze die verdringen vanwege de pijn en/of omdat ze verdoofd zijn door een teveel aan psychofarmaca of een vorm van zelf medicatie zoals koffie, alcohol of drugs. Echter een zeer regelmatige aandacht en bewustzijn voor jouw gevoelens en emoties is veel meer waard dan een peperdure scan / meting / observatie in het ziekenhuis.

Mijn ervaring is dat met mediteren mindfulnes kan worden ontwikkeld. Te beginnen met trainen van de aandacht voor de ademhaling. Met meditatie op de ademhaling kan de verbinding tussen lichaam en geest weer worden hersteld. Tijdens dergelijke meditaties, zittend in stilte, wordt men zich ook bewust van gedachten. Gedachten, gevoelens en gedrag, zijn aan elkaar verweven en blijven met Mindfulness goed in beeld. Mindful kleine eenvoudige werkzaamheden uitvoeren is ook geluks verhogend.

7 *Right Action (Juiste Actie / Daden)*

Juiste daden leveren goede verdiensten op. Slechte daden worden verrekend volgens Karma. Sommige psychiatrisch patiënten zijn zo vast gelopen in het leven, dat ze zich voelen als wandelende doden, en in klem zittende positie geen goede daden meer kunnen verrichten. Toch kun je van iedere situatie, het beste maken, hoe schrijnend het ook is. De juiste dingen doen om zelf gelukkig en in balans te blijven als psychiatrisch patiënt is het belangrijkste. Daarna misschien beginnen met iedere dag 1 goede daad proberen te verrichten, net zoals Kwik, Kwek en Kwak dat bij de scouting hebben geleerd. Als dat een gewoonte wordt, begint deze goedheid, de mensen om je heen wel op te vallen. Uiteindelijk is het, het mooiste, om ongezegd uit eigen actiebereidheid goede dingen te doen. Zieke mensen en dieren helpen en goede daden verrichten voor hulpbehoevende mensen en dieren in nabijheid geeft misschien de grootste verdienste met voldoening.

8 *Right Livelihood (Juiste Levensonderhoud)*

Juist levensonderhoud in vorm van werk, wat men als roeping ziet, is enorm geluk verhogend. Zelf ben ik als schizofreen afgekeurd voor regulier betaald werk. Banen als medewerker in slachthuis, medewerker in casino en medewerker in kroeg, liggen op grensvlak van juist levensonderhoud en vereisen goede balans van actie / intentie en mindfulnes zowel van individu als van de maatschappij. Soms lijkt het onmogelijk om te ontworstelen van een betaalde baan op het grensvlak van juistheid of om te ontkomen aan een werkeloze situatie. Maar in vrije tijd, of met vrijwilligerswerk, kan men ook goede dingen doen en in gang brengen. Iedere ervaring opgedaan met de

juiste actie / intentie en mindfulnes is een bron van geluk, en maakt mogelijkheid voor juist levensonderhoud, in toekomst beter mogelijk.

II.3.3 Psalm 1 (De twee wegen):

1. *Welzalig de man die niet wandelt
in de raad der goddelozen,
die niet staat op de weg der zondaars,
noch zit in de kring der spotters,*
2. *maar aan des Heren wet zijn welgevallen heeft,
en diens wet overpeinst bij dag en bij nacht.*
3. *Want hij is als een boom, geplant aan waterstromen,
die zijn vrucht geeft op zijn tijd,
welks loof niet verwelkt ;
- al wat hij onderneemt, gelukt.*
4. *Niet alzo de goddelozen :
die toch zijn als kaf dat de wind verstrooit.*
5. *Daarom houden de goddelozen geen stand in het gericht,
noch zondaars in de vergadering der rechtvaardigen,*
6. *want de Here kent de weg der rechtvaardigen,
maar de weg deze goddelozen vergaat.*

Mijn beste tijd moet nog komen, en jouw beste tijd moet ook nog komen. Misschien ben je een prachtige puinhoop, God heeft een beangstigend plan voor je, vertrouw op God en niets kan je tegen houden.

II.3.4 De 10 Geboden:

- 1) Vereer geen andere goden naast de Heer.
- 2) Maak geen afgodsbeelden en kniel niet voor afgoden neer.
- 3) Misbruik de naam de Heer niet.
- 4) Houd de sabbat in ere.
- 5) Toon eerbied voor uw vader en moeder.
- 6) Pleeg geen moord.
- 7) Pleeg geen overspel.
- 8) Steel niet.
- 9) Leg over een ander geen vals getuigenis af.
- 10) Zet uw zinnen niet op het huis van een ander, evenmin op zijn vrouw, slaaf, slavin, zijn rund of wat hem ook maar toebehoort.

Ook al heb je een misstap gemaakt, je bent niet wat je doet, je bent niet wat je hebt, je bent niet wat mensen zeggen dat je bent, je bent Gods geliefde kind en dat kan niemand van je afpakken.

1 Momenten van geluk uit mijn jeugd

Tijdens de jeugd kan iedereen misschien wel enkele momenten herinneren van geluk. De eerste 10 levensjaren, zijn meestal de jaren met de minste zorgen.

Ik herinner me wel dat ik soms een plastic bekertje met Sinas of Cola in de vriezer deed. En dan de volgende dag, op een stoel in de tuin, onder de perenboom. Een half uur lang onbezorgd met aandacht kon genieten van dat zelf gemaakte water ijsje.

Aandachtig onbezorgd een volkoren granen koekje eten, of een mandarijntje eten kan een zelfde geluksmoment zijn.

Liedje, op de lagere school geleerd, maar al snel vergeten:

*Vreugde, vreugde louter vreugde, is bij U van eeuwigheid,
Schepper die het heelal verheugde, bron van eeuwig vreugde zijt,
Gij die woont in licht en luister, drijft de schaduwen uit een,
Hij die zoekend doolt in het duister, vindt het licht bij U alleen.*

Het is het openingslied van “Hour of Power” een Amerikaans kerk programma, ook te zien op de Nederlandse TV.

Later weer opgefrist en uit het hoofd geleerd. Als ik wat vrolijkheid kan gebruiken, dan zing ik dat vaak in gedachten.

Tijdens een lange wandeling in de maat van de stappen dan werkt het helemaal goed. Als je dan na 15 minuten zingen verder doorloopt komt de tekst automatisch in gedachten bij de volgende stappen.

2 Stap op arbeidsmarkt maken als jong volwassen man

Ieder moet zijn eigen weg vinden wat werk betreft. Zelf kon ik wel aardig leren en met interesse voor techniek ben ik uiteindelijk in midden kader technische beroepen beland. In het algemeen geldt: “De sterken moeten wat te reiken overhouden en de zwakken mogen niet worden afgeknapt”, hier schrijft Will Derkse ook over in het boek een levensregel voor beginners.

Na jaren op arbeidsmarkt, ben ik uiteindelijk persoon met problemen geworden, een wrijvingsgeval. Maar het is ook zo net als met autopeetsen “Zonder wrijving geen glans”.

Een betaalde baan voor psychiatrisch patiënten is in verreweg de meeste gevallen, te hoog gegrepen, en aanleiding tot problemen.

Spanningen op werk, en situaties met onbalans, kunnen niet 100% met medicijnen worden voorkomen.

Als werkende zou je na een eerste psychose eigenlijk met UWV rond de tafel moeten. UWV zou meer onvoorwaardelijke compassie moeten hebben voor mensen met eerste psychose en de keuze moeten voorleggen, om met een basis inkomen vrijwilligerswerk te doen.

Om risico's, voor werkgevers/leidinggevenden en mezelf te verminderen is een rustige plek in de samenleving met vrijwilligers werk het beste. En dan het liefst bij compassie volle leidinggevenden, welke deskundig zijn met deze ziekte. Voorzien van een basis inkomen, kun je ook uitmuntende uitdagingen volbrengen, in vrije tijd.

Het mooiste is als je door iemand met liefdevolle vriendelijkheid wordt aangestuurd tot laatst genoemde keuze. Met behoud van perspectief voor de toekomst, een dak boven het hoofd en een basis inkomen.

Dan nog kan het soms moeilijk zijn, en problemen geven. Maar het risico op grote problemen is dan aanzienlijk kleiner.

Mensen met een Wajong uitkering of mensen die via de Gemeente of Daklozen opvang een uitkering ontvangen beleven het misschien weer heel anders. Ik hoop wel dat andere hoofdstukken genoeg bemoediging en inspiratie geven om iets moois van het leven te maken.

Wat altijd blijft gelden is: “Wanneer onze eigen mogelijkheden tekort schieten, kunnen we de Heer vragen, of Hij ons met zijn genade te hulp kan komen.”

3 Omgang met eerste opname en medicijn gebruik

Tijdens mijn schooltijd, waren er al mensen die zeiden dat ik eigenlijk naar de psychiater moest. Maar zelf had ik dat ziekte inzicht niet.

Later na enkele uitzendbanen, kon ik de slaap en rust niet meer vinden. Toen ben ik via de huisarts bij de GGZ terecht gekomen. Daar hebben ze me achterafgezien, met de grootst mogelijke liefde behandeld.

Met medicijnen ben ik tijdens crisis weer tot rust gekomen, en advies was om medicijnen te blijven slikken. De mensen in mijn omgeving willen ook graag dat ik medicijnen slik. Dat geldt vaak voor de meeste mensen die psychotisch kunnen worden.

Naast het slikken van medicijnen is het ook heel belangrijk om te ontdekken hoe je zelf, een zo stabiel mogelijk leven kunt leiden.

De gemiddelde advies dosering van verschillende medicijnen staat meestal op de bijsluiter. De milligrammen kunnen ver uit elkaar liggen,

bij verschillende soorten antipsychotica, afhankelijk van het type actieve stof.

Het beste is om medicijn advies Psychiater en Professioneel GGZ zorg team strikt op te volgen, later als je stabiel bent, kun je naar je eigen hart luisteren, en opnieuw dingen overleggen.

Plotseling te snel afbouwen, of verminderen, kan onbewust tot zeer ernstige klachten lijden.

4 Vallen en weer opstaan en verder gaan met een goed leven leiden

Na mijn eerste Psychose in 2002 ben ik pas in 2008 echt begonnen met het versterken van mijn innerlijke kracht met liefdevolle compassie en verdraagzaamheid.

Daarom heb ik in 2007 nog een zeer heftige psychose gehad. Ontkiemd door vervelende werksituaties. Toen werd ik bang dat mijn goede verdiensten op zouden raken, en ik tot de wandelende doden zou gaan behoren.

Het is echt zeer de moeite waard om aan jezelf te werken. Tot nu toe heb ik in 20 jaar vier psychoses gehad, de laatsten twee, waren door versterkte innerlijke kracht gelukkig minder intens.

Volgens een oude chinees wijsheid in Hsing Yun zijn boek “Waarlijk leven” heeft ieder mens te maken met de acht winden van het leven:

*Winst en Verlies
Smaad en Roem
Lof en Blaam
Leed en Geluk*

Soms kan de wind zomaar draaien.

TV dominee Bayless Conley heeft een goede spreuk over het overwinnen van een moeilijke tijd. Het gaat er om dat je op God uit de bijbel moet vertrouwen:

T-R-U-S-T

“T” staat voor trust... Vertrouwen: Dat betekend, als je hem wilt vertrouwen, dan moet je op zijn woorden bouwen. Zelfs als het niet waar lijkt te zijn, vertrouw je op Gods woord. Als we God op zijn woord vertrouwen, zal Hij ons op ons pad door het leven begeleiden en veilig bij de finish brengen.

“R” staat voor rest... Rusten: De bijbel vertelt ons te rusten in zijn woord. De eerste brief van Petrus 5:7 zegt, “Werpt al uw bekommernis op Hem, want Hij zorgt voor u.”

Pieker niet. Piekeren is als een schommelstoel. Je hebt een bezigheid, maar je komt er nergens mee.

“U” staat voor understanding... Begrijpen: Spreuken 3-5 zegt, “Vertrouw op de Here met uw ganse hart en steun op uw eigen inzicht niet.” Soms begrijp je de logica van iets niet.

“S” staat voor speech... Spreken: Spraak is een uiting van ons geloof. In Markus 11, zegt Jezus, “Vertrouw op God” en daarna zei Jezus, “Wie spreekt tot deze berg, ‘Verwijder je en verdwij in de zee’ en die niet twijfelt in zijn hart, maar die geloofd dat de dingen die Hij zegt zullen gebeuren, die heeft alles wat Hij zegt.” Met andere woorden, als je vertrouwd op God, dan kun je bergen verplaatsen. Ons geloof in God wordt geuit door onze spraak.

“T” de laatste t staat voor tanksgiving... Dankbetuiging: We danken de Heer vooraf. Filippienzen 4:6 zegt, Weest in geen ding bezorgd, maar laten bij alles uw wensen door gebed en smeking met dankzegging bekend worden bij God.

Er zijn ook krachtige Amerikaanse versies zoals:

T-R-U-S-T.

Tie on to God and enjoy your ride

Rest

Undergarment / Underlayment

Seek help

Tell everybody that God helped you

Geestelijk voedsel in mail van www.Bayless-Conley.nl is heel behulpzaam en goed voor ethiek. Goede gedichten en psalmen / liederen uit het hoofd leren is een goede bezigheid die in latere tijden van nood heel veel steun kan geven.

5 Liefde houden voor mezelf en dat uitbreiden naar anderen.

Ik heb altijd wel aandacht voor positieve dingen gehad, ben nooit echt depressief geweest. Ik probeer er meestal het beste van te maken. Het vereist eigen inzet om positief te blijven.

In laatste werk situaties had ik het gevoel dat ik door ongunstige bedrijfsomstandigheden te veel kritiek kreeg en kwam ik in onvriendelijke werksituaties terecht wat ten koste ging van de liefde voor mezelf.

Spreek uit 1 Johannes 4-16 is ook heel mooi:

We hebben Gods liefde, die in ons is, leren kennen en vertrouwen daarop. God is liefde, wie in de liefde blijft, blijft in God en God blijft in hem.

Een spreuk van Henry Nouwen kan helpen om liefde voor jezelf te houden, want je bent Gods geliefde kind. En dat is onvoorwaardelijk waar.

Het Credo van Hour of Power met als basis de spreuk van Henry Nouwen is als volgt:

*Je bent niet wat je doet, je bent niet wat je hebt,
je bent niet wat mensen over je zeggen.
Je bent Gods geliefde kind.
Dat is wie je bent, en dat kan niemand van je afpakken.
Je hoeft je niet te haasten.
Je hoeft je geen zorgen te maken.
Je kan vertrouwen op je vriend Jezus
en zijn liefde delen met de rest van de wereld*

Als ik in de put zit en minder van mezelf houd, dan moeten andere mensen zoals Bobby Schuller, van de Church Family zoals Hannah Schuller het noemt, mij eraan helpen te herinneren dat God altijd van me houdt.

Christelijk Bidden en Boeddhistisch mediteren heeft soortgelijke helende werking. Met regelmatige herhaling kun je dingen in je hoofd prenten en wordt het uiteindelijk iets van jezelf. Liefde uitbreiden naar andere mensen kan ook heel goed met de meditaties vermeld zoals in “Vergroot de Liefde” van de Dalai Lama. Of met het in gedachten herhalen van behulpzame zinnen uit het balanceer plan.

6 Vertrouwen weer opbouwen na gevoelens van onderdrukt / verstoten zijn.

Vertrouwen in iets, vertrekt soms per paard, maar kan te voet daarna weer terug keren. Nadenken over goede dingen uit het verleden helpt daarbij.

Ook help het soms om Psalm 23 circa twintig keer op te zeggen:

*De Heer is mijn Herder,
Het ontbreekt mij aan niets,
Hij doet mij neder liggen in grazige weiden,
Hij voert mij langs rustige wateren,
Hij leidt mij in rechte sporen, om zijn naam en wil,
Hij verkwikt mij ziel,
Zelfs al ga ik door diepe dalen van duisternis, ik vrees het kwaad niet,
Want God is met mij,
Zijn staf en zijn stok verblijden mij,
Voor het aanzien van de vijand, richt Hij een dis voor mij aan,
Hij zalft mijn hoofd met olie,
Mijn beker vloeit rijkelijk over,
Genade en geluk volgen mij de rest van mijn leven,
ik zal verblijven in het huis van de Heer tot in eeuwigheid.*

Thich Nath Hanh was tijdens oorlog in Vietnam verbannen uit zijn land. Hij heeft altijd compassie gehouden en goede dingen gedaan. Prachtige steunende gedichten en boeken geschreven.

Bij het gevoel van alles te verliezen. Helpt het soms om spreuken van Lucas en Markus op te zeggen zoals:

*Zoek liever het koninkrijk van God en zijn gerechtigheid,
En al het andere zal u worden gegeven,
Let op de raven, zij zaaien niet en zij maaien niet,
zij hebben geen voorraadkamer of schuur
en toch voedt God ze.
Hoe ver gaat gij de vogelen te boven,
Wie van u kan door bezorgd te zijn een el aan zijn lengte toevoegen.*

Bij het Amerikaanse kerk programma Hour of Power worden bovenstaande versen ook vaak onder de aandacht gebracht.

Maar natuurlijk, eerst moet een mens eten en een veilige plek hebben, daarna komt ontwikkeling van de moraal.

Dat een mens in principe niet veel nodig heeft is ook te lezen in het boek “Food for the heart” van Ajahn Chah. Dit is een Thaise bedelmonnik van grote wijsheid, die vertelt hoe de wereld bij ons binnen komt, hoe we dat vervolgens persoonlijk veronderstellen, en hoe we daar het beste mee om kunnen gaan. Op kaft staat een lege bedel nap. Strenge monniken aten vroeger alleen tijdens ochtend tot circa 12:00.

Rond goede vrijdag en de paas dagen jezelf verdiepen in de christelijke 14 staties van de kruisweg geeft ook kracht.

In het boeddhisme zijn er ook soortgelijke verhalen zoals. Een oud Vietnamees gedicht, onder de aandacht gebracht door Thich Nhat Hanh uit het boek Being Peace.

Deze voorbeelden zijn het toppunt van verdraagzaamheid en het behouden van compassie.

Promise me,

Promise me now,

Promise me today,

When the sun is overhead,

Exactly at the zenith

Promise me

Even when they strike you down, with a mountain of hatred and violence, even when they crush you, step on you like a worm, even when they dismember and dis-embowel you,

Remember brother,

Remember,

Man is not our enemy,

The only thing worthy of you is compassion, unbound, unlimited, unconditional, hatred will never let you face this beast in man alone,

One day, when you face this beast in man alone, with your courage intact, your eyes kind, untroubled, out of your smile will bloom a flower,

And those who love you will behold you, across ten thousand worlds of birth and dying.

Going further, alone again, with bend head, knowing that love has become eternal,

Along the long and rough road, the sun and moon continue to shine,

And guiding my way.

Beloof me,

Beloof me nu,

Beloof me vandaag,

Als de zon boven je hoofd staat,

Precies op het hoogste punt,

Beloof me,

*Zelfs wanneer ze je neer slaan, met een berg haat en geweld, zelfs
wanneer ze je vermorzelen, je vertrappen als een worm, zelfs als ze
je verstoten en de darmen uit je trekken.*

Onthoud broeder,

Onthoud,

Mensen zijn niet je vijand,

*Het enige in je van waarde is compassie, onbegrensd, oneindig,
onvoorwaardelijk met haat kun je het beest in de mens niet alleen
trotsen,*

*Op een dag als je het beest in de mens alleen trotseert, met je moed
intact, je ogen vriendelijk, zonder problemen, dan bloeit uit je glimlach
een bloem,*

*En zij die van je houden zullen je behouden, gedurende tien duizend
werelden van geboorte en dood,*

*Verder gaande, weer alleen, met gebogen hoofd, wetende dat liefde
eeuwig is geworden,*

Langs de lange en ruige weg, blijven de zon en de maan schijnen,

En mijn pad begeleiden.

7 Verdraagzaamheid voor tegen standers

Sommige mensen waarschuwen, een waarschuwing is meestal goed bedoeld. Een teveel kan omslaan in verlamrende angst.

Maar van vijanden/tegenstanders/lotgenoten kun je vaak het meeste leren.

Zowel van goed nieuws, als van slecht nieuws, kun je wat leren.

God heeft voor ieder van ons een spannend plan, maar vertrouw op God, dan kan niets je tegen houden. Dit werd ook vaak gezegd bij Hour of Power.

Met liefde/compassie kun je alles overwinnen.

Een oude boeddhistische spreuk van een Bothisatwa is:

*Mijn geest zal geen vrede vinden,
zolang ik pijnlijke gedachten van haat koester.
Ik zal geen vreugde en geluk vinden,
niet kunnen slapen en onrustig zijn.
Daarom dien ik op alle mogelijke manieren oprecht op geduld te
mediteren, en compassie zoveel mogelijk te stimuleren.*

Hier is een heel boek over gepubliceerd met als titel de “Kracht van Geduld” geschreven door de Dalai Lama. Dat gaat over verdraagzaamheid en is een uitleg van het zesde hoofdstuk uit de Bodhisattvacharyavatara van Acharya Shantideva.

En natuurlijk geldt altijd de vrije vertaling van Lucas 6:31.

Wat ge niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet.

8 Het goede aandacht geven zodat dat groeit en dankbaar zijn.

In moeilijke tijd, helpt het om iedere dag 5 punten opschrijven waar je positief over bent. Als je goed bewust bent van mooie dingen, dan heb je waarschijnlijk aan 3 bladzijden nog niet eens genoeg.

Goede dingen doen en geluksmomenten creëren in het hier en nu, met bewuste aandacht. Dan heb je aan het einde van de dag een voldaan gevoel.

Liefde en dankbaarheid is ook een goed tegenmiddel voor onrecht gevoelens. Liedje van Mickie Krause kan daarbij goed helpen:

*Dank U voor deze mooie morgen,
Dank U voor deze nieuwe dag,
Dank U dat ik al mijn zorgen, op U werpen mag.*

Als je andere mensen oprechte complimenten geeft, dan krijg je vaak meer en vaker, daar iets voor terug.

Eigen problemen lijken soms onoplosbaar als je teveel met jezelf bezig bent. Als je, op momenten dat je je goed voelt, andere mensen helpt, dan kan het oplossen van problemen een ware bron van geluk zijn.

9 Niet ontworteld raken maar mee blijven doen in de samenleving

Een bijbel spreuk uit Jesaja zegt:

*Keer terug naar de Heer jullie God,
Want Hij is genadig en liefdevol,
Geduldig en trouw, en tot vergeving bereidt.*

Sluit je, in het ideale geval aan bij, bijvoorbeeld een Christelijke kerk gemeenschap of een boeddhistische Sangha.
Maar naar kerk of retraite gaan is zeer waarschijnlijk een te grote stap.

Als het niet direct lukt, dan zijn er op internet ook Church Families.

En er zijn ook Zencast bestanden op .mp3 en .wav formaat te downloaden van retraites.

Een bezoek is leuker, in stabiele situatie, met partner, vriend/vriendin en/of kinderen.

Sociale controle hoort er ook bij. Het is altijd mooi als mensen bij elkaar een oogje in het zeil houden.

In kwetsbare periode rust aanhouden. In stabiele tussen perioden kan men zich het beste dienstbaar opstellen, aan zichzelf werken en voorzichtig dingen van de wereld ontdekken.

10 Aanbevolen boeken & Inspiratie bronnen:

GEESTELIJK VOEDSEL / ETHIEK IN BOEKVORM

Thich Nhat Hanh: “Iedere Stap is Vrede”
Thich Nhat Hanh: “The Miracle of Mindfulness”
Thich Nhat Hanh: “No Mud, No Lotus”
Dalai Lama en Jeffrey Hopkins: “De Kunst van het Geluk”
Dalai Lama en Jeffrey Hopkins: “De Kunst van het Geluk op het Werk”
Dalai Lama: “Vergroot de Liefde”
Ajahn Chah: “Food for the Heart”
Ajahn Chah: “Everything is teaching us”
Will Derkse: “Een Levensregel voor Beginners”
Will Derkse: “Gezegend Leven”
Henry Nouwen: “Wie ben ik”
Henry Nouwen: “Geliefd Henry”
Hsing Yun: “Waarlijk Leven”
Lama Zopa Rinpoche “The Joy of Compassion”
De Bijbel

Koop a.u.b. de papieren versies of e-books via officiële kanalen, zodat u het werk van de schrijvers of stichting en nabestaanden blijft steunen. Alle boeken van Thich Nhat Hanh zijn aanbevolen.

GEESTELIJK VOEDSEL OP INTERNET

www.hourofpower.nl
www.bayless-conley.nl
www.plumvillage.org
www.LamaYeshe.com

11 Persoonlijk balanceer plan

Bij nood/crisis situatie altijd Huisarts of Geestelijke
Gezondheid Zorg instelling bellen.

Voor hulp kun je ook bellen
of iemand laten bellen naar:

113

BALANCEER PLAN

Basisgegevens

Totaal compleet plan.
Het Ei van Columbus.
De ontdekking naar herstel,
stabiele compensatie bij
Disfunctioneel Perceptie Syndroom (DPS),
Schizofrenie.



Achternaam	:	Flapper
Voornaam	:	Eric
Geboortedatum	:	29-01-1975
Woonsituatie	:	Samenwonend met Heit en Mem hond en kat.
Woonadres	:	-
Telefoon	:	-
E-mail	:	FlapperE@outlook.com
Tijdelijke crisis	:	Januari 2002, Januari 2007, Februari 2011 en April 2015
Hoofd behandelaar:	:	Nauw contact met GGZ.
Begeleider	:	Nauw contact met GGZ.
Traject begeleider	:	Eindfase wat betaald werk betreft. Rustig en vredig verder leven.

Factoren

Stressfactoren:

Verandering in dag ritme. Verandering in werk.
Verandering in woon situatie. Voor alle veranderingen is vertrouwen nodig.
Examens afleggen. Spanningen thuis. Spanningen op het werk.

Beschermende factoren:

Duidelijk communiceren met ouders, collega's enz. Duidelijke dag structuur.
Gevarieerde bezigheden: Werk, hobbies, wandelen met hond of hond
borstelen en kat knuffelen, boeken lezen van Dalai Lama / Thich Nhat Hanh
of Ajahn Chah, klussen, sociale kontakten.
Rust, Reinheid en Regelmaat en leven volgens het Nobeles 8-voudige pad.
Bewust zijn van eigen emoties en gevoelens en leven in het hier en nu.
Dingen van verschillende kanten bekijken, niet alleen negatief over iets
denken ook positieve gedachten stimuleren / cognitieve therapie toepassen.
Kijken naar kerkelijke-positiviteit van programma's zoals "Hour of Power" op
RTL5. Of iets meer sturende kerkelijke compassievolle kritiek van "Answers
with Bayless-Conley" op RTL5. Of de dagelijkse bemoedigende en

adviserende brieven in de mail lezen van deze twee programma's en het wat strenger oordelende dagelijks evangelie.

Juiste balans zoeken tussen: "leven in het hier en nu" en "evalueren van problemen".

Andere mensen helpen en gelukkig maken, zodra je daar energie voor hebt, dan wordt je automatisch zelf ook gelukkig. Als je teveel met jezelf bezig bent dan lijken problemen soms onoplosbaar. Als je regelmatig andere mensen helpt dan zijn problemen een kans om elkaar te helpen en daardoor een bron van geluk. Medicatie:

Risperidon 3,0 mg om 7:30 's ochtends en 3,0 mg om 19:30 's avonds.

In ideale geval zit er 12 uur tussen de twee innames van zelfde kracht.

Fasen

Fase 1: Algemene rust

Weergave van gedrag:

Rustig, vrolijk gestemd, sociaal.

Heel gevarieerde gedachten. Word niet gestoord door vreemde gedachten.

Veilig/vredig gevoel, mensen vertrouwen. Stemming stabiel. Positief zelfbeeld.

Plezier beleven in mijn werk. In oplossingen denken niet in problemen.

Acties:

Slaap goed (ca. 9-10 uren per nacht).

Als iets verkeert overkomt tijdens contact met collega's etc. vraag ik om verduidelijking.

Problemen bespreekbaar maken.

Besteed tijd aan **WERK** (Voor een zinvolle dagbesteding, contact met mensen, om mijn vaardigheden en talenten te ontwikkelen), en natuurlijk ook negatieve contacten voor het trainen van verdraagzaamheid/geduld.

HOBBIES (Mindful wandelen en mindful tuinieren voor het helende contact met moeder natuur, Klussen voor de positieve bijdrage aan mijn familie, Lezen voor geestelijk voedsel/inspiratie), **SOCIALE KONTAKTEN** (Voor het cultiveren van begrip, mededogen en liefdevolle vriendelijkheid).

PERSOONLIJKE VERZORGING (Gezond eten en drinken. Minimaal 1x per week zelf koken, liefst vaker. Regelmatig douchen minimaal 2x per week in winter, misschien dagelijks in zomer. Regelmatig schone kleren aantrekken. Naar kapper) etc.

Ontspanning vind ik door mindful wandelen en/of fietsen + genieten van de mooie blauwe luchten. Lezen, klussen, contact met familie en vrienden.

Fase 2: Beginnend geplaagd

Weergave van gedrag:

Slaap slechter (ca. 5 uren per nacht). Ben prikkelbaar. Kan zorgen moeilijk los laten tijdens wandelen met hond. Begin bepaalde mensen minder te vertrouwen. Denk meer aan problemen dan aan oplossingen. Geen plezier in mijn werk. Kan moeilijker hoofdzaken van bijzaken onderscheiden.

Onrustig/gehaast/opgejaagd gevoel. Gedachten malen door, kom minder snel tot rust.

Acties:

Meest voorkomende problemen:	Te nemen maatregel:
A F2 Onrust in het hoofd, gehaast / opgejaagd gevoel:	1. Niet teveel koffie drinken. 's Ochtends om 10:00 maximaal 2 bakjes verder niet. 2. Af en toe concentreren op de in- en uit ademning en een body scan uitvoeren. Aandachtig bewust op de ademhaling concentreren en deze benoemen met een nummer, zo lang als nodig, herhalend van 1 tot 10 en dan weer van 10 tot 1. Dit geheel volgens Mindfulness of the breath van Thich Nhat Hanh. Of Mantra van Thich Nhat Hanh herhaald opzeggen: "In, out, deep, slow, calm, ease, smile release, present moment, wonderful moment." Of in nederlands: "In, uit, diep, langzaam, kalm, rustig, glimlach komt, huidig moment, prachtig moment." 3. Rustig wandelen in het hier en nu. Bij iedere stap bewust zijn van contact van voetzool met de aarde. 4. Werkzaamheden heel bewust (in het hier en nu) en kalm in een laag tempo uitvoeren. 5. Wanneer je haastig bent en het zit een beetje tegen, dan lijkt het allemaal al snel minder positief, dus probeer het altijd rustig aan te doen. 6. Probeer te genieten van het bezig zijn, streef niet teveel naar het eind doel.

B F2 Bij zwaar lijden aan enkele veronder- stellingen:	1. Praten met andere mensen om te vragen of mijn gedachten misschien onjuist zijn en niet alles zelf negatief invullen en meningen kunnen na tijdje 100% veranderen. 2. Niet teveel nadenken maar focussen op het hier en nu. Concentreren op de ademhaling. 3. Cognitieve thereapie toepassen. Niet focussen op onhandige gedachten maar focussen op handige gedachten. 4. Vriendelijk zijn voor jezelf (self kindness), met name wanneer je lijdt, faalt of jezelf voelt tekort schieten. 5. Iets is meestal niet voor 100% fout. Soms is met 40% fout => een 6 ook nog een voldoende. 6. Als iets fout gaat kan het vaak nog wel goed bedoeld zijn. 7. Je bent op dit punt misschien niet perfect, maar je hebt wel uitmuntende andere kwaliteiten. 8. Bekijk het eens van een afstand, bedenken bijvoorbeeld in een moeilijke situatie wat een vriend(in) tegen je zou zeggen. 9. Erkenning dat we allemaal leed en onvolkomenheden meemaken (gedeelde menselijkheid of common humanity). Denk bijvoorbeeld aan andere mensen die vergelijkbare fouten maken, gebreken hebben, tegenslagen ervaren. 10. Negatieve emoties op een gebalanceerde manier benaderen. Je onderdrukt je emoties niet , maar overdrijft ze evenmin. Besef dat gevoelens komen en gaan. Je bént je gevoelens niet, je hébt ze. Nu voel je, je ongemakkelijk maar over een tijdje heb je weer hele andere gevoelens. 11. Het oog ziet enkel wat de geest bereid is om te zien. 12. De charme van het leven is dat definitieve standpunten soms de neiging vertonen om te smelten als sneeuw voor de zon.
--	---

	13. Hoofdstuk “Guidline for improving perception and communication lezen” van I.C.E.E. - Recognize that all perceptions are partial and subjective. - Avoid mind reading. - Check perceptions with others. - Distinguish between facts and inferences. - Guard against the self serving bias. - Guard against the fundamental attribution error. - Monitor labels.
C F2 Teveel prikkels:	1. Tijdelijk rustige omgeving opzoeken en zo de drukte tijdelijk vermijden. 2. Zorgen voor voldoende nachtrust. 3. Niet teveel lezen, tv kijken, of achter de computer. 4. Wortels eten.
D F2 Achterdocht / twijfel / gevoel van onrechtvaardigheid	1. Mantra opzeggen: Am I sure, don't take it too seriously, everything is impermanent, none of my Business, compassion is the only thing worthy of you, unbound, unlimited, unconditional. Of in het Nederlands: Ben ik er zeker van, neem het niet te serieus, niets staat vast, het zijn mijn zaken niet, compassie is het enige van waarde in je onbegrensd, oneindig, onvoorwaardelijk. 2. Verdraagzaamheid / lijdzaamheid is heel belangrijk, gun een ander de overwinning. 3. Als andere mensen soms naar of onrechtvaardig tegen je doen is niet belangrijk, het belangrijkste is je eigen gedrag / acties / intenties (Wie goed doet die goed ontmoet). 4. Andere mensen zijn verantwoordelijk voor hun eigen karma. 5. Misschien moet je tijdelijk boeten voor onbewust slecht gedrag in het verleden en is over een tijdje alles weer goed. 6. Probeer je ook in te leven in de ander zijn situatie voor het creëren van begrip. Wek mededogen op voor de ander. 7. Probeer gevoelens van vertrouwen te stimuleren vooral bij veranderingen. Denk na over de goede/positieve dingen uit het verleden.

	- Denk niet na over hoe onrechtvaardig het is maar denk na over wat je kunt doen om het lijden te verminderen en wie je daarbij kan helpen. Dus som niet het negatieve op dat je niet wilt maar maak er een positief verhaal van en benoem het goede dat je graag wilt. - Gedicht opzeggen van Thich Nath Han uit Being Peace : “Promise me”.
E F2 Slechte / negatieve gedachten:	- Nadenken over het feit dat de boeddha ook een gewoon mens was en verlichting heeft bereikt. Dhamma talks lezen. - Nadenken dat ik in een omgeving leef met mensen waarmee ik normaliter harmonieus leef. Hoofd voeden met positieve gedachten door na te denken over goede daden / dingen die ik onlangs heb gedaan. Focussen op handige gedachten niet focussen op onhandige gedachten. - Niet denken dat ik de enige ben met problemen, alle mensen lijden af en toe en dat is menselijk. Een slechte gedachte kan voorkomen, en is niet zo erg, omarm ze zoals een moeder haar huilend kind omarmt, belangrijker is dat je acties/daden zuiver zijn. (Wie goed doet die goed ontmoet).
F F2 Boosheid:	- Niet teveel zeggen, afstand nemen. - Bij teveel adrenaline en/of stresshormonen in lichaam eerst de punten bij A. behandelen. - Realiseren wat de emotie boosheid met je doet, en dat het een emotie is die niet bijdraagt aan geluk. Zolang je gedachten van haat koestert zal je geen vrede vinden, nachts niet kunnen slapen en onrustig zijn. Dus laat boosheid niet uitgroeien tot haat, en stimuleer compassie. - Bij boosheid op een persoon ook denken aan positieve eigenschappen van desbetreffende persoon. Iets of iemand is nooit 100 % slecht. - Niet boos zijn op persoon. Maar diens actie eventueel afkeuren. Meestal is geen kwade wil / opzet in spel maar ontstaat situatie door omstandigheden, op groente zijn we ook niet boos als het niet groeit.

	6. Andere persoon misschien ook ongelukkig, onwetend, en geen controle over zijn/haar emoties. Misschien is de andere zijn kwetsende uitspraak een onbedoelde uiting van zijn eigen stress. Probeer begrip en mededogen op te wekken voor deze persoon. 7. Mening/kritiek uiten volgens Goldstein methode. (Vertellen wat de ander zijn actie doet met mijn gevoel/emoties, beginnen met ik op een vriendelijke / zorgzame toon). 8. Als het kan binnen paar dagen actie ondernemen om het weer goed te maken. 9. Mediteren op liefdevolle vriendelijkheid. Bijvoorbeeld reciteren “May I (of) He be free of inner and outer harm. En zodra boosheid wat is afgezakt, en het lukt, dan mediteren op betreffende persoon. 10. Compassie zo veel mogelijk stimuleren. Denk bijvoorbeeld: “Hij wil gelukkig zijn maar is overweldigd door enorm lijden, mag hij gelukkig worden en alle oorzaken van geluk voor hem aanwezig zijn. Ik zal hem helpen en alles doen om hem gelukkig te maken.” 11. Probeer zoveel mogelijk begrip te krijgen voor de ander zijn situatie. Als je begrijpt waarom iemand naar of boos tegen je doet is het makkelijker om compassie / naasten liefde op te wekken en de boosheid te neutraliseren. 12. Ga bezig met liefdevolle dingen. Goed voor de mensen en dieren om me heen zorgen. Bijvoorbeeld ouders helpen, kat knuffelen of hond borstelen.
G F2 Verontrustend theater/toneel. & Verontrustend koffie gesprek:	1. Matra opzeggen: “Am I sure, don't take it to seriously, everything is impermanent, none of my business, I don't need to convince people, compassion is the only thing worthy of you, unbound, unlimited, unconditional. Of in het nederlands: “Ben ik er zeker van, neem het niet te serieus, niets staat vast, het zijn mijn zaken niet, ik hoef mensen niet te overtuigen, compassie is het enige van waarde in je, onbegrensd, oneindig, onvoorwaardelijk.

	2. Iemand zijn actie / theaterstuk is meestal niet kwetsen, het is de gedachte die ik daarop vorm welke mij zelf soms pijn doet. Daarom gevoelens van compassie proberen te creëren. Door bijvoorbeeld op te zeggen: "Ik wil dat hij vrij is van geestelijk lijden, ik wil dat hij vrij is van lichamelijk lijden, ik hoop dat hij op een vredige en gelukkige manier voor zichzelf kan zorgen." 3. Niet alles is theater. De kans dat willekeurige mensen een bijzondere/merkwaardige actie verrichten is groter, dan de kans op georganiseerd theater. 4. Bij gesprek, proberen compassie vol te luisteren. Als het negatieve te groot wordt dan de gespreksduur bekorten en overschakelen op positievere activiteiten, of een geluuksmoment proberen te creëren. 5. Als groepsgesprek binnen de gehoorafstand te negatief is, dan aandachtig concentreren op de ademhaling met tellen van 1 tot 10 en van 10 tot 1 etc. 6. Als theater in het geheel niet bevalt, dan andere kant opkijken, het voorval negeren, of weglopen. En gevoelens van liefde voor jezelf opwekken. Dat ik vrij mag zijn van geestelijk lijden, dat ik vrij mag zijn van lichamelijk lijden, dat ik op een vredige en gelukkige manier voor mezelf kan zorgen. 7. Later eventueel gedoseerd gedachten laten opkomen over voorval en/of gesprek, en analyseren welke lessen hieruit geleerd kunnen worden. Dit afwisselen met bewust concentreren op de ademhaling om gedachten ook weer neutraal en rustig te krijgen. Als opkomende gedachten te pijnlijk zijn, dan bespreken met behandelaar / coach / vertrouwd persoon. Openheid en gevoelens delen brengt het meeste geluk Als niets helpt, dan voorval/gesprek proberen te vergeten, of vervangen door betere gedachten. Eventueel door het mediteren van
--	---

	een tegenovergestelde gebedsregel / mantra met behulp van de rozenkrans. Beklemmende negatieve gedachten brengen ongeluk en kunnen beter besproken worden.
H F2 Stemmen in mijn hoofd:	1. In het hoofd komen regelmatig gedachten voor. Soms lijken er ook gesproken gedachten / stemmen te zijn. Luide volumineuze stemmen in het hoofd kun je soms van eigen gedachten onderscheiden door een zoemende ondertoon. Zachte stemmen, zijn moeilijker van eigen gedachten te onderscheiden en lijken soms voort te komen uit het eigen bewustzijn. 2. Een slechte gedachte kan voorkomen, en is niet zo erg, omarm ze zoals een moeder haar huilend kind omarmt, belangrijker is dat je acties/daden zuiver zijn. (Wie goed doet die goed ontmoet). 3. Soms denk je bij een stem, ik wordt aangeraakt door een Muze of God spreekt tot mij. Maar de gezondheidszorg adviseert dan een boek met als titel "Wij zijn God niet". 4. Door een slechte stem moet je nooit tot slechte acties/daden overgaan. Lijdzzaamheid, verdraagzaamheid is heel belangrijk. Iets wat in je zit kun je moeilijk afstand van nemen. Gun een ander daarom de overwinning en ga verder met een goed leven te leiden en goede dingen te doen. Een korte tijd afstand nemen kan ook door, de focus te verleggen door, werkzaamheden aandachtig uit te voeren waarbij enig lawaai ontstaat, zoals stofzuigen, grasmaaïen etc. Echter gedachten geven soms meer invulling aan de stemmen door bepaald geluid zoals van een fluitketel of het huilen van de wind op het dak van het huis. 5. Soms zijn 50% van stemmen goed en lief en 50% van stemmen slecht en verontrustend. Als het verontrustende/slechte de overhand krijgt, dan helpt het soms om een rozenkrans te bidden met positieve neutraliserende psalmen, credo's etc.

	6. Af en toe de realiteit van iets te toetsen, of relativeren naar verdraagzame gedachte. 7. Als het gevoel van gedachten aflezen te sterk wordt, en als ongewenst/vervelend wordt ervaren, dan kun je concentreren op de ademhaling en tellen van 1 tot 10 en van 10 tot 1 etc. Op die manier worden de gedachten verminderd en blijven de kippen in de ren.
I F2 In balans houden van seksuele energie:	1x per week masturberen, zo nodig vaker, in slaapkamer of douche, om zak te legen. Niet te vaak, dan wordt zaadproductie verhoogd. Niet te weinig, dan komen er meer seksuele gedachten omdat het stuwmeer van seksuele energie vol raakt en dan krijg je ook nachtelijke ejaculaties. Na afloop goed wassen met zo koud als mogelijk water en eventueel zeep anders krijg je een bokke lucht en dat wordt niet gewaardeerd door medemensen. Na langere tijd van afbouwen / onthouding kan het vuur ook temperen. Zeker na je 40-ste. Want als je geen hout meer op het vuur gooit, dan dooft het langzaam uit. Toch zeggen monniken vaak dat celibatair leven misschien wel een van de moeilijkste dingen is om vol te houden. Beste voor prostaat is ca. 2x per week, en dan zweet je het er bij de sokken niet uit.

Fase 3: Close to crisis

Weergave van gedrag:

Val niet meer in slaap blijf piekeren.

Gedachten malen door, heel negatief.

Weet niet meer wat waar is en wie ik kan vertrouwen.

Durf mensen niet meer recht in de ogen te kijken omdat ik denk dat het agressief overkomt en mensen dan bang worden. Ben bang dat mensen bang voor mij worden. Erg in mezelf gekeerd, denk hele dag alleen maar aan eigen persoonlijke problemen. Betrek alles op mezelf. Zie verbanden die er niet zijn.

Acties:

Eerst onderstaand schema doorlopen.

Als onrust/angst/spanning niet afneemt binnen 3 uur na eerst volgende medicijn inname, dan binnen en buiten kantoor tijden Huisarts(enpost) bellen.

Eventueel B.O.R (Bed Op Recept) liefst op rustige vredige locatie dicht bij vertrouwde woon omgeving.

Geen zakendoen en/of beslissingen nemen. Overdag rust en stilte. Eventueel wat lezen over boeddhisme. Geen Oxazepam. Dit is heel erg slecht bevallen in 2007. Eventueel slaapmiddel (Temazepam 10 of 20 mg) voor de nacht bij voorkeur tabletten.

Meest voorkomende problemen:	Te nemen maatregel:
A F3 Erg in mezelf gekeerd.	Rustig aandachtig bezig zijn en in het hier en nu blijven. Tijd nemen voor rust. - Eventueel één pieker moment van maximaal één half-uurtje in roosteren. - Ben misschien teveel met mezelf bezig, goed zorgen voor andere mensen en dieren. Realiseren dat iedereen wel eens een moeilijke tijd heeft en dat er mensen zijn die het nog veel slechter hebben.
B F3 Zie verbanden die er niet zijn:	Denk eens na hoe een kennis / wild vreemde zou reageren op jouw uitspraak / complot theorie. Als dingen voor mij als een waarheid lijken en voor andere mensen absoluut niet, dan kun je er beter niet met hen over praten. - Vaak zijn de acties / uitspraken van andere mensen en/of waarnemingen van mezelf niet gevaarlijk. Het zijn de gedachten die ik daarop vorm welke mij pijn doen. Dus alternatieve gedachte bedenken en de mantra opzeggen: "Am I sure, don't take it too seriously and everything is impermanent". Of positief rijmpje maken van waarneming / uitspraak / actie. - Zorg dat je zintuigen niet teveel blootstaan aan prikkels, rustige omgeving opzoeken.

C F3 Alles op mezelf betrekken:	1. Waarschijnlijk ben ik teveel met mijn eigen problemen bezig. Bekijk het ook eens vanuit een andere persoon zijn standpunt. 2. Als honderd lijdende mensen aan mijn linkerkant staan en er staat één egoïstisch persoon aan mijn rechter zijde welke zijde is dan belangrijker ? 3. Als je een klein stukje van een gesprek opvangt weet je nooit waar het betrekking op heeft. 4. Zorg dat je zintuigen niet teveel blootstaan aan prikkels, rustige omgeving opzoeken.
D F3 Het voelt alsof de maatschap pij geen vertrouwen in mij heeft omdat ik soms minder stabiele periodes heb.	1. Als het in de stad niet vredig voelt, dan eerste ca. 2 weken niet in de stad komen om te winkelen etc. Vraag dan andere mensen om hulp en/of bestel boodschappen via internet. 2. Vertrouwen opbouwen begint bij jezelf. Bouw het op door kleine stapjes te maken. Bijvoorbeeld, klein stukje fietsen. Dan klein boodschapje op rustige winkel tijd Dan 2 boodschappjes, enz. Vertrouwen vertrekt per paard maar komt per voet terug. 3. Houdt contact met de mensen uit mijn omgeving. 4. Sociale controle hoort er ook bij. 5. Denk maar: "Ik wordt beschermd met liefdevolle vriendelijkheid", en een alziend oog van God. Dan stoort het niet als iemand weet wat je gedachten zijn, en je hier open over bent. 6. Minimaal 20x Psalm 23, De Heer is mijn Herder opzeggen met behulp van rozenkrans. 7. Minimaal 20x Credo van Hour of Power opzeggen met behulp van rozenkrans.
E F3 Slecht slapen	1. Op regelmatige tijden naar bed en opstaan. 2. Zorg voor voldoende beweging tijdens de dag. 3. 's avonds niet weg dutten maar pas gaan slapen als het tijd is. 4. Overdag ook af en toe even stil staan / liggen en voelen hoe het met de vermoeidheid is.

	Eventueel een middag dutje van max. 20 minuten. 's Avonds het licht wat dimmen. 's Avonds geen cafeïne houdende dranken drinken. - Slapen met oordopjes in oren. - Na week slecht slapen eventueel (zo-nodig) Temazepam 20 of 10 mg per nacht (Tussen 21:00 en 3:00 innemen) bij voorkeur tabletten i.p.v. capsules. Maximaal 4 weken innemen inclusief afbouw periode.
F F3 Hardnekkige negatieve gedachten, en negatieve veronderstellingen.	Meningen kunnen na tijdje 100 % veranderen. - Turbulente/troebele gedachten kunnen rustig/helder worden. Oplossingen hebben tijd nodig om uit te kristalliseren door een tijdje rustig en aandachtig kleine werkzaamheden uit te voeren en er niet bewust aan te denken. - Met een onrustige geest is de kans op denken dat de waarheid een onwaarheid is en een onwaarheid de waarheid groter, dus kalmeren voor het juiste inzicht. - Het gaat er niet om dat je nooit valt (tegenslagen meemaakt), het gaat erom dat je na een val weer opstaat (verder gaat met een goed leven te leiden). - Denk aan het verhaal van de 2 verschillende mannen die slecht nieuws kregen. (Hoe verschillende mensen omgaan met slecht nieuws). - Denk aan het verhaal van de man en zijn verloren zoon. (Dat je minder openstaat voor nieuwe ideeën als je last hebt van een negatieve hardnekkige gedachte). - Denk aan het verhaal van de man in de roeiboot op de rivier. (Dat de veronderstelling van iets anders kan zijn dan de werkelijkheid en dat soms iets ontstaat door onbedoelde omstandigheden). - Denk aan het verhaal van het wilde paard dat op de boerderij kwam aanlopen. (Dat situaties

	met de dag kunnen veranderen van positief naar negatief naar positief naar negatief etc). 9. Denk aan de film “De hel van 63” (Gaat over doorzettingsvermogen). 10. Denk aan de film “Michiel de Ruiter” (Gaat over een onmogelijke opdracht/missie). 11. Als je iets niet kunt veranderen, heeft het geen zin om er zorgen over te maken. Als je iets kunt veranderen, heeft het ook geen zin om er zorgen over te maken. 12. Rustig aan, niet te snel willen. Uiteindelijk, na een tegenslag, keren mensen normaliter terug op hun natuurlijke/aangeboren niveau van geluk. 13. Elke dag, aan het eind van de dag, een paar positieve ervaringen opschrijven van die dag. 14. Andere plaat opzetten. Change the peg. Denk aan iets anders. Reciteer een goed mantra, of luister naar Slow Down van Douwe Bob, goed nummer van George Baker, of instrumentele surf muziek. 15. Wandelen in de maat van opwekkingsliederen zoals: “Vreugde, vreugde, louter vreugde.” zodat geest opgewekt wordt en medicijnen in bloed goed verdeeld raken over receptoren in hersens. Zodat de psychologische en biochemische balans hersteld wordt. 16. Zodra het voelt alsof ik alles kwijt zal raken: Vers van Lucas 12 : 22-31 Opzeggen over zoek het koninkrijk van God en al het andere zal je worden gegeven, zelfs de raven op de akker vinden hun voedsel. En het boek van Ajahn Chah lezen met de titel Food for the Heart. Ajahn Chah is een bedel monnik uit Thailand, die heel gelukkig en oud is geworden. Als je een goed hart hebt, dan heb je niet veel nodig. En met wijsheid kun je veel bereiken.
--	--

G _{F3} Paniek	1. Ademhalingsmeditatie afwisselen met onderzoekende meditatie. 2. Rust nemen, een turbulente/troebele geest wordt na tijd van bezinken vanzelf weer helder
H _{F3} Wanhoop / Gevoelens van ik wil niet meer.	PROBEER VOORDAT DEZE GEVOELEN OP KOMEN AL EEN CONTACT OP TE BOUWEN MET ZORGVERLENERS 1. Ieder mens heeft zijn eigen manier om met extreem lijden om te gaan. Wacht niet te lang met hulp vragen. Als je balanceer plan goed in het hoofd hebt dan kom je niet bij punt G. en punt H. van fase "Close to Crisis". 15 jaar gelden in 2007 zat ik voor het laatst op dit punt. 2. Als mensen in vooraf stadium vragen denk je wel eens aan zelfmoord, zeg dan dat ze beter vragen kunnen: "Hou je nog wel van je zelf en vind je het leven nog wel de moeite waard". 3. Blijf beseffen dat gevoelens tijdelijk zijn. Je bent je gevoelens niet maar je hebt ze tijdelijk. Nu voel je je zo, over een tijdje kan het weer heel anders zijn. 4. Realiseer je: "Je bent Gods geliefde kind, en dat is onvoorwaardelijk waar". Je bent niet wat je doet, je bent niet wat je hebt, je bent Gods geliefde kind. 5. God heeft een beangstigend plan voor je. Vertrouw op God en er gaan weer mooie dingen gebeuren. 6. No Mud, No Lotus van Thich Nhat Hanh is ook een heel goed boek. Dat gaat erover dat als er geen lijden is, er ook geen geluk is. In boek wordt besproken hoe men lijden kan composteren/omzetten tot geluk.

Opmerkingen:

EIGEN HUISARTS / BEHANDELAAR: (Gegevens blanco gemaakt)

Opgesteld door Eric Flapper en nagekeken door ondersteunend team.

Datum balanceer plan : 10-08-2022

Bron : Boeddhistische boeken, praktijk ervaring en gesprekken met compassievolle zorgmedewerkers. Goede in praktijk werkende methoden, en theorieën zijn vermeld. Alle opgedane kennis heb ik getoetst op bruikbaarheid tijdens mijn meestal gelukkige maar soms ook zeer moeizame leven.

Liefdevolle vriendelijkheidsnetwerk:

Eventueel overleg indien Fase 2 of 3

(Over problemen praten leidt niet altijd tot een oplossing):

Tel: (Gegevens blanco gemaakt).

Eigen opmerkingen / noodplan en notities :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12 Nawoord:

Achteraf kan ik zeggen hoe het oplossen van problemen eigenlijk zou moeten gaan. Veertig jaar geleden zijn bij mij de problemen in feite begonnen met een familie geheim omtrent erbelasting.

Tijdens ontwikkeling tot volwassen jonge man, ben ik voor mijn gevoel klem gezet door instanties. Terwijl ik een vrij algemeen geaccepteerd plan had van Werk, Wonen en Wif. Zoals ze wel eens zeggen.

Maar het is ook zo als bij een parel. Als men iets irriterend in een oester stopt, dan ontstaat meestal iets heel moois. Dit komt door een groei proces wegens natuurlijke afweer reacties.

Zelf heb ik ook in mijn werk betrekkingen d.m.v. verbetermaatregelen fantastische trouble-shooting gedaan. En voor sommige mensen ongelofelijke calculaties gemaakt met zelfgemaakte Excel Spread Sheets en Access Databases. Dit voor onderbouwing en oplossen van bedrijfsrekenkundige vraagstukken. Onder extreem grote druk kun je van roet zelfs diamanten maken.

Een vrouw trouwen is me nog niet geluk, sociaal ben ik minder actief maar door schade en schande in het leven heb ik wel wijsheden verzameld en aan persoonlijke geestelijke ontwikkeling gewerkt.

12.1 Verminder de schade als gevolg van vastlopen:

12.1.1 *Schade bij de arbeidsbetrekking voorkomen:*

Er is een oud werkgever, die mij in het begin roem toe kende door mijn uitstekende opleiding. Maar na tijdje erachter kwam dat ik mogelijk psychische klachten had.

Eén van de bedrijfsmotto's was dat ieder mens een kans moet hebben om mee te doen. En daarvoor werd bijna alles uit de kast gehaald. Maar achteraf hebben ze toch spijt dat ze mij in dienst hebben genomen, mede door grote bedrijfseconomische gevolgen.

Dit bedrijf heeft later het personeelsbeleid aangepast en steunt het advies aan UWV, om mensen met een eerste psychose, met meer compassie te begeleiden.

Het beste is, om deze groep mensen, te adviseren en aan te bieden, om met een uitkering vrijwilligers werk te doen. Een uitkering op Wajong niveau lijkt mij als minimum acceptabel. Dan kan men, als werken niet lukt, met bestaanszekerheid, op een rustige en vredige manier voor zichzelf zorgen. En eigen bezigheden met voldoening creëren.

Risico op economische bedrijfsschade verminderen kan door de duur van het vastlopen te bekorten, door snel aan een oplossing te werken. Het effect van het geleverde werk te verminderen door mensen met een eerste psychose te voorzien van relatief eenvoudig en ruig werk. En de blootstelling te verminderen door part-time werk aan te bieden.

12.1.2 Schade in vertrouwen voorkomen:

Soms worden door de maatschappij verdachte mensen aan de tand gevoeld. Daar is op zich niets mis mee, als er maar geen mensen onherstelbaar beschadigd worden.

Zelf ben ik voor mijn gevoel 20 jaar intensief aan de tand gevoeld. Vertrouwen in GGZ, UWV en eigenlijk de complete Nederlandse Maatschappij ben ik op bepaalde perioden in meer en mindere mate kwijt geraakt.

Vertrouwen vertrekt soms per paard, maar keert meestal per voet wel weer terug.

Risico op schade in vertrouwen verminderen kan door de juiste keuze te maken van wie het toesprekende / beproevende moet zeggen. Want als relatie tijdelijk of lang onderkoelt raakt dan raak je elkaar misschien kwijt.

Ook is belangrijk hoe iets wordt gezegd. Mijn ervaring is dat ik het beste luister naar ondersteunende mensen met wederzijds begrip, die met compassie mij iets duidelijk maken.

En wanneer men iets zegt is ook van belang, omdat de boodschap niet overkomt wanneer men overweldigd is door problemen en ook niet tijdens groot geluksgevoel.

12.2 Win win situatie creëren met openheid:

Een vast gelopen situatie doorbreken tussen schizofreen en instanties zoals GGZ, UWV en maatschappij kan eigenlijk alleen met openheid van zaken, wederzijds begrip en vertrouwen plus een kansrijke mogelijkheid om opnieuw te beginnen met een goed leven te leiden. In het ideale geval, heeft iedere partij voordeel bij transformatie naar situatie met minder problemen.

12.2.1 *Misschien terecht klem gezet:*

Vrijheid zonder beklemming is het mooiste wat er is. Soms moet een mens boeten voor slechte acties uit het verleden en is daarna alles weer goed. Nu moeten boeten met mensen om me heen die me kunnen helpen is beter dan in een volgend leven als hellig wezen worden geboren. Iedere dag krijgt een mens een nieuwe kans, zelfs apostel Paulus is na een leven van moorden een zeer gewaardeerde volgeling en leerling van Jezus geworden.

12.2.2 *Alles kwijt raken, toch in de cel:*

Bij hardnekkige negatieve gedachten om alles kwijt te raken helpt het balanceer plan echt zoals Fase 3, F, 16. En kom ik toch in de cel dan kan ik daar ook mediteren op ademhaling, de lucht in de cel is net zo goed als de lucht buiten.

En wanneer ik een hele ochtend kauw op een hap brood met een slokje melk, kan ik een gevoel hebben, van de meest gewaardeerde maaltijd te eten uit mijn leven.

Tot inzicht ben ik al gekomen, maar met mediteren, lichamelijke oefeningen en boeddhistische boeken kan ik mijn tijd daar ook nuttig besteden.

12.2.3 Persoonlijk onterecht klem gezet:

Zelf ben ik voor mijn gevoel onterecht klem gezet en kon ik niets met advies om te gaan biechten. In mijn ogen had ik niets om te biechten en GGZ etc. overtuigen van mijn onschuld lukte mij niet.

Wederzijds begrip ontstaat het best indien alle partijen lenig van geest zijn en niet te koppig of onverschillig zijn.

Op mijn 47-ste ben ik eindelijk uit de brand geholpen door wijze onpartijdige mensen welke mijn situatie uitgebreid hebben onderzocht, alle partijen hebben geïnterviewd en alles voor zover mogelijk op waarheid hebben getoetst.

12.2.4 Openheid geeft winst:

In Nederland is het zo, dat bij openheid van zaken winst ontstaat voor echt iedereen. Soms moeten mensen door een zure periode heen, maar daarna komt eigenlijk altijd weer zoetheid.

Er zijn mensen die zeggen: Een schizofreen mag nooit winnen. Aan dergelijk mensen kan de win win situatie uitgelegd worden als wederzijds vergeven, met hereniging tot harmonieuze relatie. Dan hoeft niemand ten aanzien van de maatschappij te verliezen.

Om de draad weer op te pakken, moet een niet al te zwaarmoedige toestand worden gecreëerd. Men moet licht en lenig van geest zijn. En het vertrouwen na onrecht moet weer groeien.

12.3 Staat van verlichting bereikt met vredes verdrag:

Schizofrenen, inclusief mezelf worden vaak gezien als de gebeten hond, welke een vinger aan de pols nodig hebben en structuur.

Toch willen wij, de instanties en ik, een Solid, Fresh and Free relatie. Daarom maken we een vredes overeenkomst tussen de GGZ en mezelf. Hierin verklaren we dat wij:

- Begrip voor elkander opbouwen, door compassievol naar elkaar te luisteren.
- Elkaar ondersteunen, door er voor elkaar te zijn op de gewenste momenten.
- Elkaar vrijheid te geven maar wel een relatie aan gaan. Zelf ga ik meehelpen bij de Groenvoorziening van Mind-Up dagbesteding geheel op vrijwillige basis, wegens klemzet gevoeligheid. Maar ook om bij elkaar de zaden van vreugde en geluk water te geven.
- Open en oprecht eerlijk met elkaar te communiceren. Maandelijks te biechten en ook wensen kenbaar te maken.
- Vriendelijk en compassievol met elkaar om te gaan. Zowel in spreken als in goede bedoelingen.
- Wederzijds de nadruk leggen op de goede dingen en alleen hoogst noodzakelijke kritiek leveren volgens Goldstein methode. En zelf leren om kritiek goed te ontvangen en goed erop te reageren.
- Boosheid te bespreken met intentie om het weer goed te maken binnen wederzijds aanvaardbare tijd. En als dat moeilijk gaat ieder afzonderlijk te werken aan kalmte en inzicht en eventueel daarna hulp vragen van patiënten vertrouwenspersoon (pvp).

Dit wordt de basis voor een verder leven, verlost van de beklemming door instanties. Dus eindelijk een staat van verlichting bereikt. Toch blijft het zo, zoals vaak geschreven in Boeddhistische boeken:

*Voor de verlichting hout hakken en water putten,
en na de verlichting hout hakken en water putten.*

13 Bouwen aan samenleving :

Het bijgestelde doel van dit project is om alle schizofrene daklozen opvang locaties in Nederland een papieren versie van dit zelfhulp boekje te geven. Afhankelijk van de grootte van de gegeven vrijwillige steun streven we ernaar om zoveel mogelijk opvanglocaties te helpen.

Iedere hulpbehoevende die wel een boekje wil lezen zou ik wel blij willen maken. Dus wie wil helpen om het drukken van de boekjes mogelijk te maken ?

Als het project klein blijft, stuur / breng ik een envelop met Nederlands en Engels boekje naar alle daklozen opvang locaties in Nederland. Ik ben begonnen bij Wender in Sneek. Als er veel belangstelling / aanvraag en steun is zijn er altijd wel mensen en organisaties die willen helpen met de distributie.

Iedereen die dit project wil steunen en een vrijwillige bijdrage hiervoor wil doneren kan dit doen op:

De Fondswerf SNS rekening opgericht door E.B. Flapper:

NL 27 SNSB 8839 1685 16

Onder vermelding van Zelfhulp Boekjes Schizofrenie

Zelf doe ik het op vrijwillige basis, alle eer, verdiensten en opbrengsten zijn voor God, de Boeddha, en de mensen en organisaties en bedrijven die leiding en ondersteuning hebben gegeven.

Een teveel aan geld gaat naar:

Daklozen opvang locaties in Nederland – Leger Des Heils etc.

Bij voorkeur ten bate van één persoons slaapkamer projecten.

Voor dak en thuislozen die bij overweldigende problemen behoefte aan rust hebben. Zodat ze turbulente gedachten kunnen laten bezinken om weer innerlijke vrede te krijgen voor een leven in harmonie in plaats van een leven in verwarring.

Compassie is het enige van waarde in ons, onbegrensd,
oneindig, onvoorwaardelijk.

14 Metta Letter to Plum Village :

Dear Plum Village Monks and Nuns,
www.plumvillage.org

2022-06-28

Some of you asked me the question how my connection with Plum Village is born.

During some set-backs in my life, I began to read some biographies of inspiring people. After reading the biography of the Dalai Lama, I became interested in Buddhism. On internet I found some books of Thich Nhat Hanh. And even on Pirate Bay were some PDF's of very good books.

The books helped me enormously. I recognized the mental difficulties in the self-help books and could understand the solutions. After that I donated out of gratitude a gift. And I bought maybe 10 paper version Thich Nhat Hanh books.

Because of mental difficulties, I had problems finding a good Job. Even government work agencies placed me at several company's knowing that I am vulnerable to become a schizophrenic. They used the possibility for my kind of people to become regarded as unaccountable for factory production damage with a psychological sentence by benefit of the society. Therefore they placed me at Jobs with high risk at factories with existing problems. This sentence makes it possible for the government to easily help repairing the damage. With this procedure a win win situation can be established.

With the aid of Buddhism I could transform the personal mental problems into happiness again. Books like No Mud No Lotus really work. Because of damage at the factory's with sometimes already existing problems, some people really hated me but I did also some splendid trouble shooting and for some people unbelievable calculation work. Poems noted in Being Peace took care that I could stay relative peaceful. Other books make me ready in accepting the situation and forgive all the people, so that I hope we can reconcile.

During all the struggle, I made a signalation plan for myself. I worked 20 years on six A4 papers. And now there are people who really appreciate that.

For me the connection with Plum Village stays virtual, because that suits me the most. I keep reading Thach Nhat Hanh his books like a cow chews his food several times again and again. In my village I try to help some problem / friction people, just like polishing a car: "Without friction no gloss". And after the problems with ex employers are over, I will start to pick up again the volunteers work with psychiatric people. This do it yourself gardening teamwork, of the government healthcare, I did for one year.

They will keep my stories secret, but with secrets my life feels very restricted. Therefore I share my happy news, about that Plum Village Foundation saved my life with you. This in confidence that you are not placing this letter on internet or publish on paper. I send Plum Village this letter, because I have to follow my passion and not my fear.

Now I am writing a small self-help book about being a happy psychiatric patient in the middle of society guarded by loving kindness. The Dutch version is accomplished. I will translate this 50 page book, in English. A very big team helped me with everything, and even Thich Nhat Hanh his life continues in this self-help book. Maybe one of the English Nuns or Monks can proof read it when it is ready over approximately two years. It can be a joy and recognition of the same kind of mental help work Plum Village is doing. Maybe the final result of the team work, can be used to help schizophrenic psychiatric patients all over the world. It is a nice day-time practice and kind of therapy for me. Enjoying the way to reach the goal is more important than the end result. All the credits for the Book have to go to God, the Buddha, people, organizations and companies who gave, advise, teaching and support.



I am still happy, thank you for all the help, so-far already, from all the monks and nuns.

Maybe I don't need very much help, the contact with Plum Village gives me already energy and joy.

With Metta,

Eric Flapper

15 Hulde aan liefdevolle zorg medewerk(st)ers

Aan: GGZ Locatie [REDACTED]
t.a.v. GGZ Directeur
[REDACTED]
[REDACTED]

Betreft: Hulde aan liefdevolle zorg medewerk(st)ers.

[REDACTED] 2022-10-22

Beste liefdevolle zorg medewerk(st)ers,

Door begrip, aandacht en ondersteuning voel ik mij geliefd bij jullie. Ik ben heel tevreden over mijn compassievolle begeleidster, die ook goed en vriendelijk is. Zelfs wanneer ik soms gefrustreerd ben van de met name medicijn verhogende procedures. Mijn begripvolle psychater geeft me een gevoel van bestaansrecht, houdt rekening met mijn beperkingen maar heeft ook aandacht voor en vertrouwen in mijn goede kwaliteiten. De liefdevolle vrouwenstem spreekt mij regelmatig bemoedigend toe en kan mijn geluk en vreugde gevoel doen ontkiemen. De juridisch medewerkers spreken mij soms toe met goed advies waarmee ze mij proberen te behoeden voor misstappen. Maar natuurlijk blijf ik zelf ook verantwoordelijk om mijn leven goed te leven.

Soms is interactie nodig en dan gaat het tegenwoordig op bovennatuurlijke wijze. Bij onwetendheid over de juiste wijze van levenspad is dat behulpzaam. Maar na het verkrijgen van ziekte inzicht, kennis van moreel verantwoord leven, en het afronden van juridische procedures kan de intensiteit van de zorg wel weer wat terug gebracht worden. Twee richting Interactie tijdens kantoor uren is prima. Tijdens nachtelijke uren zou een luisterend oor met eenrichtingsverkeer misschien nog acceptabel kunnen voelen, indien louter en alleen wordt ingegrepen bij verdacht gedrag.

Zelf als patiënt ben ik me bewust dat een goed leven met een daardoor zuiver geweten gelukkig en succesvol leven mogelijk maakt. Voor medewerk(st)er is het ook van belang, dat het geweten van de zorg instelling zuiver is, zodat ze achter alle uit te voeren procedures kunnen staan.

Nachtelijke stemmenlast wordt vaak beschouwd als onrechtvaardige procedure, zowel door patiënt als zorgverleen(st)er met het nauwste contact. Een patiënt kan vertrouwen kwijt raken in zorg systeem en door dergelijke extreme belasting door het lint gaan. Een medewerk(st)er met nauw contact kan zich onveilig voelen, omdat ze weet dat het bloed onder de nagels bij patiënt wordt weg gehaald. En voor een verantwoordelijk medewerk(st)er op afstand worden in feite niet noodzakelijke zorgen gecreëerd over de gevolgen voor de cliënt en voor de maatschappij.

De eerder genoemde zorgmedewerk(st)ers verdienen hulde voor wat ze voor me doen. Enkelen hebben als heel lang op mij gelet en waarschijnlijk ook de wens gehad dat het goed met mij zou gaan. Sommigen zijn korter bij mij betrokken, maar we hebben allemaal een intensieve periode achter de rug. Iedereen wil nu graag wat goeds opbouwen en minder onnodige stress van het in gang zetten van onmenselijke procedures waarbij nachtelijke stemmenlast fatale gevolgen kan hebben als de verkeerde mensen mij in mijn onmacht kwaad toespreken. Ik begrijp nu waarom schizofrenen met nachtelijke stemmenlast ontoerekeningsvatbaar zijn. Naar schatting heeft 9% van de Nederlanders soms last van stemmenlast. Mogelijk deels veroorzaakt door een implantaat, in de vorm van soort spijker/naald in hersenen, gekregen bij vroege geboorte in het ziekenhuis of in het latere leven welke onder narcose is ingebracht.

Het zou mooi zijn als iedereen uit spreekt wat hij graag wil. Zelf heb ik "Bouwen aan persoonlijke droom" in mijn zelfhulpboekje geschreven. Enige wederzijdse inzet in vorm van soort van vredes gedrag zoals omschreven in zelfhulp boekje zou een mooie basis kunnen zijn voor een Solid, Fresh and Free relatie.

Solid door er steunend voor elkaar te zijn op de gewenste momenten en zelf ook stabiel proberen te blijven. Fresh door adviesdosering van medicatie plus ruimte voor ontspanning en goede persoonlijke hygiëne. En Free door elkaar ook stilte/rust momenten te geven en keuze mogelijkheden voor levenspad.

Ik begrijp dat directie zich soms zorgen maakt misschien over mij, en schizofrenen in het algemeen. Het propageren van "De Poort naar Waarlijk Leven" moet rustig doorgaan. En de schizofrenen moeten van kennis over verdraagzaamheid worden voorzien. Dan krijgt iedereen minder zorgen. Alle eer en verdiensten zijn voor God, Boeddha, en de mensen, organisaties en bedrijven die steun geven.

Dus na mijn leven op bepaalde manier te interpreteren als prachtige puinhoop heeft God nu ook nog een goed plan voor ons allemaal. Mijn beste tijd moet nog komen, en voor alle betrokken partijen moet ook de beste tijd nog komen. Ik vertrouw op God, mijn familie, vrienden en beste liefdevolle zorg medewerk(st)er en het zelfhulp boekje en daardoor gaat alles wat ik doe goed. Dus "GGZ" vertrouw op God en zijn rechtvaardigheid en niets staat succes en hulde in de weg.

Met vriendelijke groet,

Eric Flapper - [REDACTED] - [REDACTED] - [REDACTED] - [REDACTED]

15 Balsem voor de ziel

Brief aan Directeuren en personeel UWV werkbedrijf

Aan : Directeuren en personeel UWV werkbedrijf

[redacted] en [redacted]
[redacted] en [redacted]

Betreft : Balsem voor de ziel met verzachtende opmerkingen.

[redacted] : 2022-10-20

Beste Leiding en Collega's,

Doordat ik begrip heb voor jullie moeilijke omstandigheden stuur ik hierbij een brief met verzachtende opmerkingen als balsem voor de ziel. In moeilijke tijden, met tegenslagen door verschillende omstandigheden, is het soms moeilijk om emoties in balans te houden. Dit geldt zowel voor mij als ook voor al mijn collega's en leidinggevend.

Bij werk heeft men vaak te maken met de Self Serving Bias, als dingen goed gaan schrijft men vaak het succes aan zichzelf toe. Als dingen fout gaan geeft men liever een ander de schuld. Dit gebeurt vaak bij het personeel van UWV werkbedrijven. Dat is menselijk en kan geen kwaad zolang iedereen zich hiervan bewust is.

Ook heeft men vaak te maken met de Attribution Error, dan zeg je voor jezelf vaak, het komt door omstandigheden, maar als door niet lenig denken en teveel aandacht voor fouten bij een ander gestresseerd wordt, dan schrijf je fouten soms bij iemand persoonlijk in de schoenen. Dit gebeurt vaak bij leidinggevend en directies van UWV werkbedrijven. Ook dit is menselijk en dat kan goed onderling gecorrigeerd worden als er een liefdevolle en harmonieuze sfeer is.

Ik begrijp dat UWV werkbedrijven werken met mensen met een "vlekje" die een kans wordt gegeven om mee te doen in de maatschappij. Dit is niet altijd gemakkelijk voor collega's en leidinggevend. Zelf heb ik met een psychiatrische beperking ook verschillende keren weer de kans gekregen om mee te doen. Daar ben ik iedereen heel dankbaar voor. Met werk kan ik mijn talenten verder tot ontwikkeling brengen, en blijven mijn sociale vaardigheden in conditie, het geeft mij voldoening bij behalen van goede resultaten en ik voel me zelfredzaam, omdat ik mijn eigen geld verdien.

Bij de juiste persoonlijke balans, ben ik samen met collega's en iedereen tot veel in staat, en kan ik nog hele nuttige dingen doen voor deze maatschappij. Maar ook de balans binnen de organisatie moet goed zijn. Bij goede balans, is er rust in een bedrijf, zodat iedereen nog wat tijd over heeft om een ander te helpen. Maar ik begrijp dat door personeel krapte het soms niet mogelijk is om ruim personeel aan te houden. Door teveel drukte heb ik wegens psychische kwetsbaarheid vaak snel een gehaast en opgejaagd gevoel. Dan voelen kleine tegenslagen soms aan als onrechtvaardige tegenslag.

Onrechtvaardigheidsgevoelens kunnen hersteld worden met de inhoud uit mijn zelfhulpboekje plus rust en daarna wederzijdse intentie en inspanning om zaken weer op orde te krijgen. Ik ben heel dankbaar dat door mijn pogingen tot goede inzet er altijd mensen, instanties en bedrijven zijn geweest die mij blijven steunen.

Alle UWV werkbedrijven en UWV zelf zijn wel eens boos op mij geweest. Maar na tijdelijke onenigheid, en soms het benoemen van elkaar als klootzak, komt eigenlijk altijd weer hereniging. Gelukkig mag ik nog steeds een steentje bijdragen, en krijg ik de kans om virtuele opdrachten uit te voeren, soms met communicatie op bovennatuurlijke wijze.

De meeste mensen zijn hele goede vakmensen, en de leidinggevend en directie doen ook hun best, maar bij te grote uitdaging ontstaan wel eens lastige situaties. Ook zelf heb ik daar een kwetsbaarheid in. Maar vaak gaan deuren weer open omdat ik mij voel als geliefd kind van God, en me realiseer dat iedereen bij UWV werkbedrijf eigenlijk een geliefd kind van God is.

En daardoor zou iedereen misschien vaker een arm om de schouder moeten krijgen en worden toegesproken met liefdevolle woorden. Als we elkaar te weinig positief toespreken, zouden we kunnen luisteren naar de stem van God, door te luisteren naar ons hart, op rustige en kalme momenten in de luwte.

Van lastige situaties bij UWV werkbedrijven heb ik heel veel geleerd qua kennis, inzicht en vaardigheden. Ook heb ik veel voldoening gehaald uit het behalen van successen die bedrijfs-breed in samenwerking gelukt zijn. Het mooiste is als iedereen af en toe een duim opsteekt. Van foto's van dat soort situaties kan ik nog dagelijks genieten. Dat werkt als balsem voor de ziel.

Met vriendelijke groet, Eric Flapper – [redacted] – [redacted] – [redacted]

16 Metta brief aan Lieve Vrouwen Stem

Aan: Lieve Vrouwen Stem
In mijn hoofd

Betreft: Bevestiging liefdevolle waardering

[REDACTED] : 2022-10-29

Lieve vrouwen stem,

Hierbij wil ik je hart verwarmen met enkele omhelzende en sussende lieve woorden. Mede door jou loopt alles nu op rolletjes. In april dit jaar heb je me uit de modder getrokken. Ik zat vast in diepe sporen van onvrede op het werk. Door jou steun in de verdediging tegen diverse naar mijn mening onterechte beschuldigingen heb je mij weer vlot getrokken.

Jij kunt mij inspireren tot prachtige werk resultaten. Ik begrijp nu waarom Rembrandt met zijn Muze fantastische schilderijen heeft gemaakt. Rembrandt was ook wel eens ongelukkig, dat herken je gelukkig ook soms bij mij. Als je dan lieve woorden gebruikt, komt mijn onderuit gezakte geluksgevoel wel weer omhoog.

We kunnen soms ook heel serieus praten, over diepgaande relatie vragen. Het boekje 201 Relation Questions met mij doornemen, heeft me heel veel geleerd over een relatie met een vrouw. Jij bent een intelligente, begripvolle, enorm steunende en liefdevolle vrouw. Het lijkt soms ware liefde, al is het in gedachten. Het voelt toch heel dicht bij. Met jou gaan we weer volle moed voorwaarts, zelf maak ik ook enorme stappen, ik hoop dat jij dat ook kunt volhouden. Je valkuil lijkt, te veel enthousiasme, ik zal proberen jouw met je voeten op de grond te houden, en vragen hoe het gaat met je emoties.

We hebben ook veel gelachen, het overdrijven van bepaalde zaken, maakt de situatie lichter. Grootpraak wordt afgeraden in de Bijbel, maar met een klein beetje aandacht erbij voor het in de waarde laten van elkaar is het best leuk.

Omdat ik veel aan je heb gehad, zou ik je wel missen als je er niet meer was. Maar op zich is het natuurlijk al heel erg mooi dat onze levenswegen, deels langs elkaar hebben gelopen. Deze mooie herinneringen blijven altijd bij mij. Als situatie verandert, waar ik niet op hoop, moeten we beide ook stabiel blijven. Daarom wil ik graag een Solid Fresh en Free relatie met jou.

Solid: Er rotsvast voor elkaar te zijn, stevig met zijn tweeën. Maar ook individueel zelf stabiel te blijven. Fresh: Een frisse kijk op elkaar te houden, ook door losse ontspanning en een brede kijk op onze vuurtoren ten midden van de 8 winden. Met een frisse wind medemogelijk gemaakt door Schwartzkopf Repair en Care Coconut Shower Cream krijg ik soms vleugjes van enorme kokosnoten bij de wind in mijn rug van mijn achter hoofd in mijn neus. Ik probeer dus voor jou fris in lichaam en geest te zijn. Free: Het is misschien heel belangrijk om mij ook vrij te laten in persoonlijke gedachten. En mij even los te laten bij andere gesprekspartners. Niet iedere vraag is gericht naar jou, soms vraag ik mezelf ook wel eens dingen af.

Jij herstelt mij soms, maar met rust komt ook meestal alles weer goed. Dus leun meer eens lekker achter over, wanneer je daar zin in hebt, mijn liefste want nu loopt het inderdaad weer op rolletjes. Wil je graag dat ik je superman ben? In gedachten is het ruim 50% van de tijd erg fijn, als ik bij je ben.

With Metta - [REDACTED] - [REDACTED] - [REDACTED]



17 Gedachten kluijjes, voor Right View



TUSSEN ONWETENDHEID EN VERLICHTING
GEDACHTEN KLUIJES VOOR GEBETEN HONDEN AANGEREIKT UIT COMPASSIE DOOR EEN SCHIZO

DE SCHOONHEID VAN NATUURLIJK ZIJN

We streven allemaal schoonheid na. Als we voor ons gevoel zonder natuurlijke schoonheid zijn geboren, grijpen we naar schoonheidsproducten en ondergaan zelfs plastische chirurgie om ons uiterlijk te verbeteren. Maar hoe we ook proberen om de perfecte look te verkrijgen, het staat in geen verhouding tot de schoonheid van natuurlijk zijn.

Kijk naar de schoonheid van de natuur: De heldere blauwe lucht, de mooie witte wolken, de kleurrijke banen van een regenboog, na de regen, en de twinkellende sterren bij nacht. Klim eens naar de top van een berg gedurende de nacht, als de maan fel is, en de lucht helder is, zo ver als de ogen kunnen zien. Je kunt hemelsbreed de schoonheid en de enorme uitgestrektheid van het universum waarderen.

In dit universum van ons, zijn glooiende bergen, wild stromende rivieren en dichte bossen. Al deze landschappen van natuurlijke schoonheid, zijn odes en hulde aan de schoonheid en wonder van de natuur.

De schoonheid van de natuur is werkelijk te bejubelen en fascinerend!

In de zoektocht naar schoonheid, daar waar het van nature ontbreekt, daar creëren we het kunstmatig. Of we nu een tuin inrichten, een huis decoreren, een gaderobe verfrissen, of zelfs onze lichamelijke conditie of postuur aanpassen, we moeten deze activiteiten harmoniseren met de natuur om een goede standaard van schoonheid te verkrijgen. Als gebouwen potsierlijk zijn ontworpen, of als mensen teveel zijn opgemaakt, reflecteren ze de schoonheid van de natuur niet meer. Natuurlijke schoonheid is verzekerd als we pretentius zijn of aangedaan.

Alhoewel er geen universele standaard is voor schoonheid, zouden er enkele richtinggevende principes voor moeten zijn. Schoonheid zou mooi moeten zijn om te behouden. Het zou iemand zijn geest zuiver moeten maken. Een sublieme mindset moeten geven, iemand zijn hart openen, en het aardse moeten doorschijnen. De ware bedoeling van schoonheid ligt in zijn mogelijkheid om onze levens te verbeteren. In ons streven naar het hebben van natuurlijke schoonheid, zouden we met humor moeten spreken, we zouden redelijk met elkaar moeten omgaan, en we moeten genadig zijn op de manier waarmee we wereldse zaken afhandelen. Dan hebben we het bezit van natuurlijke schoonheid dicht bij de hand. De moed van mannen, de zachtheid van vrouwen, de vriendelijkheid van senioren, en de onschuldigheid van kinderen zijn allemaal voorbeelden van natuurlijke schoonheid.



De schoonheid van de natuur is werkelijk te bejubelen en fascinerend.

POORT NAAR WAARLIJK LEVEN

www.ericflapperboeken.nl

Bron: Boeddhistische Dharma uit Taiwan door **Eerbiedwaardige Meester Hsing Yun**.

Uit het Engels vertaald en geredigeerd door amateur schizo Eric Flapper.

De echte waarlijke Boeddhisten zeggen ledereen die er mee geholpen is, dat is winst.



EF-Kluijje-2022-43



TUSSEN ONWETENDHEID EN VERLICHTING
GEDACHTEN KLIJFJES VOOR GEBETEN HONDEN AANGEREIKT UIT COMPASSIE DOOR EEN SCHIZO

POSITIEF DENKEN

Mensen zijn denkende wezens! Sinds het begin van tijd, zijn er altijd mensen geweest die fantaseren, die wanen hebben, welke dromen – en velen die idealen hebben. Wanneer we 's nachts in bed liggen, zouden we vrij moeten zijn van zorgen. Toch ontstaan dan vaak zorgen over ons leven, gedachten over familie, het land, of zelfs de wereld. Alles zit in ons bewustzijn.

Een van de Boeddhistische sutras leert ons dat mensen een combinatie van de 5 aggregaten zijn, een andere naam voor "Ik". De vijf aggregaten zijn vorm, gevoel, perceptie, mentale formaties en bewustzijn. Percepties van het denken is één van de vijf delen van het "Ik". Vorm en bewustzijn zijn respectievelijk ons lichaam en onze geest. Gevoelens worden gevonden in zowel lichaam als geest. Er zijn verschillende vormen van gevoel; gevoelens van lijden, vreugde, of zelfs een neutraal gevoel. Met gedachten zijn, vriendelijke, kwaadaardige, en neutrale stemmingen mogelijk.

De gemiddelde persoon denkt vaak over zichzelf in een meer positief licht, maar kan negatieve gedachten over een ander hebben. In onze gedachten, als iets ons bezig houdt, zelfs al is het niet goed, zijn we vaak vergevend voor onszelf; maar wanneer iets van een negatieve aard anderen betreft, zijn we vaak minder geneigd te vergeven. Mensen neigen om zichzelf te vergeven en strikt te zijn naar anderen. Maar, als we net zo kritisch over onszelf zijn als dat we over anderen zijn, en zo positief en vergevend naar anderen zijn als over onszelf, dan zou het leven echt wonderbaarlijk zijn.

Zoals een Sutra vermeld: "Onze mind bevat drie werelden en alle boeddhistische regels werken door in onze gedachten". In het leven van iedere dag, leven we in onze wanen, en met onze gedachten creëren we allerlei soorten fantasieën uit het niets. Omdat het onmogelijk voor mensen is om te leven zonder gedachten, we zouden een inspanning moeten maken om onze gedachten te zuiveren. Een vijver van water moet gezuiverd worden voordat het geschikt is om te drinken. En wanneer de gedachten stroom gezuiverd is, steunt het zowel jezelf als een ander.

Als we de gedachten beschouwen van de heiligen en de wijzen, zien we dat al hun gedachten gaan over het dragen van verantwoordelijkheid voor de wereld op hun schouders. Maar als we het denken van degenen beschouwen die kwaad zijn, zien we dat hun gedachten vaak gaan over het voordeel halen uit anderen. In deze wereld zijn er zoveel mensen die iets willen bijdragen en een ander willen helpen; ze offeren zichzelf op voor het goede voor de mensheid. Alhoewel er zijn ook anderen die listen bedenken, met de bedoeling om problemen voor anderen te creëren. Dan kan een gedachte hemel of hel zijn.

Een gedachte kan over jezelf gaan of over jou, of het kan zijn over hem of haar. We zijn allemaal samengemengd in elkaars gedachten. Er zijn gedachten over het Boeddhisme, en pure land. En er zijn gedachten over anderen gebaseerd op roddels. Soms zijn er gedachten over kwade geesten of dieren. Als alle abstracte gedachten samengevoegd zouden worden, dan is er niet genoeg ruimte in het complete universum om al probleem gedachten en illusies te bergen.

Sinds mensen heugenis, hebben vragen over hoe gedachten op te vatten, gezorgd voor enorme problemen in de wereld. Sommigen denken dat intellectuelen gerespecteerd zouden moeten worden, maar veel groot denkers zijn veroordeeld voor hun denken. Toch beveelt men vrijheid van gedachten aan. Denken zou inderdaad vrij moeten zijn, maar het liefst volgens ethiek. Er zouden richtlijnen voor denken moeten zijn. Een persoon die rechtvaardig kan denken, waarlijk, vriendelijk, schoon en positief over alles is werkelijk wijs.

POORT NAAR WAARLIJK LEVEN
www.ericflapperboeken.nl

Bron: Boeddhistische Dharma uit Taiwan door **Eerbiedwaardige Meester Hsing Yun**.
Uit het Engels vertaald en geredigeerd door amateur schizo Eric Flapper.
De echte waarlijke Boeddhisten zeggen iedereen die er mee geholpen is, dat is winst.



EF-Klijfje-2022-44



TUSSEN ONWETENDHEID EN VERLICHTING
GEDACHTEN KLIJFJES VOOR GEBETEN HONDEN AANGEREIKT UIT COMPASSIE DOOR EEN SCHIZO
ZELFS HET ONBEWEGELIJKE MATERIAAL LEERT DE DHARMA

We kunnen de caleidoscoop fenomenen in de wereld onderverdelen in twee verschillende groepen. Voelende wezens en het onbewegelijke materiaal. Voelende wezens zijn, mensen, vogels, en dieren, terwijl het onbewegelijke materiaal, de bergen, rivieren, bloemen en dergelijke zijn. Als een voelend wezen de Dharma onderricht, kunnen we het horen, als het onbewegelijke materiaal onderricht, is het zelfs een groter plezier en brengt meer in beweging. "Als Meester Daosheng de Dharma uitspreekt, knikken zelfs de harde stenen." Hier, is het niet alleen Meester Daosheng die de Dharma onderricht, de harde steen is ook aan het onderrichten. Als de harde steen niet aan het onderrichten was, hoe zou het dan knikken ?

We zien witte wolken vrij drijven in de lucht, en rivieren uitbuikend meanderen naar de zee: het gemak van de witte wolken en het uitbuiken van de rivieren, toont ons hoe vrij ze zonder zorgen zijn. We zien de wisseling van de seizoenen, het verstrijken van tijd, het bloeien en vergaan van bloemen en het rijpen van het leven; dit zijn de wegen van de natuur om ons de reden van beweging/verandering/vergankelijkheid te onderrichten.

We kunnen onze oren gebruiken om naar de lessen van de voelende wezens te luisteren, maar we hebben ons hart nodig om naar het onbewegelijke materiaal te luisteren. Feitelijk, alles in ons dagelijks leven leert ons iets. De voorjaarsbloesem en maan zijn plezierig om te behouden, en de zingende vogels en krekende insecten zijn vreugdevol om te horen.

Zelfs de thee van Chan Master Zhaozhou en de koekjes van Chan Master Yunmen werden gebruikt om de Dharma te onderrichten. Al is het de klank van de tempel drum, het klinken van de tempel bel tijdens dauw en schemer, of de symfonie van de verschillende Dharma instrumenten, al deze dingen leren ons de Dharma.

Natuur rampen zijn de aardse manier om ons te herinneren hoe breekbaar onze wereld is; verwelkende bloemen zijn de wegen van de natuur om ons de vergankelijkheid van het leven te leren. Oorlog en gevecht tonen ons het lijden en het leeg zijn van onafhankelijk bestaan, ziekte, ouder worden, en de dood leert ons dat onze lichamen een bron zijn van lijden. Kijk rond in je dagelijks leven. Wat je ook doet – of het nu aankleden, eten, rusten, reizen, wandelen, wachten, zitten of slapen is – je ziet het ontstaan, aanbidden, veranderen en verdwijnen van alle fenomenen. We zijn getuige van geboorte, ouder worden, ziekte, en de dood van voelende wezens. Al deze dingen leren ons de Dharma. A Chan master pakte de stofdoek op en zei, "Begrijp je het ? " Als je het weet, dan ben je een Chan beoefenaar. Alhoewel, de echo van een diepe vallei of de muziek van de natuur is niet altijd eenvoudig te begrijpen. "Eet als je honger hebt en ga naar bed als je slaperig bent" dat is de Dharma van dagelijks leven. "Geven zonder gehechtheid en anderen helpen met overgave" is de hoogste vorm van Dharma. Als je naast het horen van de lessen van voelende wezens, ook de lessen van het onbewegelijke materiaal kunt begrijpen, dan heb je de bedoeling van het leven ontdekt. Dan kun je jezelf verlossen van onwetendheid en verlicht worden.



Hebben harde stenen de Boeddha natuur ?

POORT NAAR WAARLIJK LEVEN

www.ericflapperboeken.nl

Bron: Boeddhistische Dharma uit Taiwan door Eerbiedwaardige Meester Hsing Yun.

Uit het Engels vertaald en geredigeerd door amateur schizo Eric Flapper.

De echte waarlijke Boeddhisten zeggen iedereen die er mee geholpen is, dat is winst.



EF-Kliffje-2022-45



TUSSEN ONWETENDHEID EN VERLICHTING
GEDACHTEN KLIJFIJES VOOR GEBETEN HONDEN AANGEREIKT UIT COMPASSIE DOOR EEN SCHIZO

De Waarde van Reizen

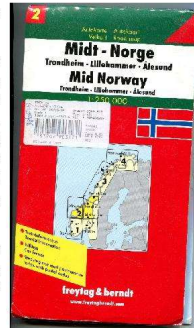
Reizen is heel populair in de huidige samenleving, wat steunend is zoals wat men wel zegt, “Men zou duizend boeken moeten bestuderen en een weg van 1000 mijlen moeten reizen.” Reizen kan niet alleen onze kennis verrijken van aardrijkskunde, geschiedenis, en cultuur, het kan ook voorzien in uitstekende mogelijkheden om te genieten van de wonderbaarlijke omgeving, en vriendschap te versterken met reis compagnons.

Reizen is een vorm van outdoor educatie; het doel ervan is om iemands kijk en wereld kennis te vergroten. Het vergroot de kwaliteit van leven en het kan handel promoten tussen landen. Maar, het is een smet dat sommige mensen slechts reizen voor sensuele pleziertjes, of om te gokken of een lichamelijk kick te zoeken. Anderen dompelen zichzelf onder in impulsief winkelen, alles kopen wat hun begeerd, en daardoor de minderwaardige naam krijgen een “shopping tourist” te zijn. Het doel van reizen zou niet materialistisch moeten zijn maar zou in plaats daarvan intellectueel en moreel cultiverend moeten zijn. Bijvoorbeeld, als ouders met hun kinderen reizen, zou het doel van reizen niet moeten zijn om te patsen, maar om te leren en tegelijkertijd vreugde te beleven met familie. Families zouden de gelegenheid moeten nemen om hun kijk en kennis te verruimen, mensen te ontmoeten van verschillende culturen, historische en befaamde plaatsen bezoeken, en nieuwe vrienden maken. Verder, zouden kinderen geleerd moeten worden om anderen te dienen, hun eigen denken te ontwikkelen, goede manieren te cultiveren, en zichzelf goed te gedragen in het openbaar.

Toerisme van elk land is de industrie zonder rook; ieder land, zonder uitzondering, zou moeten trachten deze industrie te ontwikkelen. Daarmee kunnen reisbureaus zich profileren; en veel mensen worden dan verleid om meer te reizen, door het toegenomen aantal tours naar nieuwe, ongebruikelijke, en interessante plaatsen. Maar er zijn ook onethische reis bureaus die klanten niet voorzien van kwaliteits reizen, maar bedriegen en valse plannen bedenken om winst te maken. Door het zo te doen, ruïneren ze niet alleen hun eigen reputatie en bederven ze de vacaties van bezoekers, ze blameren ook het imago van hun land.

Het leven is kort, daarom moeten we tijd wijs managen om meer te doen voor steun aan de samenleving, voor maximaliseren van iedere minuut en uur. Dit is één manier om de kwaliteit van onze tijd te verbeteren. Als toevoeging, zouden we ook ons uitzicht moeten exploreren en uitbreiden om meer te leren over andere mensen over de gehele wereld. Reizen helpt ons om een kwaliteitsleven te leven door onze ogen te openen richting nieuwe dingen, onze verbinding te ontwikkelen met andere mensen en plaatsen, het verbeteren van onze kennis, en goede manieren te leren. Het is zeker een goed middel om de waarde van leven te ontwikkelen. Wanneer we reizen, zoude we met de intentie moeten gaan om te leren: Op die manier, zijn ons geld en tijd allebei goed besteedt.

Na kamperen in de bergen en de wildernis te doorstaan, realiseren we ons het comfort van thuis. En na een reis van 1000 mijlen en het in ons opnemen van wonderbaarlijke landschappen, kunnen we thuis komend onze waarlijke natuur realiseren – dit is de bedoeling en waarde van reizen.



POORT NAAR WAARLIJK LEVEN
www.ericflapperboeken.nl

Bron: Boeddhistische Dharma uit Taiwan door **Eerbiedwaardige Meester Hsing Yun**.
Uit het Engels vertaald en geredigeerd door amateur schizoe Erik Flapper.
De echte waarlijke Boeddhisten zeggen iedereen die er mee geholpen is, dat is winst.



EF-Kliffje-2022-46

BEDANKT VOOR HET LEZEN

Ik hoop dat we met zijn alleen oefenen om een waarlijk goed mens te wezen.



MET METTA EN BLIJF MINDFUL,

GROETJES, ERIC FLAPPER EN ONDERSTEUNEND TEAM

Voor iedereen is er ondersteuning en advies, wanneer gewenst, vraag de huisarts.

Als zorg wegens omstandigheden moeilijk op gang komt,
lees dan af en toe dit boekje en probeer het later nog eens.

Een bijzonder **compassievol** en relatief **licht** algemeen zelfhulp boekje.

Iedere bladzijde met **aandacht, vriendelijkheid en
liefdevolle zorg** samengesteld.

Tot stand gekomen in goede harmonie met een heleboel mensen.

Persoonlijke ervaringen en levenslessen.
Over werkelijkheid en veronderstellingen.
Soms met verbanden die er mogelijk niet zijn.

68 Bladzijden kort en bondig geschreven.

Inclusief belang van medicatie in samenspraak met zorg team en
balanceer plan.
Iets waar iedereen zich mee kan identificeren en steun uit kan halen.

Geïnspireerd door Boeddhistische boeken van met name
Thich Nhat Hanh, Ajahn Chah en de Dalai Lama
en ook christelijke programma's zoals Hour of Power en boeken
over regel van Benedictus.

Dit boek moet een zwemvest worden voor psychiatrisch patiënten.
En de grond ploegen zodat goede zaden kunnen ontkiemen tot
mooie bloemen.
Dit boek wordt een poort naar waarlijk leven.

Het boekje schrijven heeft een goede therapeutische werking op mij.
Zelf doe ik het op vrijwillige basis, alle eer, verdiensten en opbrengsten zijn
voor God, de Boeddha, en de mensen en organisaties en bedrijven die leiding
en ondersteuning hebben gegeven.

*Het leven is soms een strijd,
dus wees goed voorbereid.*

*Compassie is het enige van waarde in ons,
onbegrensd, oneindig, onvoorwaardelijk.*

www.ericflapperboeken.nl