



Nieuwsbrief: no. 11, november 2013

### **'Ik wil alles in het leven proeven'**

De kop van het AD de Dordtenaar vandaag 1 november 2013. Dank je wel Epke, voor deze mooie woorden. Wederom gebruik ik jouw motivatie en inzet voor de nieuwsbrief van De Hof van het Heden. De nieuwsbrief die ik ook dit keer weer aan mijn vaste lezers stuur en daarnaast beschikbaar is op de website voor iedereen die interesse heeft om deze te lezen. Want, dat ieder mens toch wel eens uitkijkt naar wat positieve berichtgeving, daar kunnen we gewoonweg niet meer onderuit. Wanneer ik nog even verder blader in de krant en op pagina 10 aankom, zie ik het volgende staan. 'Op grote toernooien bid ik' en "Inspiratie. Letterlijk: het inzuigen van lucht in je longen. Maar het is ook verlichting in je hoofd. Iedereen verlangt naar inspiratie, zeker in onrustige tijden met onzekerheid. Het AD brengt de komende weken een serie met verhalen over mensen die zich laten inspireren, maar ook zelf een inspiratiebron zijn voor anderen." En ja, Dank je wel voor deze toevoeging AD.

Wanneer we om ons heen kijken, kunnen we niet ontkennen, dat er mensen zijn, die zo nu en dan een steuntje in de rug nodig hebben en een helpende hand kunnen gebruiken, kortom weer even een positieve boost. Omdat het leven ups maar ook behoorlijk wat downs kent, al zal dit per persoon verschillen. Eens krijgt ieder mens te maken met iets wat minder leuk is, de frequentie en de duur van het minder leuke verschilt per persoon. Dat ook ieder mens hier op een eigen manier mee omgaat is begrijpelijk, we zijn namelijk uniek en zullen daarom ook verschillend reageren.

Epke is in ieder geval vol goede moed. Hij gaat naast het trainen voor de Olympische Spelen ook volop voor zijn medische carrière en zegt: 'Ik wil nu graag orthopedisch chirurg worden'. En eerlijk is eerlijk is eerlijk, de volgende uitspraken of eigenlijk instelling, zullen hem daarbij zeker helpen: 'Positief zijn, het is kennelijk mijn handelsmerk. Het zit gewoon in me'. Wat heerlijk, wanneer je op die wijze in het leven kunt staan. Wat fijn om te zien, dat Epke een mens is, die beseft dat hij God om hulp kan vragen, niet om te winnen, maar om de kracht die in hem aanwezig is, ook werkelijk te kunnen benutten. Want Epke geeft aan, dat dit hem sterkt en hem even het gevoel geeft bij overleden familieleden te zijn. Daarnaast bidt hij ook voor een familielid of vriend met wie het slecht gaat. Hij benadert het allemaal positief en denkt niet in verlies en verdriet. Zo mooi omschreven, dat enige andere uitleg geen recht zou doen aan wat Epke bedoelt. Of dit ook in hem zit of door ervaring komt, dat zal alleen hij kunnen beantwoorden. Ik ben hem er in ieder geval dankbaar voor.

Hoe mooi is het om te zien, dat een mens met alles wat hij in zich heeft, de top bereikt. Op die wijze de dingen voor elkaar krijgt, waar hij al jaren van droomt. Omdat hij het zelf wil en er daarom ook volledig voor gaat. Wat zegt dit over hem? Hij kiest eigenlijk de twee uitersten. Door zich op twee vlakken te specialiseren voorkomt hij dat hij te veel doorslaat in het ene waardoor hij tunnelvisie krijgt en zich letterlijk in één van de twee verliest. Want nu kan hij zowel denken als doen op een perfecte wijze combineren. Het willen helpen van mensen motiveert hem. Iemand die ziek is beter maken dat is toch machtig? Ja Epke, dat is het zeker en de gedachte dat dit mogelijk is, zal je nog veel blijer maken. Want een arts kan een bijdrage leveren aan het genezingsproces van de persoon die ziek is, mits hij zijn mens zijn laat zien. En wellicht nog vele malen belangrijker, daarbij meteen beseft dat de wil van de mens om te genezen bepalend is.

Want Epke heeft het perfect verwoord, toen hij vertelde over zijn gebed voor een wedstrijd. Niet om te winnen, maar omdat hij weet, dat de kracht die hij zelf in zich heeft, eruit mag komen wanneer hij er zelf voor de volle honderd procent in gelooft en er voor gaat. Dat is de essentie van geloven. Geloven en vertrouwen dat het goed komt. Geloven en vertrouwen dat, datgene waar jij voor gaat, ook werkelijk slaagt. We bezitten deze kracht allemaal.

In mijn vorige nieuwsbrief stond het plaatje van Bruce Lee. Bruce Lee, de sportman, de filmheld en daarnaast een begenadigd schrijver, die in zijn leven zoveel overwonnen heeft. Omdat hij geloofde, geloofde in het leven en geloofde in de kracht die hij in zich had. Bruce Lee, die zijn wijsheid wilde delen, was naast Gung Fu beoefenaar, al eerder afgestudeerd als Filosoof en de persoon die in 1964 zijn eigen jeet kune do school opzette. Wat is jeet kune do? Zoals Bruce Lee schrijft: “the way of the intercepting fist”, de weg om de vuistslag te stoppen/onderscheppen of zoals ik het liever omschrijf: de manier om de realiteit te keren.

Dit laatste wens ik iedereen toe: Stricking Thoughts, Wisdom for Daily Living ~ Treffende gedachten, wijsheid voor het dagelijks leven. Omdat het nodig is om je leven ten volste te leven. Daarnaast zijn er altijd wat handreikingen die ik, als geïnspireerd en gelovig mens, heel graag met je wil delen. Waardoor ik jou kan leren, hoe je alles uit het leven kunt halen, wat erin zit. Zodat ook jij weer blij en gelukkig kunt zijn, met het resultaat wat behaald wordt, wanneer je weer jezelf bent en daarvoor kiest. Jezelf zijn, het leven optimaal leven, de ware essentie van het leven.

De Hof van het Heden  
Voor  
Workshops Coaching Begeleiding & Advies  
Contact  
Email: [info@dehofvanhetheden.nl](mailto:info@dehofvanhetheden.nl) ~ Tel 0031 (0)78 642 83 01 / Mobiel 0031(0)6 53 54 86 59

“Bruce Lee, the artist of life”, is de titel van één van zijn boeken. De andere heet: “Stricking Thoughts, Wisdom for Daily Living”.