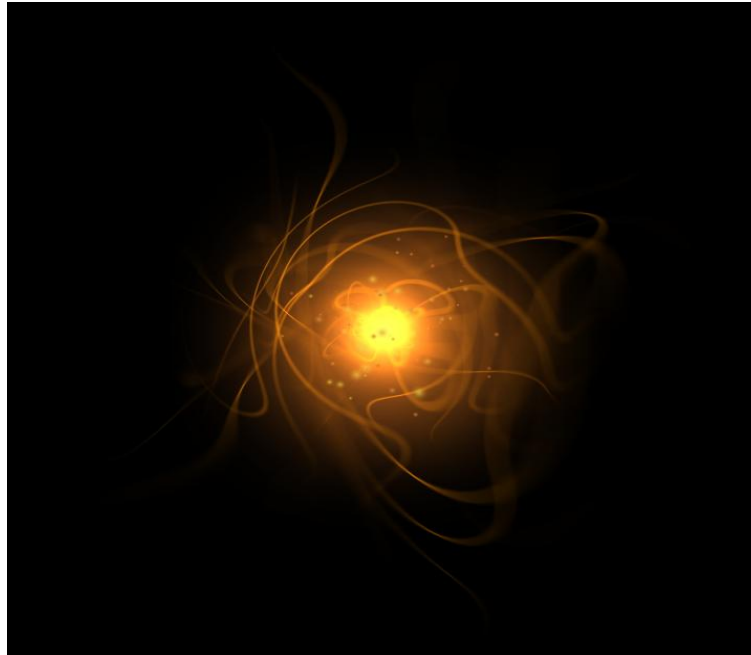


## PRANA (LEVENSENERGIE-LEVENSKRACHT)



### 1. DE HERBEZIELING DOOR DE MENTALE VEERKRACHT

In aansluiting met mijn vorige lezing wil ik uiteraard starten met de innerlijke voldoening die ik heb kunnen teweegbrengen door het oplossen van mijn jeugdtrauma. De confrontatie met de pedofiel (mijn schoonbroer) was geen lachertje. Na zijn bekentenis bij het eerste bezoek is hij bij mijn tweede bezoek 360 ° omgedraaid. Doodeenvoudig omdat ik hem het vuur aan de schenen gelegd had, was het voor hem na een 20 minuten confrontatie reeds teveel. M.a.w. heeft hij mij moeten buiten zetten daar hij de volledige controle, macht kwijt was. Ik had hem zijn macht volledig ontnomen, datgene wat hij volledig in handen had toen ik 12 jaar oud was. Zijn pedofiele act moest geheim gehouden worden, de confrontatie vraagt uiteraard dat die man in de spiegel moest kijken en zijn ziel moest zuiveren. Ik heb hem de kans gegeven en toch blijven zo'n type van mensen liever met een beoedelde geest zitten.

Ik zeg dan : “**Lang genoeg beleefd gebleven** door de familiewaarden in stand te houden”.

Waarom wil ik graag starten met deze info ? Het heeft mij een “**catharsis**” opgeleverd waarvan het gevoel bijna niet te omschrijven valt. Het is een zuivering, reiniging van de geest die enkel kan bekomen worden met de nodige confrontaties en het heeft mij **levenskracht** gegeven. Eindelijk kan ik het loslaten. Zijn daad knaagt niet meer aan mijn ziel.

Hoe noemen we dat weer ? Zielerust. Een gevoel van zaligheid, je staat erboven letterlijk en figuurlijk. Alleen al voor dit gevoel, dit resultaat zou ik exact dezelfde weg bewandelen.

Men krijgt dan “**een gezonde geest in een gezond lichaam**” wat ook centraal staat in de yogapraktijk.

Het is o.a. door een **mentale veerkracht/kapitaal** dat men in staat is dit resultaat te behalen. En het is uiteraard nu pas dat ik beseft wat het mij opgeleverd heeft. Inderdaad zijn er mensen die dit soort gevoel (de Aha Erlebnis) kunnen bereiken zonder een lijdensweg af te leggen maar ik ben toch zeer tevreden met het resultaat.

De Aha Erlebnis is de plotselinge realisatie dat je de essentie van iets helemaal hebt doorgrond. Inzicht komt bijna altijd onaangekondigd, na een lange periode van broeden. Dit inzicht kan ik dan Vidja noemen.

Het is zo een zalig gevoel dat die pedofiel niet beseft wat een levenskracht hij mij gegeven heeft door eerst te bekennen en daarna mij te bestempelen als leugenaar. ( Als hij voelde dat er door zijn daden nu nog na 40 jaar een confrontatie mogelijk was).

En inderdaad wanneer je jezelf niet kan confronteren kan je onmogelijk tot Vidja komen, en zal je nooit dit soort zaligheid kunnen voelen. Hij zal van deze planeet moeten verdwijnen met een aangetaste ziel.

Waarom kan ik het ook een “catharsis” noemen. Omdat ik nadat die pedofiel me bij een tweede bezoek had zitten uitmaken (op allerlei manieren) en riep “buiten”, ik geen behoefte meer had om het aan te klagen of nog verder te gaan.

Het is alsof ik op wolkjes zat, ze kunnen gewoon niet meer aan mijn ziel knagen. Ik heb mijn kindziel terug kunnen verwerven gewoon door de kracht van mijn “zijn”, mijn “eigenwaarde” op dat moment als mens. Het was echt het kindzieltje dat zei “Nu, Catherine, op dit moment kan je uw ziel terugwinnen.”

M.a.w. hoever sta je , hoe zit het met uw mentale veerkracht, uw mentaal kapitaal? Ik heb 4 jaar nodig gehad om de kracht van mijn ziel terug op te laden, werkelijk uw eigenwaarde terug stabiliseren. Dit kan alleen door mentale veerkracht/vechtlust. Ja, het is toch waanzin als je dan na 40 jaar pas kan zeggen dat je tot een Aha Erlebnis, Vidja gekomen bent. Er gewoon voor gaan, zonder rekening te houden met anderen. Zoals wat gaat de familie nu zeggen, gaan ze mij nog accepteren ? Bij verandering zijn er steeds risico's aan verbonden en weet je nooit of het je gaat lukken om eindelijk van die zieke geesten af te geraken. Dat soort mensen die niet aan zichzelf willen werken of herboren willen worden.

Eén van Einsteins grote Aha's kwam toen hij een kompas kreeg. Met open mond realiseerde hij zich hoe een onzichtbare maar reële kracht ons universum beïnvloedt. Darwin zag tijdens het schetsen in zijn dagboek de evolutietheorie ineens voor zich.

Deze tijd neemt de mentale veerkracht/kapitaal zienderwijze af omdat er veel te weinig “neen” wordt gezegd tegen zichzelf en tegen de anderen.

Een goed voorbeeld van de moeilijkheidsgraad van deze “neen” is getest door Walter Mischels.

### **Het boek van de man achter de wereldberoemde test**

Een kind krijgt een marshmallow aangeboden en mag kiezen : eet deze nu op, of wacht even en je krijgt er straks twee. Wat zal het doen ? En wat zegt die keuze over zijn of haar toekomst ?

Walter Mischels befaamde marshmallow-test laat zien dat de vaardigheid om behoeftebevrediging uit te stellen cruciaal is voor een succesvol en plezierig leven. Zelfbeheersing voorspelt niet alleen goede schoolprestaties en sociaal functioneren, het helpt ook bij alledaagse uitdagingen zoals het omgaan met stress of pijnlijke emoties.

In dit baanbrekende boek put Mischel uit decennia van fascinerend onderzoek. Hij toont aan dat je zelfbeheersing, doorzettingsvermogen en andere karaktervaardigheden aan kunt leren en verbeteren, en welke achterliggende processen en cognitieve vaardigheden daarbij essentieel zijn. Daarmee verandert “De marshmallow-test” de manier waarop we denken over wie we zijn – en wie we kunnen zijn.

## **2. WESTERSE CONDITIONERING/AANGELEERDE SAMSKARA'S DIE LEIDEN TOT VERKEERDE KAMA'S WAAR ONBEWUSTE KARMA'S UIT VOORTVLOEIEN**

Van hieruit zou ik verder willen ingaan op de term “conditionering”.

We weten allemaal waarvoor de westerse maatschappij garant staat, het woordje “moeten” en “presteren”. Daarom noem ik dit de westerse conditionering.

De mentale veerkracht/kapitaal heeft ook zijn moeilijkere kantjes. Door het feit dat je groeit, m.a.w. bewuster leeft ga je je meer fixeren op de conditioneringen. Vooral de maatschappelijke waarden die je moet blijven hanteren zolang je moet gaan werken. De vraag is dan hoe moet ik goed kunnen blijven functioneren tussen mensen die de trein nooit stilzetten wegens externe druk. Stress, burn-out komt dagelijks ter sprake en als je op het werk bent gaat het heel makkelijk de materiële toer op. Bv. “Ik moet nog 10 jaar werken om mijn huis, auto etc... af te betalen.

**Het werkwoord “hebben” wordt zoveel vervoegd, daarom hebben we zoveel en zijn we zo weinig meneer !!!**

En dan kijken we op dat kinderen later geen weerstand kunnen opbouwen als ze alles krijgen. Als ze later ongeluk hebben slagen ze meteen aan de pillen omdat mama of papa nooit “neen” zeiden. Je kan toch nooit de zijnsvorm bereiken als je uw mindset niet kan veranderen.

Ik gruwel van de reclame en de bazen op het werk die dan steeds zeggen. Neem maar een pilletje als je U niet goed voelt. Bij de minste depressie neem je toch anti-depressiva om zeker niets aan uw gedrag te moeten veranderen.

### **Voorbeelden van maatschappelijke conditioneringen te over :**

1. Een kennis van mij : 15 jaar getrouwd, steeds allebei gaan werken, full-time jobs.

Zij krijgt een burn-out en plots hebben ze meer tijd. Ze leren mekaar echt kennen. Blijkt dat meneer een psychopaat is. Scheiding volgt kort daarop.

Reden : nooit de trein stilgezet, nooit geen tijd voor mekaar genomen. Overconditionering.

2. Eén van mijn collega's moest s'nachts een mondstuk dragen om toch te kunnen inslapen wegens voortdurende stress. Maar een ander baan zoeken zou te ingrijpend zijn. Financieel niet haalbaar voor hem.

Dit is natuurlijk een mooi voorbeeld van Avidja.

### 3. DE WEG NAAR PUUR GELUK

**De moeilijkste opgave is te blijven groeien. Blijven zoeken naar het hoger bewustzijn.**

Samskara's verminderen door de handelingen om te zetten naar niet handelen of geen resultaat nastreven om dan tot inzicht te komen. M.a.w. te constateren : “Waar zijn we in hemelsnaam mee bezig ?”. Dat is een vraag die je dagelijks kan stellen in deze materiële maatschappij.

Hoe moeilijk is het al niet om van baan te veranderen. Als je verplicht wordt stel je toch eerst de vraag “Hoe ga ik dat financieel kunnen verantwoorden” velen stellen niet de vraag van “Wat ga mij het meeste geluk brengen en wat kan ik aan”. Het financiële aspect is bij velen belangrijker dan de gezondheid.

Het uiterlijke, het bezit is blijkbaar het meest ziekelijke en moeilijkste om te veranderen. Hoe moeilijk is het niet voor de mensen om bezittingen af te staan. Zoals hun auto, het statussymbool. Ik ken zelfs mensen waarvan de kinderen regelmatig fastfood op hun bord krijgen omdat ze anders hun auto niet verder kunnen afbetalen. Of mensen die er alles aan doen om toch maar 3 à 4 keer per jaar op reis gaan, desnoods een lening aangaan.

Ik ben er vroeger ook nooit blijven bij stilstaan hoe die samskara's in mijn geest ingenesteld zaten. Voorbeeld : De verplichtingen die je jezelf oplegt omdat mijn kinderen niets zouden tekort komen ten koste van mijn eigen gezondheid.

Hoe een inzicht U tot een ander pad kan leiden hoe moeilijk ook, elke verandering zal je een nieuw leven geven.

En zoals **Shrila Prabhupada** het verwoord als volgt :

Het ware doel van *samskara* 's\* is om een dwaas naar het niveau van kennis te brengen. Bij geboorte is iedereen gelijk — *shudra*. Met andere woorden, men heeft geen kennis.

Het doel van *samskara*'s is dus om iemand die geen kennis van spiritueel leven heeft, geleidelijk naar het spirituele niveau te brengen. Er wordt gezegd: *samskarad bhaved dvija* — met behulp van de zuiveringsprocessen kan men een spirituele **wedergeboorte** bereiken. Dat is van het grootste belang.

Het menselijk bestaan biedt de mogelijkheid te begrijpen wat men is en wat het doel van het leven is. Uiteindelijk zijn wij een deel van God, maar op een of andere manier bevinden we ons nu in dit materiële bestaan. Het ware levensdoel is dus om terug te keren naar de spirituele wereld, waar geen gevecht om het bestaan plaatsvindt —een gelukkig, tevreden leven. We willen een eindeloos gelukkig leven, maar in de materiële wereld is dat niet mogelijk. Dat geluk bevindt zich in de spirituele wereld. Het is dus ons doel om daarheen te gaan en ieder mens zou die kans moeten krijgen. Dat is de ware opleiding. Dat wordt *samskara* genoemd, het zuiveringsproces.

**De Dalai Lama verwoordt het in het boek “De kunst van het geluk” als volgt :**

**De voornaamste eigenschap van geluk is vrede. Innerlijke vrede !**

Dus volgens mij is het heel simpel, en daarom zo moeilijk. Zonder de juiste keuzes te maken binnen deze materiële wereld, zonder stilstand, zonder veranderingen te durven aangaan kunnen we geen andere weg inslaan. Om de externe situatie te veranderen moeten we ons innerlijke veranderen.

**DE VERANDERING /HET WEDERGEBOORTE**



## **4.A. VERANDERING : DE MISSIE TOT WIJSHEID VIA NLP**

Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) is een methode ontwikkeld om het gedrag en de overtuigingen van een persoon te beïnvloeden en te wijzigen (volgens het woordenboek van de Psychologie). **Deze techniek is het resultaat van een houding en denkwijze.**

*"NLP is een benadering, een manier van denken. NLP is niet probleemgericht maar oplossingsgericht. Je neemt een andere houding aan en daarvoor is er een hele reeks technieken", aldus de Vlaamse psycholoog, filosoof en NLP-trainer Eric Schneider.*

Het gaat er echt om te deconditioneren **niet moeten maar mogen om zo de mensen terug de nodige zingeving van iets te bezorgen.** Zo doet hij ook regelmatig het Tarázát Instituut in Rotterdam aan om daar een deel van de opleidingen te verzorgen. In ons land wordt NLP al veel gepraktiseerd terwijl men in Vlaanderen nog de kat uit de boom aan het kijken is.

**Het is doodeenvoudig terug naar uw innerlijke gaan, het “zelf”. De basis.**

**NLP** is één van de snelst groeiende en praktische persoonlijke ontwikkelings methoden in de wereld. Het gaat over persoonlijke ontwikkeling, communicatie en het opheffen van persoonlijke blokkades.

Door de combinatie van een houding en een methode die er al vanaf begin 1970 is, heeft zich een grote hoeveelheid van effectieve technieken verzameld die je communicatie en invloed kunnen verbeteren. Richard Bandler en John Grinder begonnen te onderzoeken wat is het “verschil dat het verschil maakt” tussen excellent gedrag en niet excellent gedrag.

“Psychology Today” schrijft over NLP: “**NLP** cannot be dismissed as just another hustle. Its theoretical underpinnings represent an ambitious attempt to codify and synthesize the insights of linguistics, body language, and the study of communications systems.”

De mens handelt vaak alsof zijn ervaringen van de werkelijkheid gelijk zouden zijn aan de werkelijkheid zelf. De menselijke ervaring wordt echter beperkt door de waarneming. De waarnemingsorganen werken als een groep filters die de input van buiten vertalen tot een innerlijke ervaring. Als zodanig kunnen iemands ervaringen nooit hetzelfde zijn als de werkelijkheid waarvan zij zijn afgeleid.

Om zijn ervaringen met anderen te delen maakt de mens gebruik van communicatie. Dit gebeurt veelal door het gebruik van taal. Taal werkt op zijn beurt ook weer als een filterend hulpmiddel om innerlijke ervaringen te vertalen tot beperkte externe ervaringen. De processen waarmee en waardoor de mens zijn ervaringen via taal en zintuigen filtert en vormt is het gebied waar NLP zich in beweegt.

**NLP** biedt praktische technieken die je toegang verschaffen tot de werkelijkheid van:

- **Weet wat je wilt.** Zorg dat je een duidelijk idee hebt van de gewenste uitkomst van een situatie.
- Wees alert en houd je waarneming scherp, zodat je opmerkt wat je krijgt.
- Wees zo flexibel om de dingen anders te doen totdat je krijgt wat je wilt.



### *1. Verrijking door NLP*

Op vragen als 'wie zijn we eigenlijk?' en 'hoe vertalen we dat naar de buitenwereld?' zoekt men een antwoord.

"Dat is puur NLP", zegt Schneider. "Zo kan je in korte tijd grote veranderingen bewerkstellingen. Het veranderende potentieel is zeer groot. Je kan het zowel individueel als collectief in je organisatie brengen. Waar zijn we mee bezig?", vragen ze zich af. Als je geen motivatie voelt bij het werk dat je verricht, wil je ook geen moeite meer doen. Dat is een terecht gevoel. **Dus moet je contact maken met jezelf en je missie.** En dat wil niet zeggen dat als er weer zingeving in je leven is, er geen problemen meer zullen zijn. **NLP pretendeert niet problemen altijd op te lossen, het reikt iets aan, een andere manier van denken. Als je de moeilijkheden in je leven binnen de zingevingcontext bekijkt, is dat een verrijking en een fundamentele stap naar een gezonde oplossing toe."**

### *2. Gezonde reacties*

Bij negen van de tien mensen die Eric Schneider coacht, bemerkt hij dat gebrek aan zingeving. En als je zo diep in het dal zit, ga je je wel afvragen wat je met je leven wil. Die vraag kan je niet meer voor je uitschuiven; hij ontstaat juist vanuit de leegte en de confrontatie met jezelf.

Psychiaters zien die zingevingproblematiek heel duidelijk. Maar eigenlijk valt er therapeutisch niets aan op te lossen. Het zijn namelijk geen afwijkende maar gezonde reacties. **En gezonde reacties zijn soms pijnlijker dan ziek zijn.**

**In het Westen zijn we er trots op dat we ons hebben losgemaakt van religieuze zaken. Maar wat is er voor in de plaats gekomen? Men voelt zich leeg. In onze huidige maatschappij gaat het om bezit, kopen en oorlog voeren. Zolang je geen nieuw antwoord hebt op zingeving, is er die leegte. Overigens is NLP niet religieus gebonden; dat maakt de drempel lager. En de taal is duidelijk. Het is gewone, Europese taal."**

### *3. Emotionele intelligentie*

Volgens Schneider leert NLP ons dat succes in communicatie, zowel met jezelf als met anderen, afhankelijk is van hoe je communiceert en niet wat je communiceert. De inhoud is ondergeschikt aan de vorm. "Je bereikt eerder resultaten als je weet hoe je met de dingen om kunt gaan. Als we wijsheid definiëren als het goed kunnen omgaan met kennis en kunde, dan zouden we NLP kunnen definiëren als een moderne weg tot wijsheid. Want wat is wijsheid? **Dat is een toenemend innerlijk evenwicht.** Dat bereik je niet zonder een emotionele ontwikkeling. Wijsheid impliceert emotionele intelligentie, vandaar dat een gedegen NLP training leidt tot een fundamentele ontwikkeling van ons emotioneel functioneren. Het beseft dat er altijd nog te leren valt en de wetenschap hoe dit te doen, is een van de belangrijkste kenmerken van wijsheid en emotionele intelligentie.

Het leven gaat er heel anders uitzien als je het vermogen hebt te leven en op te treden met een gevoel van zinvolheid en doelgerichtheid.

De integratie van de kennis is een belangrijk element in onze opleidingen. Zo leer je, hoe je voor jezelf een succesvol leven kan realiseren. Dan is het niet meer uitsluitend iets waarvan we dromen."

#### *4. Zeer effectief*

In NLP zit niet voor niets het woord linguïstiek; het benadrukt namelijk sterk de functie van taal. Communicatie kan zo op een prettige, efficiënte manier verlopen. "Met taal kun je uitstekend uitdrukking geven aan zowel onze individuele als collectieve levenswereld", weet Schneider. "Het helpt je je denken, voelen en ageren te verbeteren, te verdiepen en te integreren. Het is zeer effectief, mits het door een adequate communicator wordt toegepast, niet alleen door een therapeut. Daardoor wordt het interessant want je komt altijd in confrontatie met dezelfde communicatieprincipes. Kenmerkend voor een probleem is het onvermogen tot communiceren. Met intuïtie kom je er dan niet; intuïtie is abstract. Daarom is een van de belangrijkste aspecten binnen NLP het vermogen tot concretiseren. Dat werkt veel effectiever."

#### *5. Manipulatie*

Er wordt mij wel eens gezegd: NLP is manipulatie. Dat is juist, maar ik zeg hier liever: manipulatie is behandelen met voorzichtigheid. Het manipuleren is niet het probleem, het misbruik van manipulatiemogelijkheden geeft onplezierige en verwarrende situaties. NLP legt sterk het accent op de manieren van communiceren die je mogelijk kan gebruiken in het belang van de ontwikkeling van de ander. Misbruik is een populaire mentaliteit die zich vroeger of later wreekt."

#### **NLP wordt o.a. gebruikt:**

- Om door middel van bewust taalgebruik de innerlijke beleving van jezelf en van anderen te veranderen.
- Om intenser contact en rapport op te bouwen met iedereen.
- Om bewust en effectief gebruik kunnen maken van non-verbale communicatievaardigheden.
- Om liefdevolle en zorgzame relaties op te bouwen
- **Om krachtige ankers aan te brengen die onmiddellijk zelfvertrouwen, creativiteit, alertheid, enz oproepen.**

#### **4. B. VERANDERING : MENTAAL KAPITAAL**



Zelfcontrole maakt dat de mensen niet altijd aan hun impulsen toegeven, dat ze kunnen beslissen het juiste of verstandige te doen in plaats van zich te laten meedrijven door emoties en instinct.

Het kunnen beheersen van impulsen is zowel in het dagelijkse leven als op beslissende momenten doorslaggevend voor onze levenskwaliteit.

De mentale lenigheid, het vermogen om te gaan met tegenslag is belangrijk om het mentaal kapitaal te versterken.

“The decade of the brain”, de jaren 1990 heeft ons tal van verrassende nieuwe inzichten gebracht. Zo kunnen we dankzij MRI-scans met eigen ogen zien hoe gedachten en gevoelens rondzwerven in ons hoofd, en hun bewegingen observeren en analyseren.

Door deze evolutie kunnen we een beter beeld vormen hoe zelfcontrole en doorzettingsvermogen ons hele leven kunnen bepalen en hoe optimisme ons niet alleen gelukkiger maar ook succesvoller maakt.

De veerkracht als variant van lenigheid en spierkracht, bepaald hoe goed we een crisis doorstaan, maar ook of we erdoor zullen groeien.

## 5. TOT SLOT

Langs de ene zijde heb ik mijn zijn-modus, mijn ziel teruggewonnen maar aan de andere zijde moet ik uiteraard alert blijven voor het maatschappelijk korset. Je blijft oog in oog staan met de afhankelijkheid zoals jobs, de financiële keerzijde alshetware.

Dus relativeren, de juiste afstand nemen. Puur optimisme moet dagelijks op het menu staan. De geest en de gezondheid in evenwicht houden vraagt de meeste discipline. Bij werkloosheid en ziekte zijn er velen die niet in deze discipline slagen.

De waarde als mens wordt vaak op de proef gesteld. Dus de zelfcontrole en vooral het woordje “neen” zoals eerder vermeld mag je zeker niet uit uw vocabulaire schrappen. Het is werkelijk het succes naar de innerlijke evolutie. Het niet afgestraft willen worden door de maatschappij dus m.a.w. **niet** “in het rijtje” lopen.

**IK WIL GEEN FIGURANT MAAR EEN HOOFDROL SPELEN IN MIJN LEVENSVERRHAAL ! DIT IS VOOR MIJ EEN START NAAR HET ZELF.**

## 6. GEDICHT : “TIJD”

**Door verandering wordt de term “tijd” in een heel ander daglicht geplaatst.**

*Moest ik tijd kunnen kopen.*

*Ik zou het zeker doen.*

*Niet meer te moeten lopen.*

*Om dit of dat te doen.*

*Geen stress, en haast geen haast.*

*Dat zou de hemel zijn.*

*Ik speelde nu de baas.*

*Want ik had al de tijd.*

*Ik was de meester over de minuten, de seconden en het uur.*

*Maar baas zijn, da's niet simpel.*

*Je krijgt daar stress van of de duur.*

*Dus heb ik maar mijn tijd verkocht.*

*Voor't halve van de prijs.*

*Nu ben ik terug tevreden.*

*Terug op de oude wijs.*