



## Reis naar een fascinerende bestemming en ontmoet jezelf.

Reizen heeft op veel mensen een bijzondere aantrekkingskracht. Iedereen heeft zo zijn eigen specifieke reisdoelen. De een bezoekt graag musea en bijzondere bouwwerken, de ander is op zoek naar avontuur en de volgende heeft genoeg aan zon, zee en strand. Hoe we onze reizen ook invullen ze hebben bijna altijd een aantal factoren gemeen. Reizen geeft vrijheid, het maakt ons (even) los uit onze dagelijkse verplichtingen. We doen waar we zin in hebben en genieten van wat dat ons biedt. Een reis schept daarmee de ideale omstandigheden om ook eens stil te staan bij jezelf, om ook aan de reis naar binnen te beginnen. De reis naar binnen is de meest boeiende reis die we in ons leven kunnen maken. Het is de reis op zoek naar onszelf, naar onze diepere betekenis. De reis waarbij jijzelf, in al je facetten, je belangrijkste reisgenoot bent. Een reis die veel mensen overkomt. Maar waarom zou je deze reis niet gewoon zelf boeken? Het is daarbij niet belangrijk welke reisbestemming je kiest, dit is slechts het decor waarin de reis naar binnen van start gaat. Kies een decor dat bij jou past, waar jij enthousiast van wordt. Overigens zul je deze reis, het decor, ook heel intens beleven. Doordat je veel meer met je aandacht bij jezelf bent, sta je meer open om deze ervaringen werkelijk tot je te nemen.

Waarom op zoek naar jezelf?

We leven in een tijd waarin veel zekerheden om ons heen wegvallen. Naarmate we minder kunnen bouwen op externe zekerheden wordt het belangrijker om vertrouwen in onszelf te vinden.

Over het algemeen hebben we de leiding in ons leven uit handen gegeven aan ons logisch denken, ons verstand. Het verstand kan beredeneren, oorzaak en gevolg zien en plannen. Door de leiding te geven aan het verstand hebben we naar ons idee het leven op de best mogelijke manier onder controle.

Het verstand heeft het lichaam vaak in dienst als vervoermiddel. In grote lijnen gaan we er dan op dezelfde manier mee om als met onze auto. De buitenkant poetsen we, je wilt immers een beetje fatsoenlijk voor de dag komen. De binnenkant stofzuigen is al weer minder relevant en van olie peilen of bandenspanning controleren komt het meestal helemaal niet. Tanken is een noodzakelijk kwaad, anders kom je stil te staan, maar dan graag wel zo snel mogelijk.

De primaire behoeften van het lichaam zoals bewegen, spelen en genieten, zijn over het algemeen ondergeschikt aan alle belangrijke zaken die ons verstand ons oplegt.

En dan is er ook nog ons gevoel. Een vreemd fenomeen waarbij ons lichaam met onze rechter hersenhelft samenspannt. Regelmatig lijkt het dat we van ons gevoel meer last dan gemak hebben. Het werkt een beetje als de oppositie in de politiek. Je hebt een plan maar je gevoel protesteert. Je verstand heeft daar veel werk extra aan te doen. Het gaat direct aan de slag om het gevoel weg te rationaliseren en extra argumenten aan te dragen om het plan toch uitgevoerd te krijgen. Een enkele keer zal het tot een compromis moeten komen.

Het kan goed zijn dat het gevoel zich hierdoor zo tekort gedaan voelt dat het zo nu en dan een coup pleegt. Je koopt dingen, of doet dingen, die je op geen enkele wijze rationeel kunt onderbouwen. Als iemand je er om vraagt zul je gemakkelijk geïrriteerd raken en antwoorden geven zoals: "Ik mag toch ook wel eens wat voor mijzelf", "Ik was even niet mijzelf", "Het is mij overkomen" of "Dat gaat jou niets aan".

Als we zeggen dat we ons gevoel goed onder controle hebben, bedoelen we daar meestal mee dat we ons gevoel goed kunnen negeren. Zou het niet mooier zijn om te leren luisteren naar je gevoel zonder dat je gevoel direct volledig met je op de loop gaat.

Bij de reis naar binnen kun je leren waarnemen welke plaats - welke rol - jij geeft aan deze verschillende delen van jezelf. Deze inzichten helpen je om hier bewuster mee om te gaan en om meer als 'heel' mens te gaan leven. Daarnaast kun je onderzoeken wat jouw werkelijke drijfveren zijn in het leven. Wat wil je bereiken en wat moet dat jou opleveren? Naarmate je meer zicht krijgt op deze thema's, krijg je meer keuzevrijheid om je eigen leven vorm te geven en zal het leven je minder verrassen.

De reis naar binnen.

Ook al is het dan de meest boeiende reis toch schrikt deze reis veel mensen af. Misschien omdat het een reis is waarvan we de bestemming vooraf niet kennen of omdat we geen idee hebben wat we onderweg tegenkomen. Het is de reis op zoek naar onszelf, de reis op zoek naar onze essentie. Alles wat we op deze reis tegenkomen zijn zaken die we al in onszelf meedragen, soms zijn we ons daarvan bewust maar soms ook niet. Het zijn dan zaken die we heel goed hebben weggestopt en uit ons bewustzijn verbannen. Het kan dan verleidelijk zijn om stellig te ontkennen dat het stukken van jezelf zijn. Naarmate we grotere delen van onszelf ontkennen, gaan we krampachtiger vasthouden aan het beeld hoe we onszelf wel willen zien en gaan we ons heil en geluk steeds meer zoeken in zaken die buiten onszelf liggen. Dit levert steeds maar een tijdelijke bevrediging op en het gevoel van leegte zal steeds sneller de kop opsteken.

De reis naar binnen leert je contact maken met heel je wezen in alle facetten. Je krijgt de mogelijkheid om te kiezen welke delen bij je passen, die je wilt behouden, en welke delen je los wilt laten.

Iedereen krijgt in zijn leven herhaald de uitnodiging om aan deze reis te beginnen. Vaak zijn dit momenten die hevig op ons leven ingrijpen zoals het stuklopen van een relatie, ontslag, het overlijden van iemand die je lief is of het zelf krijgen van ernstige gezondheidsproblemen. De uitnodiging komt dan in de vorm van verschillende vragen over het doel - de zin - van het leven. Waar gaat het nu echt om? Waarom kan ik niet gewoon gelukkig zijn? Een burnout is hiervan een sprekend voorbeeld. De lust en energie om door te gaan met het leven zoals je gewend was ontbreken je dan volledig. Er rest je niet zoveel anders dan je erover te bezinnen wat dan wel. Het antwoord hierop vind je alleen binnen in jezelf.

Regelmatig laten we deze uitnodiging uiteindelijk toch weer aan ons voorbij gaan. De energie komt weer wat terug, we knappen weer op, het gemis wordt minder. We pakken de draad weer op waar we gebleven waren.....

..... tot de volgende uitnodiging komt.

Het nadeel, als zo'n uitnodiging komt, is dat die ons leven dan vaak direct ernstig op zijn kop zet en ingewikkeld maakt. De gebeurtenis rukt je weliswaar los uit je gewone leven maar dit gaat over het algemeen gepaard met hevige emoties.

Deze worden in eerste instantie als onprettig, negatief, ervaren. Ze komen immers voort uit een situatie waar je helemaal niet in wilt zitten. De reis naar

binnen wordt dan gemakkelijk verward met het verwerken van deze emoties en een plek geven aan wat gebeurd is.

Een fysieke reis kan veel van de effecten die een heftige gebeurtenis op je leven heeft ook teweeg brengen maar dan omgeven met emoties die we als prettig en positief ervaren.

Om de reis naar binnen te kunnen maken is het nodig dat er ruimte ontstaat in ons vaak overvolle leven. Deze ruimte kan ontstaan als het leven zelf ons stilzet met een ingrijpende gebeurtenis. We kunnen deze ruimte ook zelf creëren door fysiek op reis te gaan. Het grote verschil is dat als het leven ons stil zet we de reis naar binnen over het algemeen beginnen vanuit pijn, verdriet of angst. Als we zelf besluiten om fysiek op reis te gaan krijgen we de mogelijkheid om de reis naar binnen te beginnen vanuit enthousiasme, plezier en verwondering.

Evenals bij iedere andere reis in onbekend gebied kan een goede reisleader tijdens je reis naar binnen je veel extra opleveren. Hij kan jou de weg niet wijzen. Alleen jij weet, diep van binnen, waar jouw weg heen gaat. Wel weet hij hoe je kunt zoeken, hoe jij in jezelf de aanwijzingen kunt vinden en in kaart kunt brengen. Ook kent hij verschillende manieren van innerlijk reizen en kan hij met jou zoeken naar de manier die het best bij jou past. Samen kun je kijken naar de dingen die je onderweg tegenkomt zodat jij ze kunt leren herkennen en begrijpen.

Let wel op. De reis naar binnen is een eenrichtingsweg. Ervaringen en ontdekkingen die je onderweg opdoet kun je niet zomaar weer wegstoppen om vervolgens alles rustig bij het oude te laten. Je weet dan immers dat het anders kan, dat het anders bedoeld is. Als je er tegenop ziet om veranderingen in je leven toe te laten is het voor jou kennelijk nog niet het moment om aan deze reis te beginnen.

[www.innertravelcoach.nl](http://www.innertravelcoach.nl)