De Leerzame Weg





De reis is het doel

In ons dagelijks leven volgen we vaak het bekende en kiezen we vaak voor het gemakkelijke. Maar wat als er ineens een verandering optreedt in je relatie, werkomgeving, je gevoel, of als je ontevreden bent over je leven? Dan sta je op het punt nieuwe paden te betreden. Je gaat hiernaar op zoek, bewust en onbewust. Je hebt je verlangens en hiervan wil je werkelijkheid maken. Maar verlangens en werkelijkheid kunnen ver uit elkaar staan. De werkelijkheid bewijst dat het halen van plannen lang niet altijd lukt en dat het luisteren naar je innerlijke stem belangrijker is. Soms moet je een omweg nemen om je doel te bereiken.

Een chinees spreekwoord zegt:
"Er voeren vele paden naar de top van de berg, maar uiteindelijk is het uitzicht altijd hetzelfde."

Stel je nu eens een denkbeeldige route voor om van een punt A naar B te komen. We beschouwen deze punten als de route naar een nieuw punt in je leven. Dan kun je gebruikmaken van een reeds, door anderen, aangelegde weg. Dit is gemakkelijk, want je volgt gewoon de weg. Je leert weinig en hebt weinig bijgedragen bij het behalen van het volgende punt. Heb je gemerkt, dat je zelfs je omgeving niet optimaal in je opgenomen hebt? Je volgt als het ware een ander om het unieke punt dat jij voor jezelf gesteld hebt te bereiken.

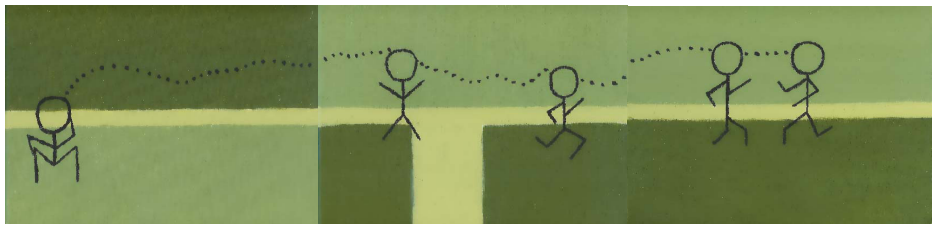
Als wij nu een eigen weg uitstippelen van A naar B zonder gebruik te maken van de aangelegde weg, wat levert ons dat op?

Je trotseert onverwachte gevaren, want je weet niet wat je op je pad tegenkomt. Je ervaart nu dat angsten beheersbaar kunnen zijn en je zintuigen werken op volvermogen. Natuurlijk kun je gewoon op punt A blijven staan en het daarbij laten, maar wat levert dat op? Tijdverlies, onzekerheid, angsten en afhankelijkheid. Daar sta je dan. Toch kom je na verloop van tijd in beweging en sla je een richting in. Door deze stap maak je gebruik van je intuïtie en al je zintuigen. De vaak langere onbekende weg zorgt voor ontdekkingen, zoals het overwinnen van angsten, het doorzetten en ervaren wat beweging teweegbrengt. Je krijgt meer ervaring en wijsheid. Je leert omgaan met je onzekerheid en angsten. Als je punt B bereikt en dit door het aanleggen van je eigen weg, ben je gegroeid, bewuster geworden en voel je de intensiteit van geluk.

Je hebt je doel op eigen kracht en volgens je eigen voorwaarden bereikt. Je hebt onderweg veel geleerd, je hebt je angsten overwonnen, je hebt jezelf leren kennen en je creatiefste ideeën benut om je doel te bereiken. Je bent onderweg jezelf geworden en je zult meer genieten van het bereikte resultaat. Ook nu krijg je weer nieuwe wensen en volgen er weer nieuwe wegen, maar voor jou is de reis ernaartoe minstens zo belangrijk geweest.

VLCounseling helpt je bij het zoeken naar alternatieve routes, zorgt voor diepgang en maakt het pad wat je bewandelt zichtbaar. Het ontdekken van je eigen weg is het belangrijkste; je coach helpt je hierbij. De coach kijkt naar je mogelijkheden en zorgt ervoor dat je deze zelf leert ervaren.
De relatie met je coach is zakelijk van aard. Deze relatie komt pas goed uit de verf als er sprake is van wederzijds vertrouwen. Het is noodzakelijk om open te zijn en echt diep naar binnen te durven kijken. Durven te vertellen wat er diep van binnen broeit, of wat je wakker houdt en wat er voor lawaai in je hoofd aanwezig is.

Voor het gemak noemen wij de door jezelf aangelegde weg: de leerzame weg!





Ambities zijn het gevolg van nieuwsgierigheid en innerlijk verlangen. Angst, onwetendheid, jaloezie of onvermogen zijn meestal zaken die het volharden in de weg staan.

Doe wat je wilt doen zo intensief mogelijk. Besef wel dat niets voor altijd is en dat ambities niet je leven gaan bepalen. De vervulling van je doelstellingen zal vergezeld gaan met het uitroeien van al je angsten. Als je iets volbrengt staat er niets meer in de weg om je dromen te realiseren.



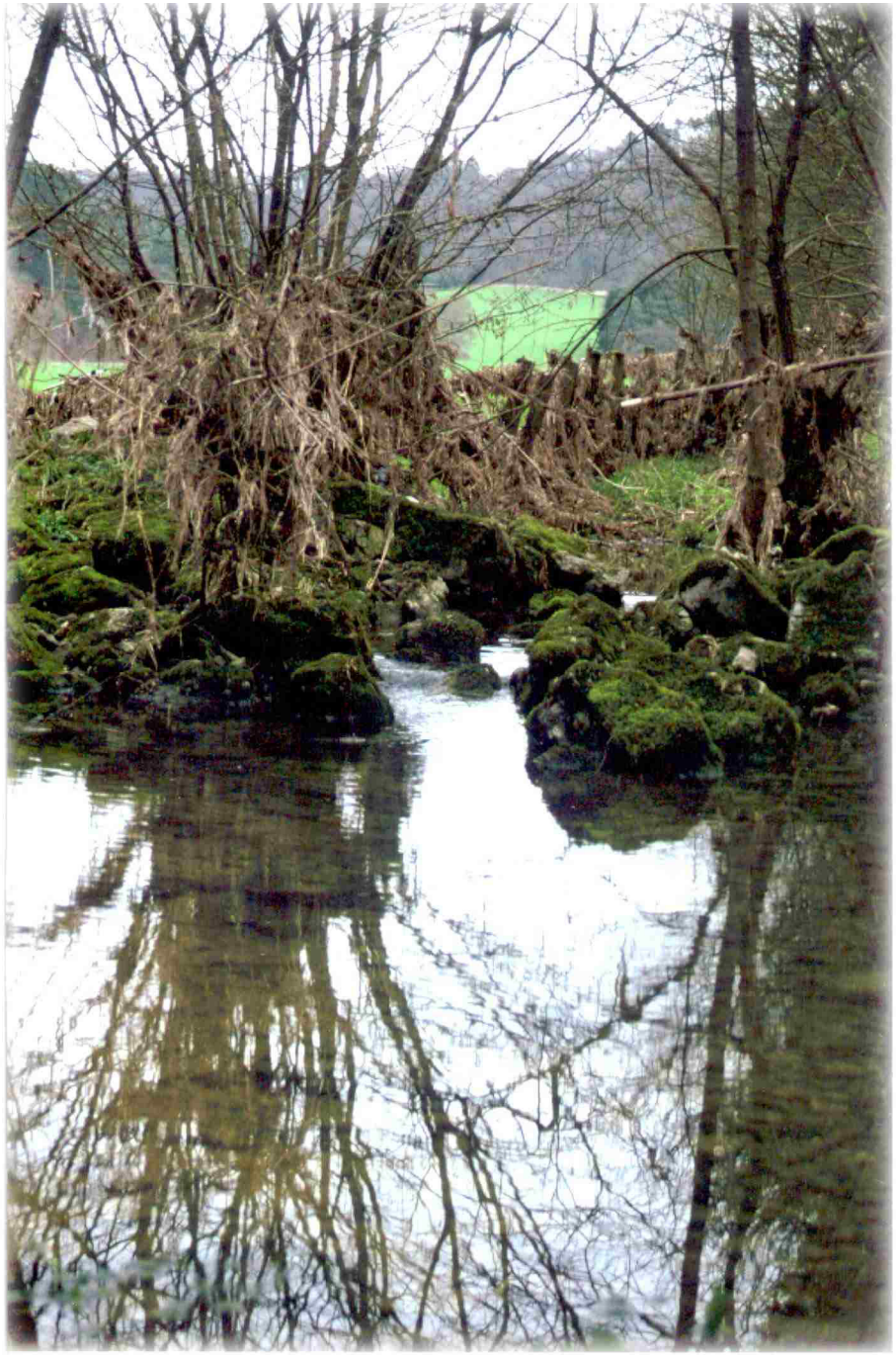
Oefening

Werken aan het vinden van je eigen route vormt de kern van het begeleidingsproces. Het verwerven van inzicht en vaardigheid is niet een kwestie van grote woorden of dramatische gebeurtenissen. Stilstaan bij problemen, je angsten en onzekerheden, bij het onbekende dat je op je route tegenkomt is de oplossing. Iedere stap die je zet neemt je creativiteit en zelfbewustzijn toe. Op de route die je volgt kunnen valkuilen zitten. Je ziet ze niet, maar ervaart ze wel en deze hindernissen zorgen voor je alertheid, creativiteit en het nemen van de juiste beslissingen.
Vertrouwen krijg je door oefening. Door aan jezelf te werken, te durven, zul je ervaren wat je kunt en wat niet. Dit vergroot het vertrouwen. In ons is voortdurend een dialoog gaande. Deze dialoog betekent tweespraak. In plaats van onhandelbare en onaangename aspecten van onszelf weg te stoppen, kunnen we ze juist tevoorschijn halen en onderzoeken. Belangrijk is het om op zoek te gaan naar het onbewuste en onszelf hierdoor leren kennen.



"Succes wordt behaald door er dagelijks aan te werken. Als je vandaag je oefeningen hebt gedaan, heb je gewonnen. Als je vandaag lui bent geweest, heb je verloren.

Vooruitgang heb je in je eigen hand!"



Concentratie

Als wij kijken kunnen we veel zien, maar de ogen kunnen zonder hulp van een spiegel zichzelf niet zien. Probeer jezelf niet te begrijpen vanuit het fysieke zien. Kijk naar binnen door gebruik te maken van het innerlijke oog. Probeer je gedachten en voorstellingen te overstijgen en daadwerkelijk je innerlijke oog te openen. Met het gebruik van je innerlijke oog krijg je ook een steeds beter beeld van de route die je wilt volgen. Het openen van je gevoel zorgt voor voldoening. Het vervolg van de weg die je wilt bewandelen leeft vaak al in je gevoel.
Nu is het de kunst je gevoel en je verstand op één lijn te krijgen.
Besluiteloosheid en de neiging tot uitstellen zijn ondermijnende gewoonten. Mensen die niet aan een project beginnen voordat alle details volmaakt zijn, of die een afkeer hebben van het compromis van een gedeeltelijke oplossing, zijn de minst gelukkige mensen die er bestaan. Zelden zijn de omstandigheden ideaal als je ergens aan begint. Elke situatie kent onzekerheid.





"Kijk in moeilijke tijden wat vaker in de spiegel; je zult zowel oorzaak als oplossing zien."



Vertrouwen

Hoe groter onze ervaring, des te grondiger ons inzicht en des te meer we derhalve kunnen vertrouwen op onze kennis. Als wij hetgeen we weten in praktijk brengen vergroot dat niet alleen ons inzicht, maar helpt dit ons ook betekenis te geven aan onze gedachten.
Elke prestatie vergroot op een geweldige manier ons zelfvertrouwen.
We moeten vaak eerst zaken ervaren om er verder mee te komen.
Wel is het zaak bij iedere nieuwe ervaring te waken voor overmoed.





Tegenslag

"Wie licht wil gaan geven moet het branden verdragen."

Als je met tegenslagen kampt kun je jezelf afvragen of je iets hebt gedaan om tegenspoed over jezelf af te roepen. Als de huidige moeilijkheden de onvoorziene uitkomst zijn van gebeurtenissen die je zelf in gang hebt gezet, is het nodig dat je van je fouten leert en ook zoekt naar een mogelijkheid om die te herstellen. Zijn je moeilijkheden te wijten aan karakterproblemen, dan is het nodig de situatie op te lossen en om te leren begrip op te brengen voor je eigen onkunde.
Hulpbronnen zijn er genoeg. Gebruik ze, maar leer ook hoe je jezelf kunt helpen en tenslotte hoe jij een hulpbron kunt zijn voor anderen.

Bij een schaatswedstrijd waarbij een wereldtitel met veel moeite wordt gehaald zeggen we vaak dat ze hun kracht uit hun diepste hebben gehaald en in staat waren iets uitzonderlijks te leveren. Ieder mens heeft deze kracht in zich: de kracht om, als we iets echt heel graag willen, datgene daadwerkelijk bereiken.

Je coach helpt je bij dit proces, echter de kracht komt bij jezelf vandaan. Hij leert je je kracht te ontdekken en in te zetten.



De Bestemming

"Opeens vallen de dingen op hun plaats.
Ik heb mijn hele leven lang éénheid nagestreefd,
maar kon alleen fragmenten van het enorme verlangen opvangen.
Het heeft me jaren achtervolgd.

Steeds als ik het zag, worstelde ik om het concreet te maken.
Aanvankelijk leek het dat ik alleen beschikte over een atelier vol onaf-
gewerkte beelden. Toen begon het geleidelijk aan betekenis te krijgen:
een samenraapsel van momenten en conclusies.

Steeds meer begint dit geheimzinnige leven één geheel te worden.
Misschien duurt het nog jaren om het geheel te onthullen,
dat is goed, ik ben bereid om tot het einde vol te houden."

De bestemming in je leven laat zich niet gemakkelijk onthullen: ze is te groot. Je kunt natuurlijk een doel op korte termijn stellen, maar wanneer je ware doel langzaam duidelijk begint te worden zul je veranderingen en aanpassingen moeten maken.

Als je aan het einde van je weg komt, sta je weer aan het begin van een nieuwe route. Met elke stap daarna ga je verder. Zorg voor die stap, volg die omweg, zoek zelf je eigen route. Overwin je angsten en onzekerheden. Voltooi je dromen en verlangens.

"Na voltooiing van de route die je bent ingeslagen komt er een nieuw begin. Om kracht te winnen, moet je weer van vooraf aan beginnen en zo herhaalt dit proces zich door het leven, maar zorgt ervoor, dat het steeds gemakkelijker gaat."



"Het leven krijgt betekenis, als we het conflict tussen onze verlangens en werkelijkheid onder ogen zien."



Wat je ook doet in het leven:
maak je eigen pad,
volg je eigen route.

Op voltooiing volgt vervulling.
Vervulling brengt bevrijding met zich mee.

Bevrijding stelt je in staat door te gaan.
Neem een gids die voor reflectie zorgt,
hij helpt je keuzes te spiegelen….



WWW.VLCOUNSELING.COM

VLCounseling

BRENGT MENSEN IN BEWEGING

De Coaching Module is een ontwerp van VLCounseling en beschrijft de reis die je maakt naar een nieuwe fase in je leven over een door jezelf aangelegde weg.



De citatenkomen uit 365 dagen TAO van Deng Ming – Dao
Tekst en lay-out door Monique, Guido, Ruud van Lent & Bonita van der Wal
Fotorapportage gemaakt door Bonita van der Wal
Copyright VLCounseling 2004

VLCounseling-Wilhelminastraat 13-Mijnsheerenland-www.ruudvanlent.nl