



DE BERGTOCHT NAAR MIJN ZIEL

leven en werken vanuit een innerlijk kompas

Barbara Suijker

“

‘Cause I got too much life
Running through my veins
Going to waste

”

‘Feel’ van Robbie Williams

KLEINE WAARSCHUWING VOORAF

Dit boek is niet voor iedereen.

Dit boek is voor de dromers. Voor de mensen met moed.

Voor de mensen die geloven dat er toch meer in het leven moet zijn dan de gebaande paden. Voor de mensen die voelen dat 'gewoon zoals iedereen doet' niet genoeg is. Voor de mensen die alles goed voor elkaar hebben; misschien een gezin, een mooi huis, een baan, en toch 'iets' missen. Iets wezenlijks.

En dit boek is voor de mensen die geen idee hebben hoé het er dan uit zou moeten zien. Voor mensen die niet weten wat ze willen. Die niet weten wat ze eigenlijk zoeken. Die vast blijven zitten in het drijfzand van de twijfel.

Dit boek is voor de mensen die in alle kwetsbaarheid, met vallen en opstaan, niets liever willen dan hun eigen pad gaan bewandelen. Een pad genavigeerd door hun innerlijk kompas.

Dit boek heb ik geschreven omdat ik geloof in elk mens.

Ik zie de liefde en het licht in jou. En ik zie ook de oude ingesleten patronen, beschermingsmechanismen.

En ik zie welk deel van jou in de schaduw is komen te staan.

Ik zie de worstelingen maar ook de verlangens. En bovenal zie ik ieders wens om een leven te leiden dat recht doet aan alles wat een ieder in zich heeft. Ik hoop dat dit e-book je weer helpt herinneren hoe het is om als JOU door het leven te gaan.



Der Wanderer über dem Nebelmeer - Caspar David Friedrich 1817

“

Je bestemming is
nooit een plek,
maar een nieuwe manier
om naar dingen te kijken

”

Henry Miller



LEVEN EN WERKEN VANUIT JOUW INNERLIJK KOMPAS

Hoe heerlijk zou het zijn als je altijd precies weet wat je wilt. Elke dag opnieuw. Dat je weet welke richting je op wilt. Dat je vertrouwt dat het leven jou een kant op stuurt die precies JIJ is. Dat je makkelijk keuzes kunt maken die bij jou passen. Dat je weet wat je grootste passie of zelfs je levensmissie is. Dat je weet wat nou echt bij JOU hoort. Dat je weet dat JIJ het bent die kiest.

Al ruim 5 jaar bewandel ik het pad waarin ik heel bewust stil sta bij de keuzes in mijn leven. Deze zoektocht ben ik aangegaan omdat ik voelde dat dat mijn pad was. Ook ik had geen idee HOE dat moest of hoe dat pad eruit zou zien.

Het pad waarbij ik mijn innerlijke wijsheid langzaam mocht uitpakken.

Ik heb me op dit pad mogen laten begeleiden door bijzondere mensen en magische methodieken. En ik heb ontdekt dat echte begeleiding eruit bestaat jou te inspireren en je het vertrouwen te geven jouw eigen wijsheid te gaan ontdekken.

Hoe zou jouw leven eruit zien als jij je innerlijke wijsheid hebt mogen uitpakken?

In de afgelopen jaren heb ik in mijn werk als coach zóveel mensen gesproken en hen horen verzuchten: 'Wist ik nou maar wat ik écht wilde!' En onuitgesproken voegden ze daar eigenlijk aan toe: 'want dan kan ik gaan bewegen!'. Tot die tijd zitten ze vast. Vast in onvrede, vast in zichzelf, vast in hun relaties, vast in hun werk. Ondertussen hou je je knagende onvrede koest door jezelf voor te

houden dat je wel een baan of een leven met zekerheid en stabiliteit hebt. Dat is toch ook veel waard!

Echter, groei, of preciezer gezegd, beweging is de natuurlijke staat van onze natuur. Kramp kost kracht. Stilstand kost energie.

Beweging IS energie.

'Leven en werken vanuit passie, dat is voor andere mensen weggelegd. Van die mensen die al heel jong weten wat ze willen worden. Nee, dat heb ik niet'.

Wat zijn wij mensen toch meester in onszelf voor de gek houden! Leven en werken vanuit je innerlijk kompas is voor iedereen weggelegd. In ieder geval voor iedereen die bereid is om naar zichzelf te kijken, vanuit een nieuw perspectief. Een perspectief dat ruimte geeft en vertrouwen. Een perspectief dat ruimte en vertrouwen IS. Dit E-book gaat over deze perspectiefverschuiving.

***De verschuiving van 'leven in het klein' naar 'groots leven' .
De verschuiving van 'het leven van andermans leven'
naar 'je eigen leven leven'.***

***De verschuiving van kramp naar ruimte.
De verschuiving van beperkingen naar mogelijkheden.
De verschuiving van angst naar vertrouwen.
De verschuiving van 'ik moet het weten' naar
'geen idee maar ik heb er zin in'.
De verschuiving van overleven naar LEVEN.***

En grappig genoeg ga je dan ervaren dat het leven al rijk van zichzelf is, zonder dat je iets hoeft te bereiken.

A person wearing a dark long-sleeved shirt, dark pants, and a cap stands on a dark, rocky ridge in the foreground, looking up towards a massive, snow-covered mountain peak in the background. The mountain has patches of snow and exposed dark rock. The sky is blue with some clouds. The quote is overlaid on the right side of the image.

“

Voor wie niet weet
waar hij naartoe wil,
leidt elke weg naar
de bestemming

”

Chinees gezegde

BERGEN

Bergen zijn op het vlak van de persoonlijke ontwikkeling een perfecte metafoor. Nooit in mijn leven had ik kunnen vermoeden welke persoonlijke levenslessen er voor mij verborgen lagen in de bergen. Graag neem ik je mee op reis. Op reis langs mijn bergen, langs mijn innerlijk kompas, mijn levenslessen, om jou te inspireren, om je te prikkelen, om je uit je comfortzone te halen, om met een nieuwe bril naar jezelf en je wereld te kijken, om jouw bewustzijn te verruimen, zodat jij jouw eigen metafoor kunt gaan ontdekken. En wellicht kun je de vraag gaan beantwoorden:

Wat is er nog meer mogelijk voor mij?



'Im Lötschental' - tekening Lotte Suijker, december 2018

ALLES IS ER AL

Mijn diepste overtuiging is dat alles waar we naar streven al in ons zit. Liefde, ruimte, vrijheid, rijkdom, vertrouwen, helderheid, kracht. Het contact met ons innerlijk kompas is ons bij de geboorte meegeven. Meestal raken we daar in de loop van ons leven ver vandaan omdat de externe wereld veel van ons vraagt. Leven en werken vanuit je innerlijk kompas is dus eigenlijk een kwestie van de **herontdekking** van je kompas. Ergens weet je het al. Het is niet nieuw, maar we zijn het contact er mee kwijt geraakt.

Dit boek is dus ook niet bedoeld om jou te veranderen of om je het gevoel te geven dat je nog niet goed genoeg bent. Dit boek is bedoeld om je te her-inneren hoe het voelt om precies goed te zijn en altijd te 'weten' wat de volgende stap is.

De weg terug naar de gebruiksaanwijzing van jouw innerlijk kompas is een weg in overgave, in vertrouwen. Je hebt namelijk geen idee wát je op je pad gaat tegenkomen of in welke volgorde. Maar hoe fijn zou het leven zijn als je er op mag gaan vertrouwen dat wát op jouw pad komt, altijd het juiste is voor jou, hoe pijnlijk het soms ook kan zijn.

Ben jij bereid om je over te geven aan het leven?

Om te kunnen navigeren in deze overgave, in een leven waarin er elke dag zoveel prikkels, invloeden en overtuigingen op je af komen, heeft het leven een aantal krachtige richtingaanwijzers in zich. Ze lijken simpel, maar vergis je niet, het leven is in essentie eenvoudig. We hebben het zelf complex gemaakt.

Navigeren vanuit je innerlijke kompas vraagt het volgende van jou:

- Volg je nieuwsgierigheid
- Wees bereid om ALLES te ontvangen wat je tegenkomt
- Gebruik jouw lijf als zuivere waarnemer
- Geef je over aan het NU

Ga je mee op reis?

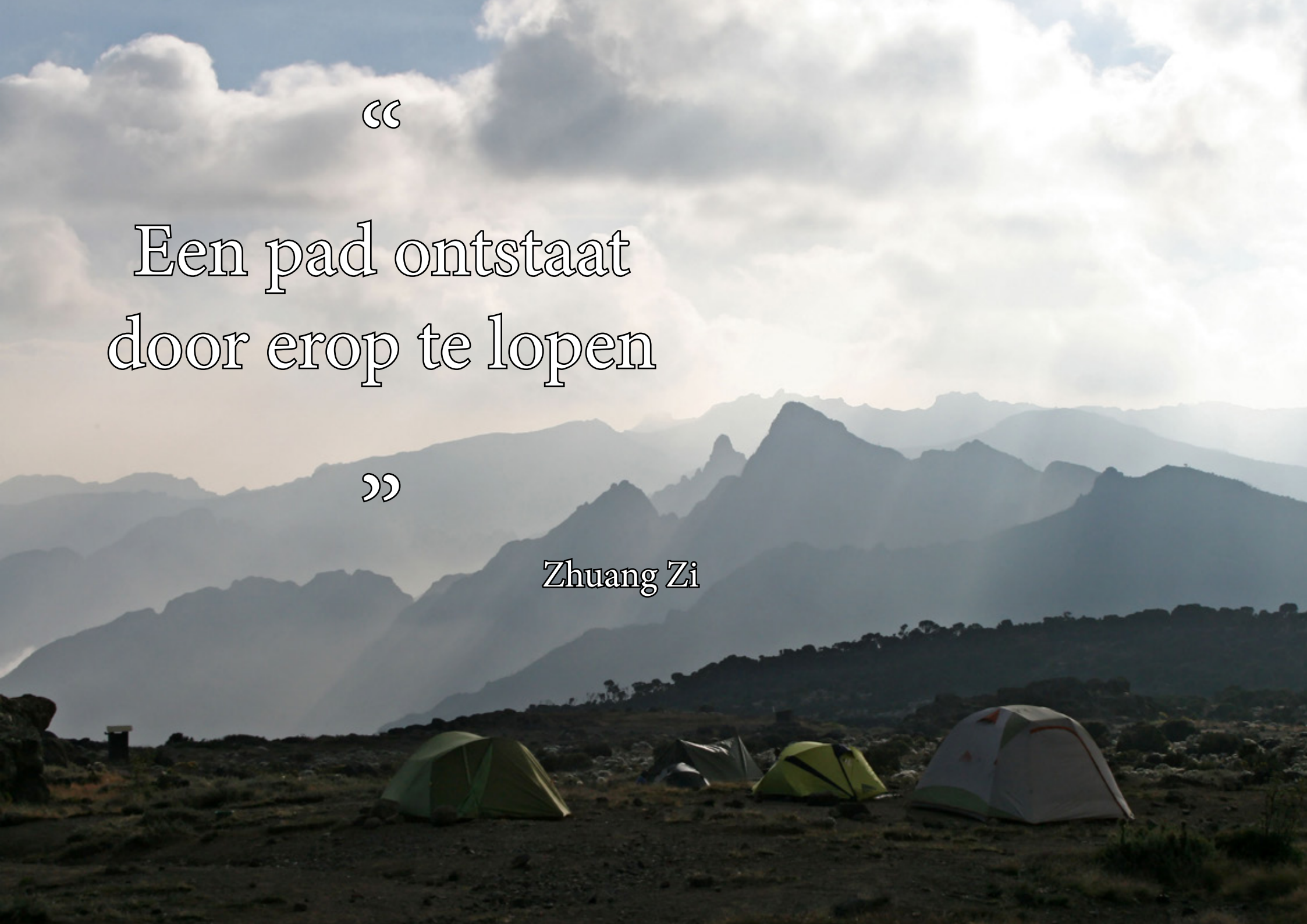


“

Een pad ontstaat
door erop te lopen

”

Zhuang Zi



VOLG JE NIEUWSGIERIGHEID

De weg van je innerlijk kompas is eigenlijk de weg van je hart. Maar als je gaat bedenken hoe je je hart moet gaan volgen dan wordt dat, vooral in het begin, een ingewikkelde zaak. Want hoe moet dat dan? En hoe haal ik mijn hart en hoofd uit elkaar?

Een eerste goede raadgever is je nieuwsgierigheid, je impulsen. Waar ben ik nieuwsgierig naar? Waar word ik elke keer weer als vanzelf naar toe getrokken? Wat wil ik eigenlijk elke keer impulsief gaan doen en vooral, van welke droom, neiging of fantasie ga ik elke keer weer weg?

In je nieuwsgierigheid zitten je dromen verstoppt. Maar we zijn als mens vaak geneigd om veel kapot te redeneren. Makkelijk te herkennen aan een gesprek in je hoofd waarin je tegenstrijdige argumenten tegen elkaar gaat afzetten. Ik hoor vaak mensen verzuchten dat ze wel eens een wereldreis willen maken. Hun gezicht begint dan te gloeien en de ogen gaan sprankelen. 'Heerlijk die vrijheid!' Precies doen waar je zin in hebt! 'Maar ja, het slaat eigenlijk ook nergens op'. 'Ik zal daarna toch nog steeds met dezelfde levensvragen zitten'. 'Het is dan alleen maar een vlucht'. 'Ik stel het alleen maar uit'. 'Het levert vast niks op'. Of 'teveel gedoe en ik kan toch niet zo lang vrij krijgen'. En dan transformeert een prachtige nieuwsgierige neiging in een doodgetrapt kiemplantje. Reflecteren doe je dus liever ná de actie, niet vooraf.

Waar ben jij allemaal nieuwsgierig naar?

Hoe zou het zijn als we onze nieuwsgierigheid gaan zien als richtingaanwijzers. Onze nieuwsgierigheid leidt ons naar een

volgende stap, naar een volgende levensles. En ondanks dat we niet weten welke levensles dat dan zal zijn, volgen we hem toch.

De weg van 'geen idee waarom maar ik doe het toch'. De weg van een stap nemen, zonder al te kunnen overzien waar het toe leidt. De weg van vertrouwen. De weg van weten, zonder dat je het snapt. Zo is mijn reis ooit begonnen. De reis waarbij ik mijn innerlijke kompas weer heb mogen vinden.



OUDEJAARSDAG 31-12-2012

Oud en nieuw is al jaren een beladen dag voor mij. Ik kijk terug naar het voorbije jaar en moet al een paar jaar constateren dat ik niet echt gelukkig ben. Wat dat dan ook mag betekenen. Ik sta stil.

Elk jaar neem ik me voor dat het in het nieuwe jaar anders moet. Maar hoe? Geen idee? En omdat ik blijf hangen in de HOE- vraag gebeurt er elk jaar niets. Oud en nieuw is zo langzamerhand echt een dag geworden om te vermijden, weg te duiken. Vroeg naar bed. Mijn kleine kinderen zijn een goed excuus. Maar dit oudjaar is de urgentie zo hoog dat ik NU echt iets wil doen.

Mijn oog valt op een advertentie van 'de vakantiebeurs' in de jaarbeurs in Utrecht en ik besluit daar heen te gaan.

Waarom? Geen idee.

Op 9 januari 2013 loop ik tussen de informatie standjes van alle prachtige landen, maar ik word er niet warm of koud van. De overdaad aan prikkels en overweldigende posters stemt me zelfs een beetje somber.

Dan zie ik op het 'vrijwilligerswerk in het buitenland plein' een kraampje over vrijwilligerswerk in Afrika. Om de een of andere reden word ik er naar toe getrokken.

Aan de rand van de overkapping hangt een klein foldertje van 10 bij 10 cm. Je kunt het eigenlijk geen folder noemen. Meer een uitgeknipt printje. Wonderlijk dat me dat opvalt tussen al die overdaad aan visuele prikkels. Op het blaadje staat een tekening van de Kilimanjaro met daarnaast de tekst:

'Naar het dak van Afrika voor het goede doel!'

De Kilimanjaro beklimmen? Zonder enige vorm van logisch nadenken besluit ik op dat moment dat ik dit jaar de Kilimanjaro ga beklimmen. Ik? Een vrouw van 42 jaar? Ik sport nooit. Ik hou van glaasjes bier en wijn. Rook ook af en toe een sigaretje. Dat slaat toch nergens op! Maar de keuze is al gemaakt. Mijn nieuwsgierigheid wees me naar Tanzania. Hoe ongelooflijk ver weg de top van de Kilimanjaro op dat moment ook nog voor me was, het leek gek genoeg ook heel bereikbaar.

***Vijf maanden later land ik op het vliegveld
Dar-Es-Salaam, Tanzania.
Ik ga in mijn eentje op avontuur.***



DAGBOEKFRAGMENT

TANZANIA, BEKLIMMING VAN DE KILIMANJARO VIA MACHAMAROUTE

Maandag 24 juni 2013, dag 6

's Avonds om 23.45 uur vertrekken we. Het is vooralsnog niet zo koud. Het vriest maar een paar graden. Het is volle maan. We hebben onze hoofdlampjes wel op, maar eigenlijk hoeft het niet. De maan verlicht ons pad. Als ik naar de berg kijk zie ik al slierten met lampjes omhoog kruipen. Echt een supergaaf gezicht. De zenuwen gieren door mijn lijf. Ik ben ongelooflijk bang dat ik het niet zal trekken de komende nacht. Gisteravond bij de briefing van de gids werd ik erg emotioneel. Ineens voelde ik de angst om mijn kinderen nooit meer te zien zó reëel dichtbij. Het greep me naar de keel. Maar tegelijkertijd voelde ik ook de liefde voor hen. Tot op het bot. Mijn lievelingsgids Barack zal vannacht in mijn buurt blijven. En hij heeft met de hand op zijn hart beloofd dat hij er allés aan zal doen om mij veilig bij mijn kinderen terug te brengen. Tja, hoe zal ik deze nacht nou eens beschrijven? Het was zo onwerkelijk ZWAAR dat het nu nog als een droom voelt dat ik op de top van de Kilimanjaro heb gestaan. We begonnen met de hele groep tegelijk: 7 klimmers, 3 gidsen en een drager. We klimmen in het donker en dat is na veel dagen klimmen in de zon, met brillen, petten, zonnebrand smeren, stof en hitte, wel eens lekker fris voor de afwisseling. Het kamp waar we van vertrekken ligt op 4600m hoogte en de top is 5895m hoog. Best aardig wat hoogte te overbruggen in de ijle nachtlucht. Ik loop achter Barack aan en het tempo is goed voor mij, maar ik heb behoorlijk wat moeite met mijn ademhaling. Ik moet zó diep ademen bij elke stap. Hoe ga ik het redden als ik nu al naar adem moet happen? Ik ga in een soort tranceritme. Urenlang hoor ik alleen nog maar mijn eigen ademhaling.

Hijg-stap-hijg-stap-hijg-stap

De wereld om mij heen is volledig verdwenen. Ik bén alleen nog maar mijn longen en mijn voeten. Ik ben de hijg-stap-hijg-stap geworden.

En in mijn hoofd is alleen ruimte voor drie zinnnetjes:

Wat doe ik hier?

Ik haal het toch niet.

Ik wil terug.

Dat helpt natuurlijk helemaal niet, maar ik krijg er met geen mogelijkheid een positieve gedachte van gemaakt. Ik hijg maar gewoon door op het ritme van die drie zinnen. Ik voel me koortsig en mijn keel doet zeer. Ik voel me zo moe. Ik verlang zó erg naar slaap. Ik voel ook dat de hoogte iets met mijn inschattingsvermogen doet. Ik vergeet mijn handschoenen steeds weer aan te doen. En daarnaast zie ik absoluut geen kwaad in een dutje op een steen. Gewoon even een hazenslaapje zodat ik er daarna weer tegenaan kan. Met temperaturen rond de -30 graden op deze hoogte kan dat vrij makkelijk tot de dood leiden.

Om een uur of 2 's nachts wil ik de handdoek in de ring gooien. Ik wil terug. Ik hoor mezelf deze woorden uitspreken tegen Barack. Maar Barack is heel prettig overtuigend zonder dwingend te zijn. Hij neemt mijn hoofd tussen zijn handen, kijkt me indringend aan en zegt: 'we zitten nu op 5100m hoogte, we zijn bijna op de helft.



Ik weet dat jij dit kunt!' Ik voel op dat moment iets bijzonders gebeuren in mijn hoofd. Het voelt letterlijk alsof er een luikje opengaat in mijn brein. Het luikje dat WEET dat ik de top wel eens zou kunnen halen! Ik realiseer me plotseling dat ik het tot die tijd nooit ECHT heb geloofd dat ik het ook zou kunnen redden naar de top. Maar dat geopende luikje doet het hem, het luikje van VERTROUWEN. Een luikje dat eigenlijk voor het eerst in mijn leven echt wijd open staat. Ik ga verder.

Ondertussen is de groep uiteen gevallen. De Amerikaan Tim is flink ziek en hij gaat erg langzaam. Hij heeft zijn eigen gids. Ruben en ik lopen samen met de Hongaarse Alexandra bij Barack en de hoofdgids Nicholas vormt samen met de snellere klimmers, Mathijs en het Amerikaanse stel JJ en Stephanie, de kopgroep. Het wordt gedurende de nacht steeds kouder. Ik heb nog nooit zoiets zwaars meegemaakt. Ik heb dorst, maar het water in mijn flessen is bevroren. Ik ben dood- en doodmoe. We lopen in de ijle lucht heel langzaam. Ik heb het gevoel dat ik slapend loop. Mijn longen werken zich drie slagen in de rondte en er lijkt geen einde aan te komen. Ik ben wel 20 keer doodgegaan vannacht, maar elke keer wordt er toch IETS in me aangesproken om door te gaan en niet op te geven. Geen idee wat. Het waren geen gedachten. Mijn hoofd was LEEG. Het was iets ongrijpbaars. Iets krachtigs. Ik heb kennis gemaakt met de kracht en het vertrouwen in mij. En dan bedoel ik niet 'zelfvertrouwen' wat ergens ook nog een lading van het ego heeft. En ik bedoel ook niet de kracht die ik al zo goed kende in mijn leven: de kracht van doorzettingsvermogen.

**Maar ik bedoel een ONEINDIGE kracht en een DIEP vertrouwen.
In het leven, mezelf, anderen, de wereld. Echt ALLES.**

Eindelijk zien we het bord van Stella Point. Hier komen de verschillende routes samen. Vanaf hier is het nog 100m naar de top. We lopen nog een uur over een smalle richel. Aan beide kanten vallen diepe afgronden naar beneden. De ijzige wind van de gletsjers probeert ons van de graat af te blazen. Op de graat komen we onze klimmaatjes uit de kopgroep tegen. Ze zijn net bij de top geweest. Emotionele omhelzingen volgen en op dat moment WEET ik dat ik ook de top ga halen. Het laatste stuk stromen de tranen over mijn wangen. Ik voel me licht worden en de laatste meters heb ik vleugels. Ik kan eigenlijk niet geloven dat ik deze bijzondere prestatie heb geleverd. We bereiken Uhuru Peak en ik besef dat we op het hoogste punt van Afrika staan. Het is 8.00 uur in de ochtend. De zon komt net op en kleurt de hemel oranje. Het uitzicht op de gletsjer is fenomenaal. Ik kijk in de krater van deze vulkaan en voel me overweldigd door de schoonheid. Ik realiseer me nu nog niet dat het zwaarste gedeelte nog moet komen...





WEES BEREID ALLES TE ONTVANGEN WAT JE ONDERWEG TEGENKOMT

VOEL JE EMOTIES (....EN MEER OOK NIET) *

Emoties hebben de potentie in zich om jou af te houden van jouw pad. Angst is er zo een die veel mooie nieuwsgierige neigingen laat stranden. Als mens hebben we de neiging om emoties onder te verdelen in fijne en niet fijne emoties. We gaan zelfs zo ver dat we ze gaan beoordelen in goede en foute emoties. Van de goede willen we meer en van de foute willen we af, of liever nog, voorkomen.

Maar emoties zijn er gewoon. Ze spiegelen je binnenwereld. En als je verdrietig wordt, wil dat dan zeggen dat je het verkeerde pad hebt gekozen? Nee, je bent verdrietig! Als je eenzaamheid tegen komt na een keuze, heb je dan een verkeerde keuze gemaakt? Nee, je voelt je eenzaam. De emoties die je op je pad tegenkomt zijn de emoties die gevoeld willen worden. Daarna laten ze je weer los.

Als je bereid bent om alles te voelen wat je tegenkomt op je pad, ben je bereid om te leven.

Voor mij was de beklimming van de Kilimanjaro het doel, maar voor het eerst alleen op reis gaan was hetgeen me het meest lonkte.

In alle rust mijn wereld kunnen ervaren zónder me met een ander bezig te houden. En wat heb ik veel mogen ervaren! Het hele spectrum aan emoties is op deze reis langs gekomen. Ik heb me eenzaam gevoeld. Ik was onzeker over mijn keuzes. Ik heb de angst in koude rillingen door mijn lijf voelen gaan. Ik heb gehuild van verdriet. Bij tijd en wijle voelde ik me uitzichtloos en somber. Ik ben uitzinnig blij geweest. Ik voelde liefde voor de mensen om me heen. Ik heb me verveeld. Ik was boos op mezelf. Teleurgesteld in mezelf. Ik voelde me opperkrachtig. En ik heb me intens dankbaar gevoeld. Ik heb iets nieuws ontdekt daar in Afrika.

* *Emoties zijn eigenlijk signalen van je ziel. Uiteindelijk kun je emoties ook gaan gebruiken als richting- aanwijzers. Echter, in dit e-book zal ik hier niet verder op in gaan. Ik weet uit ervaring dat het voelen en ontvangen van je emoties, zonder oordeel of interpretatie al moeilijk genoeg is.*

Tot nu toe kende ik emoties als hinderlijke dingen in mijn lijf waar ik:

- zo snel mogelijk vanaf moest
- zo uitgebreid mogelijk moest begrijpen waaróm het er was
- een conclusie over moest trekken zodat ik wist wat ik FOUT had gedaan

Kortom, ik ging aan de haal met mijn emoties. Maar daar op die berg kon ik de zuivere emotie voelen, ZONDER dat mijn hoofd zich er mee ging bemoeien.

Emoties zonder oordeel of interpretatie.

Ineens was er ruimte voor beide kanten van een emotie.

De angst die ik voelde, de avond voor de topdag, was zeer sterk.

Het gevoel mijn kinderen niet meer terug te zien greep me zo naar de keel dat ik de paniek in mijn lijf kon voelen. Maar mijn hoofd concludeerde niet, mijn hoofd zocht geen betekenis, ik hoefde er niet gelijk van af. Het was er gewoon. En TEGELIJK met de angst voelde ik een DIEPE liefde voor mijn kinderen. Wauw, wat bijzonder dat ik dat mag voelen!

Na deze reis is mijn relatie met mijn emoties echt veranderd.

Het blijft een proces, maar je krijgt de geest niet meer terug in de fles. Het bewustzijn kan niet meer terug. Ik weet nu hoe het voelt om emoties in alle zuiverheid te voelen, zonder verhaal, zonder oordeel. Ik weet dus waar ik naar verlang en ik weet wat het me geeft:

Rust en ruimte in mijn hoofd.

WAT HEB JIJ ONDERWEG NIET ONTVANGEN WAT WEL GEVOELD WILDE WORDEN IN JOU?

Als je bereid bent om onderweg alles te ontvangen wat je tegenkomt dan kunnen er ook onverwachte, wonderschone cadeautjes langs komen. Richtingen in je leven die je nooit eerder had gezien of herkend.

Na de beklimming van de Kilimanjaro heb ik nog een paar dagen doorgebracht op Zanzibar. Dat zou mijn beloning worden. Zon, zee, huisje op het strand. Lekker niks doen. En wat blijkt ik daar al die dagen te gaan doen: typen!

Het verhaal van mijn reis moest verteld worden. Mijn handen wilden vertellen. In het piepkleine resort stond een laptop achter de bar voor de muziek. Mijn handen jeukten om te gaan typen. Het meisje achter de bar stond haar laptop schoorvoetend aan mij af en dat heeft ze geweten! Er was maar één stroompunt in het resort en daar had ik de stekker van de laptop in gedaan. De laptop kon dan nog net op het uiterste puntje van de bar balanceren terwijl ik daar typte. 3 volle dagen heb ik zo getypt. Er moest zoveel verteld worden!

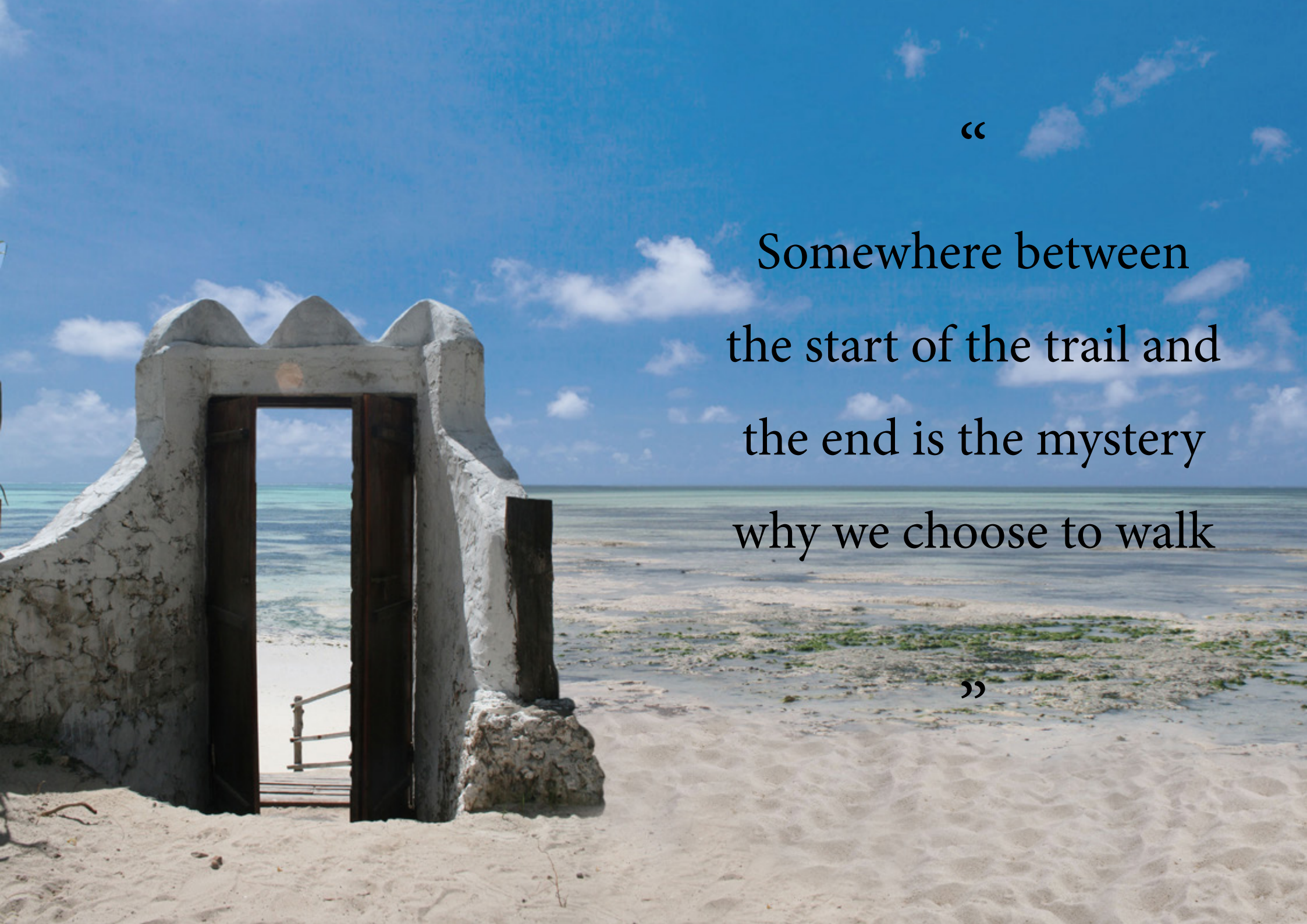
Om het bestand niet te groot te maken verstuurde ik het om de paar uur via een email naar huis. Wifi-ontvangst was alleen op het strand, mits ik in een bepaalde houding ging staan met de laptop van het barmeisje boven mijn hoofd, in de lucht. Het moet er allemaal behoorlijk bezeten hebben uitgezien. Niks geen ideale setting. Maar toch...

Toen ik klaar was realiseerde ik me dat dit FLOW was. Ik was volledig opgegaan in mijn schrijfwerk. Er bestond geen plaats of tijd meer. Ik voelde geen pijn. Ik merkte niets van mijn omgeving. Ik was één met mijn werk.

Natuurlijk had ik het boek 'Flow' van Mihaly Csikszentmihalyi gelezen. En natuurlijk wilde ik niets liever dan mijn FLOW vinden. En natuurlijk ging het daar in mijn werk als loopbaancoach vaak over. Maar mijn eigen flow had ik nooit echt ontdekt. En ik was er in Zanzibar al helemaal niet naar op zoek. Hij was er ineens! Zo had deze bijzondere reis dus in het staartje nog een bijzondere verrassing voor mij in petto. Zanzibar heb ik overigens nauwelijks gezien...

WAUW! Ik had ineens mijn FLOW ontdekt!!





“

Somewhere between
the start of the trail and
the end is the mystery
why we choose to walk

”

JOUW LIJF ALS ZUIVERE WAARNEMER

Hoe weet je nou of de keuze die je hebt gemaakt ook de juiste keuze is? Als je je nieuwsgierigheid bent gevolgd en je bent bereid om onderweg alles te ontvangen is er nog een check in jezelf mogelijk die je helpt om richting te geven.

Een bekend antwoord op die vraag is vaak, wat voelt het beste? Maar hoe weet je dat nou eigenlijk? Of iets goed voelt? Hoe voelt dat dan? De vraag of iets GOED voelt heeft al snel een oordeel in zich. En een oordeel is weer het resultaat van een beslisboom aan overtuigingen in je hoofd. En hoe betrouwbaar is dat eigenlijk?

Iemand zei ooit tegen mij:

Wat WAAR is voor jou, voelt licht.

***Iets wat niet waar is of iets wat je bent gaan geloven
over jezelf wat NIET WAAR is, voelt zwaar.***

Hoe simpel kan het zijn? Want iedereen kent dat gevoel van licht of zwaar. Misschien ken je dat gevoel wel dat je ergens over fantaseert. Iets voor ver weg, voor ooit, in een volgend leven. In mijn geval was dat naar Basecamp Mount Everest klimmen. Als ik er aan dacht werd ik licht, ik zweefde. 'Wat moet dat HEERLIJK zijn!' Geen idee waarom. Maar redelijk snel daarna kwamen de twijfels. Kan ik dat wel? Kan ik wel zo lang weg gaan bij mijn kinderen? Waarom wilde ik het eigenlijk? Is het niet gewoon een stomme meisjesdroom? Ik ging mezelf wantrouwen. En dat voelde heel ZWAAR aan. Ik was iets gaan geloven over mezelf wat niet waar was. Namelijk, mijn droom is niet belangrijk.

***Wat voelt voor jou licht? En wat voelt zwaar?
Wat ben je over jezelf gaan geloven wat niet waar is?***

Als mensen grote schokkende live events meemaken, gooien mensen daarna vaak het roer helemaal om. Iets wat ze eerder nooit hebben gedurfd, gaat nu bijna als vanzelf. Naar mijn idee is je lijf dan aan het werk. Als iets te groot is om te bevatten met je ratio, komt er ruimte voor je lijf. Je hoofd gaat er tussen uit. En dan blijkt dat je lijf je wonderwel gaat dienen.

Toen ik de reis van mijn leven ging maken, mijn klim naar Basecamp Mount Everest, nam mijn lijf het ook over. Maar om redenen die ik van te voren niet had kunnen bedenken.



“

It's not the
mountain
we conquer,
but ourselves.

”

Sir Edmund Hillary

MOUNT EVEREST

De Mount Everest neemt al van jongs af aan een belangrijke plek in mijn leven in. De boeken over de beklimming van deze berg verslond ik. Keer op keer las ik hoe de helden van mijn jeugd zich leeg liepen in de zone des doods van deze berg. Ik las over hun verwachtingen, hun gevechten, hun pijn, hun teleurstellingen, hun vastberadenheid om hun droom te bereiken. Maar ook over de kracht van de natuur, over het ontzag voor de berg, over de overgave, over de schoonheid. Sommige boeken heb ik wel 50 keer opnieuw gelezen. Het bleef me fascineren.

Toen ik in 2015 de kans kreeg om samen met mijn lieve broer, zijn vrouw, hun dochter en de zoon van mijn zus naar Nepal te gaan, voelde dat als een droom die uitkwam. Het plan was om naar Lukla te vliegen, het hoogst gelegen vliegveld ter wereld. Vanuit daar zouden we een trekking van 3 weken gaan maken. Een trekking via de Cho La pas naar het basiskamp van de Mount Everest, de plek waar ik in mijn fantasieën al duizend keer was geweest.

Zoals vele plannen in het leven is deze reis niet verlopen zoals we van te voren hadden bedacht...





DAGBOEKFRAGMENT

NEPAL, BEKLIMMING VAN DE MOUNT EVEREST

Zaterdag 25 april 2015, dag 5

Op zaterdagochtend worden we wakker in onze lodge in Dole. Het is ijskoud binnen en als ik de moed heb verzameld om mijn warme slaapzak uit te komen zie ik dat het buiten helemaal wit is. In de eetruimte is het ijskoud. In de lodge is één kachel, gestookt met gedroogde yakpoep, maar die is niet aan... Langzaamaan komt de rest ook binnen en we eten ons ontbijt en bereiden ons voor op de klim van vandaag. Naar Machhermo, een nederzetting op 4470 meter hoogte. Het sneeuwt nog steeds dus we pakken ons goed in. De tocht gaat flink omhoog en ik ben misselijk. Elke stap neem ik hijgend en elke keer denk ik dat ik moet overgeven. Het voelt als een symptoom van de hoogte. Marja en ik lopen wat achterop. Marja is mijn haas.

En om iets voor 12.00 uur gebeurt het: we lopen in de sneeuw op een smal modderig paadje. Plotseling begint de grond hevig te schudden. Eerst denk ik dat ik onwel word en aan het flauwvallen ben. Is dit de hoogte? Krijg ik een beroerte? Na een paar seconden hoor ik het bulderende geluid van vallende stenen. Instinctief gaan Marja en ik gelijk op de grond zitten, voorovergebogen en we grijpen elkaar vast. Is dit een lawine? Gaat de grond daar zo van schudden? Mijn blik schiet naar boven om te zien of ik stenen zie rollen. Ik zie verderop een groot stevig verankerd rotsblok liggen. Daar moeten we achter gaan zitten! Maar ik merk een vertraging op tussen mijn gedachte en de actie. Vlak achter ons zie ik een andere gids met 2 trekkers op de grond zitten. Hij gebaart dat we moeten blijven zitten en we blijven zitten. Dan is het voorbij. Geen lawine. Geen beroerte. Niets.

Voor mijn gevoel duurde het een eeuwigheid, maar het bleek 1 minuut te zijn.

Marja en ik kijken elkaar verbouwereerd aan. Wat was dit? Wat is hier aan de hand? We staan weer op en lopen verder en willen weten hoe het met de rest van de groep is, want we zien hen niet. Dan komt Paul uit de mist gelopen. Aan zijn gezicht zie ik dat ook hij geschrokken is, maar dat er niets ernstigs gebeurd is met de rest van de groep. We zijn er wat raar lacherig van maar lopen gewoon door. Een half uur later bereiken we Machhermo (4470 m) en dan zien we de gevolgen van, wat later bleek, de zwaarste aardbeving in 80 jaar: een bijna compleet ingestort dorp. Omdat het nog maar net gebeurd is staan alle mensen nog wezenloos buiten rond te kijken en te wachten op... ja, op wat eigenlijk?

We staan nog maar net een paar minuten om ons heen te kijken als de 1e naschok zich aandient. Inwoners vallen op hun knieën en beginnen te bidden. Ik merk dat mijn lijf allemaal gevoelens registreert die nieuw zijn. Dat brengt me in de war. De aarde die beweegt is zo RAAR. Alsof één van de weinige zekerheden in mijn leven, dat de grond onder mijn voeten niet beweegt, in één klap weggevaagd wordt. We blijven nog wat wezenloos buiten staan, want ja, waar gaan we heen? Zijn er nog gebouwen die overeind staan? Kunnen we eigenlijk nog wel ergens slapen vannacht? Het sneeuwt nog steeds en op deze hoogte is een nacht in de open lucht levensgevaarlijk.





Onze gids Shiva brengt ons uiteindelijk naar een gebouw dat nog intact is. Het is gemaakt van spaanplaten in plaats van stenen. Zo'n gebouw dat je normaal links laat liggen omdat het er gammel uitziet. Maar nu is het ons én hun geluk, want daardoor zijn de muren nog intact. We gaan naar binnen en in de eetkamer zit een meisje angstig en enigszins verward in de hoek. Nu is ze nog in shock maar in de loop van de middag zal ze zich ontpoppen tot een keiharde werkster die iedereen verzorgt die in het gebouw komt schuilen, eten, opwarmen of steun zoeken. Al na een paar minuten binnen begint het gebouw alweer te schudden en rennen we allemaal naar buiten. De adrenaline giert door mijn lijf en mijn hart gaat tekeer. De ijle lucht geeft dit allemaal nog een extra aanzet.

Onze gids gaat met een drager op pad op zoek naar iemand met een satelliettelefoon. Hij wil uitzoeken wat er aan de hand is. Zijn eigen telefoon maakt geen contact meer. Wij hebben allemaal geen bereik en de wifi is uitgevallen. Na een tijdje komt hij terug. Ik bespeur angst op zijn gezicht, bezorgdheid, verborgen onder zijn rustige, professionele gids uitstraling. Hij heeft heel kort verbinding kunnen maken met Nilam, de baas van de reisorganisatie Asian Heritage. De verbinding was slecht, maar hij begreep dat er een heftige aardbeving is geweest in Kathmandu. Zijn vrouw en kinderen die daar wonen heeft hij niet kunnen bereiken. Onzekerheid, angst en heel veel vragen en geen enkele communicatiebron.

Gek idee om langzamerhand te beseffen dat er ook een thuisfront is die al meer zal weten dan wij. Onze enige informatiebronnen zijn groepen klimmers die aankomen vanuit andere plekken. Zo verzamelen we langzamerhand informatie: er heeft een aardbeving van 7.9 op de schaal van Richter plaatsgevonden.

Er zijn vele doden en gewonden. In de hele vallei zijn veel lodges ingestort. In Basecamp Mount Everest is een lawine geweest waar minstens 10 doden zijn gevallen. Mijn zorgen gaan uit naar Eric Arnold*. Heeft hij de lawine in Basecamp overleefd?

Het gebouw stroomt langzamerhand vol. Buiten sneeuwt het nog steeds, dus ook de locals komen in deze lodge de warmte opzoeken. Het meisje van de lodge loopt haar benen uit haar lijf. Ze zorgt dat de kachel blijft branden, ze kookt, ze maakt thee. Ik wil haar graag helpen maar weet niet zo goed wat aan te bieden. De omstandigheden zijn zó primitief en ik ben zo onbekend met deze technieken. Ik voel me nutteloos, leeg en volkomen uitgeput. We besluiten de nacht hier door te brengen. Overal liggen mensen. Lotte, Wouter en ik delen één bed. We krijgen instructies van de gids: met kleding en al in bed gaan liggen, schoenen startklaar naast je bed en bij een beving direct naar buiten. We zijn allemaal kapot van de spanning, dus met zijn drieën in bed, lepeltje lepeltje met mijn neef en nicht, vallen we snel in slaap. Al redelijk snel registreert mijn lijf in mijn slaap een beving. Ik veer op en binnen een seconde staan we buiten te blauwbekken in de kou. Dit kunstje herhalen we nog een aantal keer deze nacht.

* Eric Arnold is een Rotterdamse bergbeklimmer die in dezelfde periode in de Himalaya was en aan zijn 4e poging begon om de top van de Mount Everest te beklimmen. We zouden elkaar in Basecamp Mount Everest ontmoeten. Hij heeft dat jaar de aardbeving en de lawine in Basecamp overleefd. Een jaar later zal hij echter, vlak na het bereiken van de top, op 35 jarige leeftijd overlijden aan de gevolgen van hoogteziekte.





'Machermo by night' - tekening Lotte Suijker, februari 2019

Als ik 's nachts naar buiten ga om te plassen is het gestopt met sneeuwen en kijk ik naar een knalheldere sterrenhemel. Om me heen zie ik ineens alleen maar prachtige, machtig hoge bergtoppen. Allemaal 5/6 duizenders. Witte toppen die scherp aftekenen tegen de donkere nacht. Wat een overweldigend mooi schouwspel. Dit is waarom ik zo van de bergen hou. Haar schoonheid zit vaak verstopt achter wolken, maar als het gordijn even open gaat is het elke keer weer anders maar elke keer fantastisch mooi.

Dit aanblik, de duistere schoonheid in combinatie met de gedachte aan de ramp die zich voor veel mensen om ons heen voltrekt, maakt dat ik vol schiet. Het is mooi, heftig, verdrietig en overweldigend tegelijk.

Zondag 26 april 2015, dag 6

De volgende ochtend bespreken we met Shiva wat te doen. Hij wil ons eigenlijk vandaag nog naar Gokyo brengen, volgens onze planning de volgende bestemming en de toegang naar de Cho La pas. Maar daar willen we niets van horen. We moeten eerst weten of zijn vrouw en kinderen in veiligheid zijn en ook willen we graag het thuisfront op de hoogte brengen van ons welzijn. Welke beelden hebben zij al gezien, die wij niet kennen? Wat is er in Basecamp gebeurd en denken ze thuis dat we daar ook al waren? We kunnen nog niet verder denken dan dat.

We besluiten naar Phortse te lopen, een dorp dat door zijn ligging een grote kans op telefonisch bereik heeft. De tocht zal zo'n 6 uur duren. Eerst 1000m dalen en dan weer 300m omhoog. We hebben er een flink tempo in. Shiva heeft haast, en begrijpelijk.

De tocht naar beneden voltrekt zich in opperste alertheid. Al mijn zintuigen staan op scherp. HOOR ik daar een lawine vallen? VOEL ik beweging? ZIE ik tekenen van naderend onheil?

Als we onder aan de vallei bij de rivier stoppen voor de lunch blijkt er in de lodge een telefoon te zijn waar Shiva mee kan bellen. We wachten in de aangrenzende ruimte. Ik hoor hem praten en probeer zijn intonatie te interpreteren. Maar ik heb geen idee. Dan komt hij binnen met een volledig gelukkig gezicht.

Zijn gezin is ok! Marja omhelst hem en we zijn allemaal zo opgelucht dat de tranen over mijn wangen rollen. Ik voel dat ik zo klaar ben met al die opgeborgen spanning. Het mag er allemaal even uit. Pfff, wat een ontlading!

En precies op dát moment begint de lodge hard te schudden en hebben we te maken met de grootste naschok (6.7 schaal van Richter) sinds de aardbeving van gisteren. We rennen naar buiten en gaan zelfs op de grond liggen. Ik kijk om me heen. We zitten onderaan in een smal dal en om ons heen zien we verschillende lawines vallen. Ik hoor ze, ik zie de stofwolken. Ik voel me als een rat in de val.

Komt er dan nooit een einde aan??



DE AARDBEVING

In 2015 waren er in Nepal een tweetal aardbevingen die kort na elkaar optraden. De eerste aardbeving, die optrad op 25 april 2015 om 11:56:26 (NPT), had een kracht van 7,9 op de schaal van Richter en een verwoestende kracht (IX) op de schaal van Mercalli. Het epicentrum lag ongeveer 34 kilometer ten zuidoosten van Lamjung, met een hypocentrum van circa 10 kilometer diep.

Bij deze aardbeving zijn minstens 7.500 mensen omgekomen en meer dan 14.000 mensen gewond geraakt. De meeste slachtoffers vielen in Nepal, maar er vielen ook slachtoffers in omliggende landen waaronder India, China en Bangladesh.

De eerste beving veroorzaakte een reeks van lawines op de Mount Everest, waarbij 19 mensen om het leven kwamen.

Dit maakte 25 april 2015 de meest dodelijke dag op de berg. Eeuwenoude gebouwen in de Kathmandu-vallei, waaronder een UNESCO Werelderfgoed, werden verwoest.

Met name dicht bij het epicentrum zijn enkele plaatsen door de aardbeving nagenoeg geheel van de kaart geveegd, waaronder het dorp Langtang dat geheel door rotsblokken en ijs werd bedolven. In de regio Langtang en langs de Trishuli-rivier vonden in de dagen erna nog enkele grote aardverschuivingen plaats.

De Nepalese overheid bestempelde 191.058 huizen als verwoest en nog eens 174.162 als beschadigd. De overheid hield er rekening mee dat het aantal verwoeste huizen kon oplopen tot 500.000. De internationale Luchthaven van Nepal, Tribhuvan, werd meteen na de beving gesloten voor grote vliegtuigen vanwege schade aan de landingsbaan.



MIJN LIJF ALS KOMPAS

In Nepal heb ik ontdekt wat mijn lijf gaat doen als mijn hoofd de dingen niet meer kan bevatten: mijn lijf wordt hypergevoelig. Mijn zintuigen gaan op scherp. Het lijkt wel of, als je je hoofd er tussenuit haalt, je lijf overschakelt op de essentie. Simpel, maar doeltreffend. Dat doet je lijf natuurlijk altijd, maar pas als je hoofd 'uit' gaat merk je het glashelder op.

Al mijn zintuigen staan op scherp. Gedurende de terugtocht, een 5 dagen durende wandeling naar een mogelijk evacuatiepunt, is de potentie van mijn zintuigen significant gegroeid. Mijn bewegingssensor stond op scherp. Elke beweging registreerde ik, hoe klein ook. Bij elk geluid maakte ik een risico inschatting of er een lawine aan kwam. Mijn ogen checkten de omgeving af op signalen van gevaar. Ik heb letterlijk het gevoel gehad dat het dier, het overlevingsinstinct in mij, wakker was geworden. En ik heb ook ontdekt hoe **waardevol** mijn gevoel is, náást mijn mentale capaciteiten. En dat was redelijk nieuw voor mij, want mijn hoofd speelde, bij keuzes maken en analyseren, toch echt wel de hoofdrol in mijn leven.

Ook thuis bleef dat merkbaar. Eerst doordat bij elke trilling mijn adrenalinepeil omhoog schoot, later doordat ik de waarde ging voelen van mijn lijf. De waarneming van mijn lijf is zoveel zuiverder dan mijn gedachten, of liever gezegd, mijn overtuigingen. Langzamerhand ging ik mijn leven bevoelen in plaats van bedenken.

Mijn lijf werd mijn kompas. Er ontstonden nieuwe ideeën, inspiratie en keuzes die weinig mentale bodem hadden. 'Het voelt gewoon fijn, het voelt licht, geen idee waarom ik het wil of waarom het verstandig is en óf het wel verstandig is'. Zo melde ik me aan voor een nieuwe, mooie opleiding. Ik nam na 20 jaar dienstverband

ontslag van mijn werkgever en startte mijn eigen bedrijf. Ik ben ayahuascareizen gaan maken. Ik ben met mijn gezin op reis gegaan naar Thailand. Kortom, ik ben gaan bewegen. Leven.

Na de keuze gaat mijn hoofd er nog van alles van vinden, maar daar kan ik gewoon naar kijken. Ik kan dat gesputter van mijn hoofd zien voor wat het is: de manier van mijn systeem om mij te beschermen. Maar deze bescherming, waar ik jarenlang de vruchten van had geplukt, werkt niet meer voor mij. Langzamerhand verlaat dat mechanisme mij en komt er iets nieuws voor in de plaats.

Een kompas dat mij leidt uit liefde en vertrouwen, niet uit angst.





GEEF JE OVER AAN HET NU

Een innerlijk kompas is ons bij geboorte meegegeven. Het kompas van de nieuwsgierigheid. Een klein kind verkent met open hart zijn omgeving en wordt daarin geleid door zijn nieuwsgierigheid. Die nieuwsgierigheid kun je voelen in het hier en nu. Niet gisteren of straks. Alleen NU. Waar ben je precies NU nieuwsgierig naar?

Als je precies in het NU bent kun je precies voelen waar je naar verlangt, waar je NU nieuwsgierig naar bent. Het bijzondere is dat je zult ontdekken dat precies op dát moment eigenlijk alles al precies 'goed' is. Het is er allemaal al. Dat maakt uiteindelijk het pad dat je gaat bewandelen veel vrijer. Er ligt immers geen lading meer op dat dat pad je moet gaan brengen naar 'geluk'. Het is er allemaal al. Vanuit die vrijheid kun je de wereld gaan ontdekken. Wat is er nog meer mogelijk dan dit?

Voor veel mensen is het NU ervaren een hele opgave. Je overgeven aan het NU. Je snapt het ergens wel maar hoe doe je dat dan? En wat als het NU nou helemaal niet fijn voelt? Soms kun je zo druk bezig zijn geweest dat je in het NU alleen maar onrust ervaart. Om daar vanaf te willen gaan we weer druk bezig zijn. Op het moment dat je jezelf de vraag stelt hoe het NU is en jezelf uitnodigt om in het NU te zijn, observeer dan WAAR in je lijf je aandacht naar toe gaat. Blijf daar even bewust met je aandacht bij. Oordeel niet, probeer het niet te begrijpen of te veranderen. Neem het alleen waar. Precies op dat moment ben je in het NU. Zeer simpel, dus ongeloofwaardig voor het brein, maar elke keer effectief. Alles wat er in het NU is, is waardevol. De rest is eigenlijk ballast.

In het NU word JIJ zichtbaar. De rest is een masker, een streven naar een JIJ. We weten het, ergens in ons lijf. Maar het is zo eng om er echt in te stappen. Als het NU rust en ontspanning is, dan willen we er nog wel eens in stappen. Maar als het NU pijn of verdriet is....laat dan maar. Het is echter allebei JIJ!

In het NU staat je hart open en kun je vrijelijk de verbinding voelen met jezelf, met een ander en met de wereld. Als je niet in het NU bent, maar je bent met je gedachten bij gisteren of bij morgen of bij ooit, sluit je hart zich. Dat kost energie. Er is weinig tot geen verbinding met jezelf en anderen. Je bent afgesloten. Jouw kompas is onbereikbaar geworden. Maar je kunt jezelf elke keer weer uitnodigen naar het NU. En je zal er telkens weer uit weg raken. Weet dus dat je de rest van je leven deze beweging zal blijven maken. De beweging van sluiten naar openen en weer terug. De beweging van naar binnen en naar buiten. Dat zijn de natuurlijke getijden in het leven. Daar hoeft je niet vanaf. Maar hoe mooi is het als je jezelf af en toe mag uitnodigen naar NU?

Mijn nieuwsgierigheid wees mij in 2016 de weg naar een pelgrimsroute. De Jacobsroute, een pelgrimstocht dwars door de Franse Pyreneeën naar het Spaanse Santiago de Compostella. Geen idee waarom, maar ik was nieuwsgierig. Hoe zou het zijn om zó lang onderweg te zijn? Hoe doe je dat, zó ver lopen (800 km) waardoor het einddoel je in het hier-en-nu geen houvast meer kan bieden?



DAGBOEKFRAGMENT

PELGRIMSRUTE NAAR SANTIAGO DE COMPOSTELLA (CHEMIN DE ST.JACQUES)

Zaterdag 21 mei 2016, dag 4

Mijn rechterschoen zit prima. Geen druk, geen pijn. Fijn!
Maar mijn linkerschoen is een ander verhaal. Mijn open wond is zo dik geworden dat ik met geen mogelijkheid een schoen aan krijg. Het lukt niet. Ik kan er gewoon niet in. Dat is echt een tegenvaller. Ik zie iedereen om me heen vertrekken. Ik wil ook! Ik blijf vertwijfeld op de rand van mijn stapelbed zitten. Wat te doen? Toch doorduwen? Met slippers aan lopen? Hier in deze kerk blijven? Met de bus naar het volgende dorp? De tranen prikken achter mijn ogen. Hoe kunnen mijn voeten mij zó in de steek laten? Dat hebben ze nog nooit gedaan! Wat is dit voor les die ik hier voorgeschoteld krijg? Ik ben nog maar net begonnen aan de tocht. Wat een loser! Grrrrr. Omdat ik om 7.00 uur de kerk uit moet zijn besluit ik om buiten op een bankje te gaan zitten. Gewoon een bankje. Er valt niets anders te doen dan dat. Ik geef al die shitgevoelens gewoon maar wat ruimte.

Langzaam merk ik dat mijn hoofd tot rust komt. Het gevecht met mezelf neemt af. Gewoon door de tijd. En misschien omdat het niet weg hoéfde. Het wordt leger in mijn hoofd.
Op een gegeven moment betrap ik mezelf zelfs op een fijn gevoel. Ik merk dat ik aan het genieten ben. Ik geniet zelfs van het Zijn! Ik zit daar op die bank, urenlang, en er is helemaal niets.

Ik heb geen gezelschap,
ik kan niks doen,
ik heb geen boek,
geen telefoon,
geen muziek,
geen afleiding,
er wacht eigenlijk NIKS op mij,
ik hoef niks,
ik wil niets,
ik wil niets veranderen,
helemaal NIETS.

Het is zo bijzonder en raar om dat gevoel van complete tijdloosheid en doelloosheid te voelen. Er zit geen label op als verveling of nutteloos. Er is geen stem meer die oordeelt, wikt en weegt, kritisch is, opjaagt, iets nastreeft. Ik BEN alleen nog maar. Er is alleen Nu. Geen doel, geen haast, geen druk.

Dan merk ik plotseling dat mijn zintuigen de wereld zeer intens aan het ervaren zijn. Die heerlijke warme zon op mij. Het windje in mijn nek. Ik voel kleine haartjes op mijn huid bewegen. Ik hoor de vogeltjes fluiten en de bedrijvigheid van de bakker hier achter me. Een ooievaar vliegt rondjes boven mijn hoofd. Het is net of hij rondjes om de zon heen vliegt. De temperatuur is heerlijk, precies goed. Ik schat zo'n 24 graden. Ik ruik de geur van mijn zonnebrand. Ik ruik het gras. Ik ruik de troostende geur van vers brood. En in de verte lijkt ik wel de zee te kunnen ruiken. Het lijkt wel of ik alles veel sterker hoor, voel, ruik, proef en zie. Als er niets anders meer te doen is, dan lijkt er alleen nog maar 'ervaren' en 'zijn' over te blijven. Ik merk dat mijn rug zich recht.



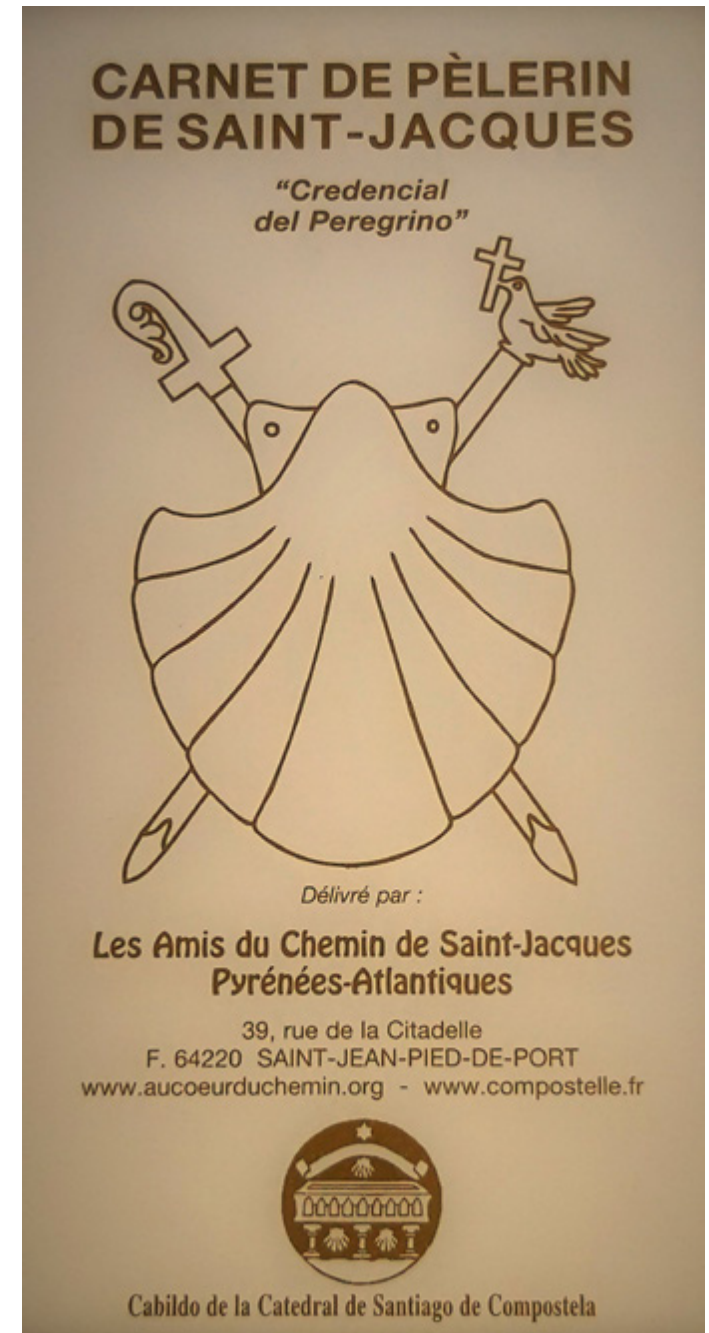
Mijn hart vliegt wagenwijd open.

*Ik voel het ter plekke gebeuren. Wat een prachtige beweging is dat!
En ik heb niet eens iets nagestreefd! Ik adem het leven diep in en
voel een diepe dankbaarheid. Ik voel me één met alles om mij heen.
Ik voel me één met de mensen die voorbijlopen. Ik voel me één met
de natuur. Met de bomen, de bloemen, de vogels in de lucht. Ik kan
ten diepste voelen dat er eigenlijk geen verschil is. Dat we allemaal
uit dezelfde bron komen.*

Ken je het boek van Eckhart Tolle, 'de kracht van het NU'? Een
prachtig boek, maar eigenlijk begreep ik er geen snars van, tot nu.
Als je volledig in het NU bent, en tijd en ruimte eigenlijk wegvallen,
is er alleen nog maar verbinding en liefde. Ergens begreep ik het
wel. Mijn lijf begreep het, maar mijn hoofd niet. Maar ik had het zelf
nog weinig ervaren. En ik begreep al helemaal niet hoe ik het kon
bereiken. Nou ja, zo dus, door

***totaal NIETS te willen bereiken,
maar alles te ontvangen wat er IS.***

Wie had dat kunnen bedenken dat dit mocht plaatsvinden op deze
pelgrimstocht, op een bankje, met mijn etterende blaren en mijn
vervloekende zelfhaat? Met grote gevoelens van dankbaarheid voor
alles in mijn leven heb ik mijn weg vervolgd.



EEN KLEINE WAARSCHUWING ACHTERAF

Het volgen van je kompas is niet persé de routekaart naar geluk. Sorry.

Deze, misschien onuitgesproken, verwachting plakken we er bewust of onbewust toch op. Echter, je kompas volgen IS het geluk.

Je ziel ruimte geven is geluk, ondanks het feit dat het niet altijd zonder pijn is. Je kompas volgen gaat dus niet over iets bereiken, dat is het verlangen van je ego. Het gaat meer over datgene ervaren wat door jou ervaren wil worden. Er is geen eindpunt aan het einde van je reis waar alles 'goed' is. Waar je het goed hebt gedaan. Waar je geslaagd bent. Het pad van 'ervaren' is het geluk.

Uit angst, misschien de angst om te falen, de angst om afgewezen te worden of de angst om het verkeerd te doen, willen we het leven liever BEGRIJPEN dan ERVAREN. Echter, in ERVAREN ligt de sleutel van je ziel verstopt. Door ERVAREN ga je ontdekken wie je ten diepste bent. Je hebt je kompas nodig om je langs die ervaringen te leiden die voedend zijn voor jouw ziel.

Welke ervaring in je leven was voedend voor jouw ziel?

Mijn weg is natuurlijk niet jouw weg. Dus ga nu niet overhaast een berg beklimmen.

Jouw pad is uniek en dat is precies de bedoeling. Jouw unieke zijn mag de wereld in gebracht worden. Jouw authenticiteit. De wereld kijkt er naar uit om JOU te zien. Helemaal.

Dit verhaal was mijn pad, mijn inspiratie, mijn levenslessen.

Voel je nieuwsgierigheid?

Wil je ook het pad van je innerlijk kompas gaan ontdekken?

Voelt het licht?

Misschien ontmoeten we elkaar dan en kunnen we een bijdrage zijn aan elkaars levenspad. Ik kijk er naar uit!

Barbara Suijker



Mountainview Coaching

E info@mountainviewcoaching.nl
T 06-24122819
KvK 70214344
 www.mountainviewcoaching.nl

Auteur: Barbara Suijker (Mountainview Coaching)

Vormgever: Karel Buijn (Karel Buijn vormgeving)

Fotograaf: Barbara Suijker en Wendeline van Lier

Redacteur: Tatja Hendriks

© 2019 Mountainview Coaching

Niets uit deze uitgave mag op welke wijze dan ook vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Mountainview Coaching



In dit E-book reis je met me mee op mijn bergtochten. De bergtochten die mij hebben laten zien hoe ik kan gaan leven vanuit mijn innerlijke kompas. De bergen die me hebben geïnspireerd om mijn eigen leven te gaan leiden in plaats van de onuitgesproken verwachtingen die ik denk dat anderen hebben over mijn leven. Verwachtingen waar ik bijna zelf in was gaan geloven.

Wil jij dat ook? Leven vanuit jouw innerlijk kompas? Weet jij ook, ergens in je lijf, dat er een ander leven mogelijk is voor jou? Laat je dan inspireren door dit e-book 'De bergtocht naar mijn ziel'.