

doel niet bereikt, én toch
HAPPY!

In je element met de
mindful lessen uit Nepal,
The Land of Lord Buddha.

**JOHN** VAN DER
SLUIS

doel niet bereikt, én toch HAPPY!

**In je element met de
mindful lessen uit Nepal,
The Land of Lord Buddha.**

John van der Sluis

Schrijver & Cover: John van der Sluis

Foto's onderweg: gidsen, dragers en mede-avonturiers

e-Book: december 2025

© John van der Sluis

Colofon

Laat je vooral inspireren door dit avontuur. Mocht je dingen willen gebruiken in wat voor vorm dan ook, neem dan contact met me op voor toestemming.

Voor mijn goede vriend, ik noem hem Erick,

Oh, they say people come, the say people go. This particular diamond was extra special. And though you might be gone. And the world may not know. Still I see you celestial. Like a lion you ran. A goddess you rolled. Like an eagle you circled. In perfect purple. So how come things move on. How come cars don't slow. When it feels like the end of my world. When I should but I can't let you go. But when I'm cold, cold. Yeah, when I'm cold, cold. There's a light that you give me. When I'm in shadow. There's a feeling you give me. An Everglow. Like brothers in blood. Sisters who ride. Yeah, we swore on that night. We'd be friends 'till we died. But the changing of winds. And the way waters flow. Life as short as the falling of snow. And now I'm gonna miss you, I know. But when I'm cold, cold. In water rolled, salt. I know you're always with me. And the way you will show. And you're with me wherever I go. Cause you give me this feeling, this Everglow. What I wouldn't give for just a moment to hold. Yeah, I live for his feeling, this Everglow. So, if you love someone. You should let them know. Oh, the light that you give me. Erick, will Everglow!

Cold Play – Everglow



YOU ARE HERE →

A.B.C. (4130)

DEURALI (3200)

HIMALAYA (2920)

DOVAN (2520)

BAMBOO (2310)

SINWA (2360)

CHHOMRONG (2170)

JHINU (1780)

NEW BRIDGE (1340)

GHANDRUK (1940)

LANDRUK (1565)

SEWEE

BIRETHANTI (1025)

HIGHWAY

En voor iedereen die sommige doelen
niet heeft bereikt én toch happy wil zijn.

Uit het Boeddhistisch Centrum Neydo in Kathmandu

Obstacles on the Path

If there's a rock in your path, you have to move it, go around it, or climb over it. The same is true in meditation, says SAKYONG MIPHAM. You can't just pretend obstacles aren't there. You have to relate to them.

Voordat je op avontuur gaat

Het is 1 januari 2020. Mijn bedrijf bestaat bijna 15 jaar. Traditioneel doe ik een Nieuwjaarsduik om het nieuwe jaar fris te beginnen. Dit jaar voor de tweede keer in Scheveningen. Met 10.000 andere deelnemers. Als intentie voor een nieuwe, verfrissende energie. Zowel privé als zakelijk.

Eenmaal thuis verstuur ik aan familie, vrienden en mijn netwerk de nieuwjaarswens 'A HAPPY NO FEAR 2020!'. Met een foto waarin ik heel zen in een ijsbad zit. Waarin ik omga met de enorme stress van kou. Zonder angst, vanuit liefde. Als boodschap voor mezelf en de wereld om me heen.

Het avontuur wacht. Na meerdere pelgrimages te mogen hebben begeleid, met jong en oud, naar Santiago de Compostela komt er een nieuwe uitdaging aan. Voor de 2^e keer naar Nepal. Dit keer niet met jongeren, maar met mede-avonturiers uit mijn netwerk. Nog een maandje en dan vertrekken we. Met als doel Annapurna Base Camp op 4130 meter hoogte, en met een speciale missie. Toen nog niet wetende wat voor enorm onverwacht avontuur 2020 in petto zou hebben.

Op de terugvlucht van deze reis dient zich een heel ander avontuur aan. De Coronacrisis. De hele wereld gaat van het ene op het andere moment op slot. Het is nog maar de vraag of we kunnen vertrekken uit Nepal. En of we na de tussenstop in Turkije nog mogen terugvliegen naar Nederland. En of we daar welkom zijn. Gelukkig worden



we onder begeleiding zo spoedig mogelijk in Turkije in het vliegtuig naar Nederland gezet. We komen veilig thuis. De angst voor Corona is voelbaar op de luchthavens. Wat gebeurt er allemaal?

Eenmaal thuis is duidelijk wat er in de wereld aan de hand is. Het is crisis, en de angst overheerst. Met een tsunami aan corona golven waar iedereen mee moet leren omgaan. Ze spoelen het 'normale' leven in één klap weg. Ik word volledig door elkaar geschud. Als een sneeuwbol. Je weet wel zo'n plastic of glazen bol met daarin water, namaak sneeuw en een miniatuur van bijvoorbeeld een landschap met pinguïns. Na iedere persconferentie wordt er weer even aan mijn mens-zijn geschud. En ook aan mijn ondernemerschap. Mijn gedachten dwarrelen als sneeuwvlokjes heftig door elkaar heen. In een enorme wirwar aan wijsheden en meningen. Het is constant schakelen. Leren omgaan met datgene wat zich (nu weer) aandient. Om van daaruit bewust en met gezond verstand in actie te komen. Stappen zetten van het oude vertrouwde in een nieuwe realiteit. Zonder echt perspectief te hebben op waar deze crisis naartoe leidt (ja, met een lange ij!). Zekerheden loslaten en het onbekende omarmen. Dat is wat overblijft. Waarbij de bladzijde van het oude moet worden omgeslagen. Doelen moeten worden aangepast. Een enorme spiegel voor de mensheid. En voor mij. Zo voelt het.

Eén groot avontuur waarin ik, zo blijkt later, gelukkig kan terugvallen op de mindful lessen van Nepal, The Land Of Lord Buddha. Om in mijn element te blijven.



Van Santiago de Compostela (Spanje)
naar Annapurna Base Camp (Nepal)



Oproep tot avontuur

15 november 2017. Bij Stayokay Dordrecht heb ik buiten net mijn boogschiet spullen klaargezet voor een workshop 'in de roos of in de stress'. Voordat het team van de gemeente Alblasserdam arriveert zet ik eerst even mijn energie neer in het 'speelveld' buiten. Ik pak een boog en een pijl en doorloop in gedachte de vijf stappen om succesvol mijn doel te bereiken, zonder stress. Focussen, inspannen, vertrouwen, loslaten en ontspannen. Yes, ik schiet in één keer in de roos, raak! In plaats van stress ervaar ik blijdschap. Ik kan het nog steeds. Op ontspannen wijze mijn doel bereiken. Terwijl ik wacht op de deelnemers gaat opeens mijn telefoon. Het is een wederzijdse kennis van mijn vriend Erick. Nog voordat zij een woord heeft gesproken verstijft mijn hele lichaam. Het is alsof ik zelf door een pijl wordt geraakt. Midden in mijn hart. Ik weet wat ze gaat zeggen. Erick is gisterenavond overleden aan de gevolgen van zijn spierziekte. Op zijn 43e. Ik weet al een tijdje dat hij niet oud gaat worden. De laatste weken is hij hard achteruitgegaan. En toch, deze pijl zag ik niet aankomen. Zo moedig en krachtig als Erick, adem ik een paar keer diep in en uit. De groep komt er zo aan. Ik ga in de overlevingsmodus en stel mijn verdriet uit. Pfff.

Ik besluit om niks tegen de groep te zeggen, anders stort ik in. Nu eerst boogschieten en ze met elkaar hun doel laten bereiken. Op ontspannen wijze. Na twee uur is de workshop afgelopen. Het was echt een supergave workshop met mooie feedback van de klant. Inmiddels regent het. Ik ga op een boomstronk zitten en sta stil bij



Erick. Bij onze waardevolle vriendschap. Dankbaar voor de momenten die we samen hebben beleefd. Oh, wat waren we altijd in ons element bij onze ontmoetingen.

Ik ontmoet Erick via een wederzijdse vriend op Facebook. De connectie gaat dieper dan een goede wifiverbinding. Er is direct een klik, ja ook online, via de muis. Wij zijn grote fans van elkaars posts op social media. We chatten urenlang over de worstelingen in ons leven. En vooral ook over onze plannen. Zowel privé als zakelijk. We praten over hele materialistische zaken zoals auto's en geld verdienen. En over spiritualiteit, zingeving, wie we werkelijk zijn en authenticiteit.

Tijdens een 'golden ticket' actie vanuit mijn bedrijf zet ik Erick onbewust in beweging. In een paar grote steden heb ik voor de december maand een 'golden ticket' verstoppt. Via Facebook geef ik online gedurende een periode een aantal hints waarmee de deelnemers de stad en locatie kunnen raden. Wie 'm vindt krijgt een prijs. Als bewijs moet er wel een foto van de locatie en ticket worden gemaakt. Eén van de steden is Eindhoven. En ja hoor, Erick vindt 'm. Als eerste. Vol trots stuurt hij me een foto. Na zijn werk is hij 'even' doorgereden naar de lichtstad en in het donker een tijd lang op zoek gegaan naar de prijs. Geweldig.

Hij is namelijk slecht ter been, rijdt in een aangepaste auto en is daardoor op zijn manier nog mobiel. Toch heeft dat hem er niet van weerhouden om ervoor te gaan. Hij zal dat ticket vinden. Grappig is dat hij de prijs niet hoeft, daar was het hem niet om te doen. Hij had een doel en



ging ervoor. Ondanks, of juist dankzij zijn fysieke beperkingen, zijn spierziekte. Geen excuses.

Later spreken we meerdere keren af in ons stamcafé in Papendrecht, Willaerts. Naast een goede vriend is Erick mijn levenscoach. Iedere keer als we afspreken komt hij met zijn coachtools aan. Een boek, een kaartenspel en vooral zijn eerlijke, scherpe en confronterende kijk op mij. Ik hou van hem. Zijn humor, zorgzaamheid, gedrevenheid, dankbaarheid zijn onuitwisbaar in mijn ziel gegraveerd. En de liefdevol schop onder mijn kont die hij me keer op keer geeft als ik weer eens afdwaal van mijn authentieke pad. Of die ene keer dat we bij een NLP-bijeenkomst spontaan in de kroeg belanden met twee NLP-dames, waar overigens geen klik mee was. We vonden ze bloedirritant en hebben er achteraf kostelijk om moeten lachen.

Bij één van de laatste ontmoetingen in ons stamcafé maken we plannen om samen te werken, een coaching programma op de Paleisbrug in 's-Hertogenbosch. Hij laat logo's zien van zijn droom, zijn eigen bedrijf Maverick. Prachtige naam met als betekenis 'een onorthodox, onafhankelijk persoon'. Zo passend bij hem. Ik vertel hem mijn avonturen in Nepal tijdens een jongeren empowermentreis en zet de intentie neer om weer naar Nepal te gaan. Heel berustend en krachtig zegt hij opeens 'dat gaat mij niet meer lukken'.

Opeens horen we op de achtergrond het lied 'Everglow' van Coldplay. We zijn allebei stil, en huilen. Dit is ons lied, de diepere betekenis wordt mij pas later duidelijk. Ik voel



vooral de eindigheid van zijn fysieke bestaan hier op aarde. Met natte ogen kijken we elkaar aan. Heel diep van binnen voelen we dat het leven soms anders loopt dan je wenst. Vaak precies zoals niet gepland.

Een paar weken voor zijn dood zoek ik hem nog op in het ziekenhuis. Ik schrik als ik hem zie liggen. Hij is zo vermagerd. En toch nog steeds Erick. Hij wordt wat opstandig tegen de verpleegster over zijn plasfles. Dan is er weer stilte tussen ons. Die zegt alles.

Wat een moedige en krachtige strijder. Hij weet dat zijn einde nadert. Ik weet dat ik een goede vriend ga verliezen. Al voel ik nog steeds heel sterk de verbinding, die er altijd zal zijn. Ik geef hem een kadootje, een klein houten Boeddhabeeldje uit Nepal. Hij pakt het uit, is dankbaar en zet het op het tafeltje dat aan zijn bed staat.

Daarna vraagt hij of ik hem in de rolstoel naar de eetzaal wil brengen. Tuurlijk man. Het zijn onze laatste momenten samen. Ik schuif hem met zijn rolstoel aan de eettafel. Dag maatje, dankjewel. Zijn laatste woorden voor mij zijn 'ik heb veel vrienden, jij wint het aan authenticiteit van iedereen'. Dat is nog even de laatste empowerment die de stervende Erick me meegeeft. Wat een bijzonder liefdevol mens.

Dan valt de rouwkaart in de brievenbus. Samen met mijn vrouw en heel veel andere vrienden nemen we afscheid van hem. En van sommige dromen en doelen die hij niet heeft kunnen bereiken. Zoals zijn eigen bedrijf en de wens om ooit een theatershow te geven. Ik sta vooral stil



bij wat wel gelukt is. Een liefdevol mens, een stralend licht voor zijn omgeving, een 'Everglow'. En bij de woorden dat hij mijn rijk zou maken toen ik in financiële problemen zat. Nou rijk heeft me gemaakt, met zijn waardevolle vriendschap.

Dan wordt het liedje 'In the blood' van John Mayer gespeeld. Op zijn uitvaart. Prachtig. *'I can feel the love I want. I can feel the love I need. But it's never gonna come the way I am. Could I change it if I wanted? Can I rise above the flood? Will it wash out in the water? Or is it always in the blood?'*

Bij de laatste groet zie ik het Boeddhabeeeldje dat ik hem cadeau heb gegeven tijdens mijn laatste bezoek op zijn kist staan. Als een donderslag bij heldere hemel wordt er mij 'van boven' iets ingefluisterd. Het komt recht binnen in mijn ziel. 'John, ga je focussen op avontuurlijke Mindfulness, ontwaak de Boeddha in jou'. Wauw. In dat moment besluit ik de Annapurna Base Camp trekking in Nepal te gaan lopen. Als eerbetoon aan Erick, op weg naar 4130 meter. Om zo een stukje dichterbij de hemel, en bij hem te zijn. Met als intentie 'terug naar mijn basis'.

Af en toe verdwaal ik nog wel eens in het leven en mijn business. Erick bracht me altijd terug naar mijn ware ik. Daarom ga ik voor hem deze tocht lopen. Omdat hij het niet meer kan. Ik neem hem mee in mijn rugzak en zal zijn energie door de Himalaya laten stromen. Laten waaien. Met zijn foto als afbeelding op een boeddhistisch gebedsvlaggetje. Om dat achter te laten op Annapurna Base Camp. Op 4130 meter. ABC, ik kom eraan!





De aanloop

Februari 2017. De inentingën zijn binnen, ready for take off. Naar Kathmandu in Nepal. Na twee voorbereidingen te hebben mogen begeleiden met jongeren voor hun Nepal empowerment reis, mag ik dit keer mee als jongerencoach. Deze wens hangt al een tijdje op mijn vision board. Een foto van een groep jongeren al hikend met rugzak in de Himalaya. Begeleid door de boeddhistische gebedsvlaggetjes onderweg.

Heel brutaal heb ik de manager van deze club jongeren een mail gestuurd. Met daarin kort de vraag 'Mag ik dit keer mee?'. Het antwoord was kort en bondig 'JA!'. Zo blij als een kind. Mijn droom wordt werkelijkheid. Het is een onvergetelijke reis. We doen onder andere een 5-daagse trekking naar Poonhill (3210 meter) in de Himalaya. Zwaar en zo gaaf. Adembenemend, letterlijk en figuurlijk.

Al op dag 1 gaan we met zijn allen fysiek en mentaal stuk. Na bijna een dag gewandeld te hebben zien we op de grond een steen met daarop '3000 steps'. De gids wijst naar boven op de berg. 'Zie je dat gebouw helemaal daarboven?', vraagt hij. Mijn brein zegt 'Jeetje dat is nog ver!'. Ja inderdaad, 3000 stappen. We breken, fysiek en mentaal.

Spontaan ontstaat er een oefening om de jongeren er doorheen te slepen. Tien stappen voorwaarts zetten en dan tien tellen stilstaan en rust. Bij iedere tel heel diep in en langzaam uitademen. Zo slepen we elkaar, al



coachend, de berg op. We komen in het donker aan. Gesloopt, heel moe en zo ontzettend voldaan.

Twee dagen daarna bereiken we Poonhill met uitzicht op onder andere de Annapurna. Als een kind zo blij, ben ik. Daarna volgt nog een 3-daagse rafting tocht, een bezoek aan een weeshuis en uiteraard sightseeing en chillen in Pokhara en Kathmandu. Een onvergetelijk avontuur.

Later dat jaar overlijdt Erick en zet ik de intentie om weer naar Nepal te gaan. Next level, een beetje hoger en uitdagender. Om weer te kunnen genieten van het onderweg zijn in de overweldigend mooie natuur. Met de boeddhistische gebedsvlaggetjes die me rust en energie geven. Annapurna Base Camp (4130 meter), het doel is gezet.

In 2018 plan ik samen met een vriend en collega-ondernemer een avontuurlijke Mindfulness reis naar Nepal. We komen in contact met een reisagent, gespecialiseerd in Nepal. Daar begint de wandelschoen ook een beetje te wringen. Ik heb zelf inmiddels goede, betrouwbare contacten opgedaan met een lokale agent in Pokhara, Sisne Rover Trekking. Ik twijfel of ik dit avontuur fysiek wel aan kan. Met name of ik een groep mee wil nemen zonder dat ik zelf die tocht ooit al eens heb gelopen. Ik voel mijn energie weglekken. Dit voelt niet goed. Toch zet ik door. Uiteindelijk komen er een paar informatiebijeenkomsten waaraan we uiteindelijk twee deelnemers overhouden. Helaas te weinig om de reis te kunnen laten doorgaan. Blijkbaar mag het nog niet zo zijn. Het is oké.



De droom blijft. Mijn zielsverlangen naar avontuur, innerlijke rust en vrijheid ook. En de belofte en intentie aan Erick ook. Ik ga de ABC-trekking doen als eerbetoon aan één van mijn beste vrienden.

Het is 2019. Op een dag laat het passievuur dusdanig op dat ik besluit 'Ik ga naar Nepal en jij kan mee!'. Ik laat alle hindernissen over een verdienmodel los. Mijn onzekerheid zet ik opzij en besluit het dit keer anders aan te vliegen. Allereerst ga ik naar binnen, naar mijn diepste motivatie. Waarom wil ik dit nou precies? Direct is er de connectie met Erick. Het voelt alsof hij me influistert 'Ga maar, do it your way!'. De energie stroomt als een tierelier. Ik zet voor mezelf de intentie heel scherp neer. Ik ga naar Nepal om terug te gaan naar mijn basis. Met een fysieke uitdaging als avontuur. Als eerbetoon aan Erick. Ik ga zijn foto op het Boeddhistische gebedsvlaggetje ceremonieel achterlaten op 4130 meter hoogte. In de sneeuw. In de Himalaya. Op Annapurna Base Camp.

Deze reis maak ik voor mezelf. Een stuk zelf-ontdekking en persoonlijke groei. Toch wil ik 'm niet alleen maken. Liefst met een groep. Alleen kom je vooruit, samen kom je verder, toch? Ik ga alleen niet mee in de rol van coach. Er is geen winstoogmerk. Ik ben gewoon deelnemer en heb mijn eigen motieven. 'En jij kan mee', is de oproep. Ik heb de contacten en faciliteer de reis voor diegenen die meewillen, maximaal acht deelnemers. Heel spannend doe ik een oproep op Facebook live. In een live video deel ik mijn enthousiasme en motivatie. Binnen no time heb ik precies acht deelnemers. Met allemaal een diepe drive



om op avontuur te gaan. Voor zichzelf en voor een ander. We maken live kennis met elkaar onder het genot van een warme choco bij Starbucks in Meerkerk. De sfeer zit er goed in. We hebben er zin in. We gaan op avontuur!

Om alvast 'in the mood' te komen maak ik een landingspagina op mijn website met een foto van mijn Nepal reis uit 2017. Naast een stukje briljante tekst van Nico & Vinz – Am I Wrong vertel ik dat ik met een aantal mede-avonturiers in februari '20 het avontuur aanga. Onderweg naar Annapurna Base Camp (4130 meter). Om terug te gaan naar mijn basis. Als eerbetoon aan Erick die mij op liefdevolle, en confronterende wijze, altijd terugbracht naar mijn basis. Voor hem en met hem in gedachten ga ik deze tocht lopen.

Daarna komt de fysieke en mentale voorbereiding. Ik doe de Wim Hof Fundamentals training om me te focussen op kou en mijn ademhaling. Ik start met Cardioboxing met onder andere drie uur boksen voor de voedselbank. Ik haal ook mijn Beastmode-On-Shirt door een maand lang drie keer per week te trainen. Ik val de nodige kilo's af met een voedingsplan. En traplopen. Heel veel en heel lang traplopen op de 'Stairway to Heaven' machine bij Basic Fit. Mooi, de trap naar de hemel. Om even gedag tegen Erick te gaan zeggen.

Op 6 januari '20, precies drie jaar na mijn eerste Nepal inenting, heb ik opnieuw een aantal prikken gehad. Ik ben weer 'ready for take-off'. Een maand voor vertrek doen we met de groep nog drie keer de Kempertoren in Tilburg omhoog en naar beneden lopen. Na al die calorieën te hebben verbruikt sluiten we af met warme



choco met slagroom. Daarna gun ik mijn lichaam rust, niks meer forceren. Juist in die periode komen er wat fysieke ongemakjes bij. En een paar kilo's. Ik voel dat mijn fysieke fitheid wat afneemt. Waarschijnlijk toch te vroeg gepiekt. Ach, het zal vast goed komen.





De reis begint #01

En dan is het eindelijk 17 februari 2020. Het avontuur is begonnen. In de trein onderweg naar Schiphol. Yes, samen met uiteindelijk 7 mede-avonturiers stappen we straks in het vliegtuig. Via Turkije naar Kathmandu in Nepal. Ik knijp mezelf nog even in mijn arm. Ja, het is echt waar. Een droom die werkelijkheid wordt. De volgende dag komen we aan in 'The Land Of Lord Buddha'. Dambar KC, de hoogste baas van Sisne Rover Trekking staat hoogstpersoonlijk op ons te wachten bij het vliegveld. 'Welcome Johanne van der Sluis & Friends' staat er op een papiertje. Bijna goed, ik heet Johannes (niet verder vertellen!). Fasten your seatbelts. Voor een uitdagende rit in een busje. Heerlijk die chaos, verkeer dat overal vandaan komt. Getoeter, getoeter en nog eens getoeter. Een prachtig avontuur zo onderweg naar ons hotel Thamel Eco Resort midden in het Thamel Shopping Centre. Prachtige plek. Het hotel straalt een heerlijke rust uit. Daaromheen bruist het leven van Kathmandu met een overvloed aan winkeltjes, restaurants, mensen en toeterende scooters. En hectiek.

Ontwaken #02

De derde dag is aangebroken. Om 04.49 uur precies. Na twee reisdagen en alle indrukken van Kathmandu ben ik gisteravond vroeg gaan slapen en al vroeg klaarwakker. Ik heb om 06.30 uur een yogalesje geboekt. Helaas, te weinig animo. De les gaat niet door. Ik besluit een lesje aan mezelf te geven. Geen yoga, wat anders. In de rustgevende tuin van het hotel ervaar ik hoe de zon



opkomt en hoe Thamel langzaam ontwaakt. Op mijn blote voeten zoek ik een mooi plekje en doe mijn Wim Hof adem oefeningen. Aansluitend mediteer ik een tijdje. In contact met mijn adem voel ik de energie in mij stromen. Ik ben benieuwd naar wat het pad ons vandaag gaat brengen. Een sightseeing in Kathmandu.

Boeddha natuur #03

We bezoeken de Pashupatinath Temple waar we de verbranding van overledenen van dichtbij kunnen zien. Indrukwekkend en ook bizar. Ook de vele kleurrijke Yogi's die heel spiritueel geld willen verdienen als je een foto wil maken. Daarna gaan we naar The Great Buddha Stupa. Waanzinnig mooie plek met een oase aan boeddhistische gebedsvlaggetjes. Ik voel de rust en energie en de kracht ervan. We lunchen op het terras van een restaurant met een prachtig uitzicht op de Stupa. Als afsluiting is er de Monkey Temple. Heerlijk al die apen om ons heen. Het zijn net gedachten, ze springen van links naar rechts en zijn vliegensvlug. Moeilijk te controleren. Toch zijn er ook apen die heel relaxed zitten te zijn. Opeens stapt er een man met waarschijnlijk zijn dochter op me af. Daar wordt er voor het eerst gevraagd of ik met een lokaal iemand op de foto wil. Ja, je leest het goed. Ik maak geen foto van iemand, maar andersom. Rare gewaarwording. Mijn gedachten vinden daar natuurlijk van alles van. Het maakt me trots en onzeker tegelijk. Waarom zou iemand met mij op de foto willen? Het antwoord komt later. Met deze dosis Hindoeïsme en Boeddhisme zijn we klaar voor het avontuur naar Annapurna Base Camp. Morgen reizen we eerst door



naar Pokhara. Het ABC Hotel van Hari Pahari is onze thuisbasis voor en na de trekking. Ik kan het niet laten om de eigenaar Badr Hari te noemen.

Attractie #04

Onderweg naar Pokhara is het weer een groot avontuur. Met zijn allen in een busje midden in de hectiek en chaos van het verkeer. Met af en toe ook echt doodsangsten bij de inhaalmanoeuvres van onze chauffeur en de andere weggebruikers. Voor ons rijdt een bus met achter op de tekst 'We Make Travel Fun'. Nou oké dan, laten we er de lol dan maar van inzien. Tijdens de tussenstops ben ik een lokale attractie aan het worden. Het begon tijdens de sightseeing in Kathmandu. Ook onderweg tijdens de stops willen mensen met mij op de foto. Een jong meisje dwarrelt wat nerveus om me heen met haar iPad. Nou vooruit, smile, say cheese. Bij een volgende stop is het weer raak. Dit keer wil een man met me op de foto. Ik vraag waarom hij (en andere mensen) zo graag met mij op de foto willen. Met zijn handen maakt hij een gebaar dat ik groot ben. Hij zegt 'You make me happy'. Hij wil me in zijn mind meenemen voor 'good luck'. Zien ze me als een Happiness Boeddha? Ik wens hem veel geluk met mij in zijn mind.

My friend #05

Na een lange rit komen we vermoeid aan bij Badr Hari, uhh Hari Pahari en zijn ABC Hotel. Goed om hem na drie jaar weer te zien. My Nepalese friend. 's Avonds drinken we met elkaar thee bij een kampvuur in de tuin. Voor mij



ook het moment om het kader nog eens goed neer te zetten voor de groep. Dat ik geen reisleader ben, geen trainer of coach. Dus als de wc het niet doet, of het water in de douche koud is, moet je niet bij mij zijn. We bespreken nog wel met elkaar hoe we als team op pad gaan. Mag ieder zijn eigen tempo lopen? Wat doen we als iemand ziek wordt, niet verder kan of in het ergste scenario terug naar Pokhara of zelfs naar huis moet? Het is goed om er met elkaar over te praten. Het is nogal een gemêleerd gezelschap. Met verschillende ervaringen in hun rugzak. Diep van binnen voel ik dat we gewoon op pad moeten gaan. Openstaan voor wat de weg met zich meebrengt en daar dan op inspelen. We zijn allemaal volwassen genoeg om te ervaren en handelen naar hoe het loopt. En ja, het loopt meestal zoals niet gepland. Had ik dat al gezegd?

Life's a piece of shit #06

Het is 21 februari 2020. Het avontuur gaat nu echt beginnen. Na een eerdere kennismaking met onze gids Milan en de vier dragers hebben we een briefing ontvangen voor de tocht. Na wat papierwerk krijgen we onze Trekker's Details en een Entry Permit voor de Annapurna Conservation Area Project. We verdelen onze bagage over de grote gele North Face tassen voor de dragers. Ik blijf het onvoorstelbaar vinden hoe zulke kleine, tengere mannetjes zo'n enorme last (van ons Westerlingen) met zich mee kunnen dragen. Het kan niet anders dan dat zij heel mindful zijn. Fysiek en mentaal enorm krachtig. De reis begint vanaf Naya Pul met als doel voor die dag Ghandruk. Onderweg komen we een



enorme berg tegen. De uitwerpselen van een jak, wel te verstaan. Ik moet denken aan 'life's a piece of shit when you look at it'. De versie van Monty Python in hun versie van 'Always look on the bright sight of life'. Briljante videoclip. Soms is het leven gewoon KAK! De uitdaging is dan om niet bij de pakken te gaan neerschieten. Ga ermee zitten en zijn. S(h)it and just be. Dat doe ik ook bij deze enorme drol, jakkie. Met de glimlach van de gids ga ik er toch even bij zitten, bij de shit. Een beetje erboven hangen. Gelukkig kan de gids nog net mijn poncho redden van een dip in de shit. Ik hou ervan om mezelf uit te dagen. Om te gaan zitten bij datgene wat me dwars shit. Ik maak er contact mee en zeg dan in gedachten 's(h)it happens!'. En zo ontstaat er in het hier en nu een enorme glimlach op mijn gezicht. Get rid of my shit. Met een fantastische foto gemaakt door een mede-avonturier. Ik ben happy!

One love #07

One love, one heart. Let's get together and feel all right, aldus Bob Marley. En zo is het. We komen samen en genieten van het avontuur.

Zie je het voor je? #08

Dit moment, deze plek in de Himalaya in Nepal is voor mij een krachtig anker. Juist nu. Langs de Boeddhistische gebedsvlaggetjes zag ik de zon achter de wolken schijnen. Als ik het nu even niet voor me ziet. Of zelfs niet ziet zitten. Sluit ik mijn ogen. Haal een paar keer rustig adem, diep in en langzaam uit. Vertrouw erop dat alles



komt en gaat. Ervaar ik hoe het is als de zon straks weer gaat schijnen. Dat de zon nu schijnt ... achter de donkere wolken. Dat alles uiteindelijk goed komt. De symboliek van de gebedsvlaggetjes wordt hier gevisualiseerd. De kleuren staan voor de vijf elementen ruimte (blauw), wind (wit), vuur (rood), water (groen) en aarde (geel). Ze worden verondersteld vrede, compassie, kracht en wijsheid te verspreiden. En gezondheid wanneer de elementen in harmonie en evenwicht met elkaar zijn. Centraal op de vlaggetjes staat een afbeelding van het windpaard Ta met daar omheen verschillende mantra's. De Ta symboliseert snelheid en omschakeling van ongeluk naar voorspoed. Tibetanen geloven dat bij het wapperen in de wind de gebeden en mantra's opstijgen naar de goden, die voorspoed brengen aan de ophanger, zijn familie, vrienden, bekenden en zelfs vijanden. Ik vind het een prachtige gedachten. En word er vooral blij en rustig van. Dat Erick straks wappert in de Himalaya en zijn positieve energie over de wereld uitwaait.

Toeval bestaat niet #09

Met de kou en slaap nog in mijn lijf sta ik de volgende ochtend op. Vlak voor vertrek van een nieuwe etappe, op het dakterras van onze slaapplek. Ik zie weer een berg. Nee, dit keer niet van een jak. Ik sta hier 'toevallig' op de plek met uitzicht op de Annapurna South. Ik was er al een keer langs gelopen. In 2017 tijdens de jongeren empowerment reis in Nepal. Nu sta ik er weer. Een prachtige plek met uitzicht op de Annapurna South in de Himalaya. Een foto van die berg werd ooit 'toevallig' gebruikt voor mijn website. Toen nog niet wetende dat



dit plaatje letterlijk op mijn pad zou komen. Dat is voor mij het leven. Openstaan wat zich aandient, ervaren en ontdekken. Ik vind het een magisch moment.

Duimpje #10

Even later onderweg naar Chhomrong blijft de magie zich aandienen. Opeens staan er spelende Nepalese kinderen op ons pad. Ik denk direct aan het lied van Willy Alberti, de glimlach van een kind. *‘Dan denk je ja. Een rimpel meer. Je wordt al echt. Een ouweheer. Maar voor je denkt. Hoe moet het nou? Pakt ze je hand. En lacht naar jou. De glimlach van een kind. Doet je beseffen dat je leeft. De glimlach van een kind. Dat nog een leven voor zich heeft. Dat leven is de moeite waard. Met soms wel wat verdriet. Maar met liefde, geluk, en plezier in t verschiet.’* Zo raak. De ontmoeting brengt direct een glimlach op mijn gezicht. Mijn hart maakt een sprongetje en het kind in me ontwaakt. We geven elkaar een high five. Ze steekt haar duimpje omhoog. Een plaatje. Zowel de kinderen als het landschap waarin dit zich afspeelt. Ik neem een foto en vraag de moeder of ik wat geld mag geven. En die zegt natuurlijk ja, en ook gelijk hoeveel precies. Het voelt wat dubbel. Tja, geld maakt niet gelukkiger. Alleen voor deze mensen blijft het wel een middel om te overleven in de volgens mij zware omstandigheden in de bergen. En toch stralen ze, zijn ze happy.

Mind massage #11

Vandaag lopen we van Chhomrong naar Bamboe. We beginnen de dag met een werkelijk schitterende



zonopkomst waarbij de berg Fishtail in een prachtig daglicht komt te staan. We zijn op pad naar 2310 meter. De bergen, de zonnestralen, de boeddhistische gebedsvlaggetjes en de overweldigend mooie natuur doen mij verstillen vanbinnen. Ik geniet. Al voel ik met name bij de stukken dat ik moet dalen pijn in mijn kuit en hielen. Naar boven voel ik me sterk en krachtig. Naar beneden gaat stukken langzamer. Slowly, slowly. Precies zoals de gids en dragers adviseren. Ik moet mezelf niet stuk lopen. 's Avonds krijg ik een heerlijke mind massage. Alle rimpels op mijn voorhoofd en in mijn brein worden gladgestreken door de gids. Daarna neemt hij ook mijn kuit en onder handen. Opeens voel ik hoe zwaar de belast van de afgelopen dagen is. Hopelijk loopt het morgen wat soepeler.

Gouden randje #12

En dan volgt zo'n dag. Met een gouden randje. De route gaat van Bamboo naar Deurali op 3230 meter. We lopen door een prachtig bamboebos. In een totaal andere wereld. Onderweg zien we een prachtige livestream. Een indrukwekkende waterval die zijn weg langs de rotsen naar beneden vindt. Het stroomt. Ook in mij. We drinken warme choco bij een kampvuurtje. En zetten de eerste stappen in de sneeuw. We lopen langs een gevaarlijke plek waar een aantal weken geleden een lawine slachtoffers heeft gemaakt. Waaronder ook een paar dragers. Opeens besef ik me dat dit geen 'walk in the park' is. Op een smal besneeuwd pad worden we aangespoord tempo te maken. Dit om de kans om meegesleurd te worden door een onverwachte lawine te



verkleinen. Best spannend. Het is tijd om op adem te komen. Hier op ruim 3200 meter begint de lucht al wat ijler te worden, met minder zuurstof. Na deze dag etappe bestaat de douche uit een paar emmers ijskoud water over mijn hoofd. Daarna hang ik nog even in een hangmat, die ik vastbind aan de palen van het slaapverblijf. Door mijn gewicht trek ik bijna het hele slaapverblijf omver. Toch maar even op een ander plekje gaan hangen. Ik voel me fantastisch. Ik leef. Kortom, goud! Morgen trekken we door naar Annapurna Base Camp. Nog slechts 900 meter stijgen. Er is wat onrust in de groep over het wel, niet en wanneer innemen van de pil tegen hoogteziekte. 's Avonds slik ik 'm door, ter preventie. Ik neem het zekere voor het onzekere. Ik ben opgewonden. Het doel is in zicht. De plek waar ik Erick een plekje ga geven is nu wel heel dichtbij. Zijn foto gedrukt op een wit boeddhistisch gebedsvlaggetje. Waar ik voor even een stap dichterbij de hemel ben en hem misschien kan 'aanraken'.

Incasseren #13

Het is de dag. Vandaag is het doel Annapurna Base Camp op 4310 meter dichterbij dan ooit. Ik trek mijn Beast-Mode-On Cardioboxing shirt aan. Voor wat positieve energie en extra kracht voor het laatste stukje van dit avontuur. Tijdens het ontbijt begint het opeens te sneeuwen. Ik maak snel wat foto's in dit betoverende witte landschap. De sneeuwval wordt heftiger. Er ontstaat wat onrust in de groep. Ook bij mij. De gids vertelt dat er nog een gevaarlijk stuk wandelroute volgt. Ik meen aan de gids te zien dat hij twijfelt of we wel door



kunnen lopen. We wachten in de ontbijtruimte waar ook andere groepen met gidsen zitten. Eén groep gaat het slechte weer in. Een andere groep deelt mee dat hun gids niet verder gaat met de groep. Ze gaan terug. Jeetje, wat nu. Wat is wijsheid. Ik overleg met de gids. We hebben telefonisch contact met de hoge baas in Pokhara, Dambar. Hij geeft, net als de gids aan, dat het niet verstandig is om verder te lopen. Het weer is nu te slecht, de risico's te groot en als we ABC al halen is het nog maar de vraag of we dan nog terug kunnen. Enkele weken geleden moesten er ook al mensen geëvacueerd worden vanwege het slechte weer. In de groep ontstaat discussie. Ook omdat onze gids blijkbaar tegen een andere gids heeft gezegd dat die verder moest gaan. Voor mij is het niet zo ingewikkeld. Als de gids en de grote baas adviseren om niet te gaan, dan ga ik niet. Dat is ook wat mijn gevoel zegt. Ik ben geen ervaren bergwandelaar met dit soort omstandigheden. Safety first. En ja, de teleurstelling is enorm groot. Dit was het doel waarvoor ik op avontuur ben gegaan. Dit is waar ik mijn mede-avonturiers enthousiast over heb gemaakt. Alle deelnemers worstelen op dit moment met hun eigen gevoelens, emoties. En hier en daar ook wat met hun ego. Wachten we tot het beter wordt? Blijven we een nacht extra? Gaan we de groep hier opsplitsen in doorlopers en teruglopers? Ik vind het heftig. Voel me toch ook verantwoordelijk voor de groep en wil vooral voor ieders veiligheid waken. Mijn mind draait overuren. Uiteindelijk valt het besluit.

We gaan allemaal terug. Met Annapurna Base Camp in zicht keren we om. Na deze mentale tegenslag volgt de



fysieke uitdaging. Het is koud, het sneeuwt, met later regen. Ik voel me niet goed. Ik ben misselijk, heb hoofdpijn en geen energie. De teleurstelling en alle emoties zijn in mijn lijf geslopen. In totaal lopen we maar liefst 11 uur terug naar het eerstvolgende dorp. Uiteindelijk zet ik de teleurstelling opzij en focus me op mijn Cardioboxing shirt met de energie van Beast-Mode-On. Het advies van de gids en dragers zit in mijn onderbewustzijn: 'Slowly, slowly. Rustig aan, vertraag je tempo.' 'Don't worry, don't hurry, we have time, we'll get there', aldus de mantra van de gids. Hier onderweg voor mij een vereiste. Vertragen, stilstaan, op adem komen, in het moment zijn, in contact met mezelf en mijn omgeving. En bewust(er) de volgende stap zetten. Ik ben nog nooit fysiek zo stuk gegaan in mijn leven als vandaag. Als een zombie loop ik levenloos trapje op en trapje af. That's life. Soms zit het mee, vandaag behoorlijk tegen. Gelukkig bereiken we allemaal gezond en wel het dorpje waar we kunnen rusten van alle inspanningen. En van de tegenslag. Happiness is even ver te zoeken.

Nieuwe doelen #14

Na de teleurstelling van gisteren heb ik onderweg met de gids alternatieve routes besproken. Ook om de groep toch nog iets moois in het vooruitzicht te kunnen bieden. Er komen twee opties uit. De ene is om door te lopen naar Poonhill op 3210 meter. De andere is om verder af te dalen naar de natuurlijke warmwaterbronnen, de hotsprings in Jhinudanda. Mijn keuze is al snel gemaakt. Poonhill heb ik in 2017 al gezien. Mijn body & mind zijn moe en hebben behoefte aan rust. Ik heb geen behoefte



om weer voor een top te gaan. Ik ga voor de relax route. De groep splitst zich op. Vier deelnemers lopen door naar Poonhill. Samen met twee anderen gaan we voor de Nepalese spa om goed voor ons lichaam te zorgen. De dragers en bagage worden opgesplitst. Hier scheiden onze wegen. Het voelt aan de ene kant wat dubbel om een aantal matties van de andere groep te verlaten. En toch is het ook oké zo. Het tempo van de andere groep ligt voor mij iets te hoog. Ik wil mezelf niet meer stuklopen. 'We'll meet again' in Pokhara. Met ongetwijfeld avontuurlijke verhalen om te delen. Samen met een deelnemer zetten we de intentie neer dat we vandaag een andere mooie plek zullen vinden om de Boeddhistische vlaggetjes met Erick (en twee andere overledenen) te herdenken en het leven te vieren. Er komt vast een magische plek waar we de Boeddhistische gebedsvlaggetjes met hun afbeeldingen kunnen laten wapperen in de Himalaya.

Aan Erick #15

Lieve Erick, met jouw spierziekte wist je als geen ander dat het leven soms anders loopt. Voor de droom om met je bedrijf Maverick out-of-the-box coaching te doen op o.a. de Paleisbrug in 's-Hertogenbosch was geen tijd meer. Mijn doel om je mee te nemen naar Annapurna Base Camp lukte helaas niet. Toch heb ik een supermooie plek gevonden om je, samen met twee andere helden, te eren in de kleuren van de Boeddhistische gebedsvlaggetjes. Een plek die volgens mij prima bij je past. Een hangbrug van 287 meter lang. Voor jou was namelijk geen brug te ver, HELD! De kleur wit staat voor het element 'wind'. Op deze plek kan je je liefde niet



alleen over de Himalaya laten waaien, maar over de hele wereld die voorbijkomt. Namasté.

Warm en koud #16

Nog even een stapje terug. Naar het moment voor de hangbrug waar ik Erick een plek heb gegeven op een hangbrug in de Himalaya. Om goed voor onszelf te zorgen tijdens deze relax route dalen we nog 'even' af naar de oever van een rivier. Daar zijn de Hot Springs. Natuurlijk warm water dat rechtstreeks uit de berg komt. Op een waanzinnige plek. Mijn lichaam en geest komen tot rust. De warmte doet mijn lichaam goed. De kou uit de bergen vertrekt langzaam uit mijn lijf. Heerlijk. Onze gids Hancy Prince wast nog even mijn haar. Wat een lol. En tja, ik kon het niet laten om vanuit de hotspring even snel de ijskoude rivier in te springen. Ook heerlijk. Daarna wel weer vlug terug het warme water in. Mijn hele lichaam kwam tot leven. Via de hangbrug lopen we een mooie vlakke route langs de rivier. Even niet klimmen of dalen. Mijn voeten en benen genieten ervan. Na de laatste overnachting in de bergen gaan we op Jeepsafari terug naar Pokhara. Het voelt alsof ik in het tv-programma 'De gevaarlijkste wegen van de wereld' ben beland. Ook dit is weer een avontuur waarbij al mijn ingewanden en vitale organen mijn hele lichaam ontdekken. Alsof ik in een blender zit. Wat een supermooie afsluiting van deze trekking.



Relax #17

'Je lichaam is kostbaar, het is je voertuig naar bewustwording', aldus Boeddha. Eenmaal terug in Pokhara is het tijd om wat aandacht aan mijn 'body & mind' te geven. Allereerst een heerlijke Ayurveda massage waarbij de fysieke inspanning van de trekking zo voelbaar is. Vooral wanneer de masseuse op mijn rug gaat staan, auw! Uiteindelijk wel een diepe ontspanning voor mijn lichaam en geest. In deze staat van zijn heb ik de zen modus mee mijn hangmat ingenomen. In de tuin van het ABC hotel maken Badr Hari en ik een fotoshoot van onze hangmat yoga. Later ook nog aan de Lakeside gehangen. Daar was de ontspanning iets minder. Ik ben wederom een toeristische attractie. Vooral de verkopers van eten laten me niet met rust. De volgende dag ga ik met avonturier Michel een meditatiesessie doen waarin we verschillende technieken beoefenen. Vooral het snel in- en uitademen door de neus is best hilarisch. We kunnen onze lach niet inhouden. We zijn happy! Uiteindelijk ook nog in een bootje wat gepeddeld op het meer in Pokhara.

Boeddha #18

Na een lange, hobbelige en best spannende rit aangekomen in het Neydo Klooster. Mooie plek voor nog wat bezinning en reflectie op het avontuur en de volgende stap in het hier en nu. Ik woon een wat lawaaierige ceremonie bij, kijk naar een potje voetbal van jonge Boeddhisten, eet een vegetarische maaltijd en neem langzaam afscheid van deze indrukwekkende reis.



In een magazine lees ik nog een mooi verhaal over obstakels. Ik ben de verbinding met heel wat stenen, treden en elementen aangegaan onderweg. Al die obstakels maakten me uiteindelijk wel happy.

Doelbewust #19

Tijdens een potje voetbal, in het Neydo klooster in Nepal, is een Boeddhistisch keepertje er even bij gaan zitten. In zijn zelfgemaakte doel van bakstenen. Het laat voor mij een wat onderbelichte kant van Mindfulness zien. Het gaat daarbij niet alleen om doelgericht aandacht geven aan je ervaringen van moment tot moment. Het gaat juist ook om de beweging te maken van automatisch reageren naar doelbewust in actie komen. Dus om vanuit ZIJN ook weer te mogen DOEN. Dat geeft niet alleen innerlijke rust. Ook meer energie. Op weg naar je doelen, dromen, wensen en verlangens. En daarbij mag er, net als tijdens dit Boeddhistisch potje voetbal, gescoord worden. Dan mag je juichen, blij zijn. En ook balen van een tegendoelpunt. Blijf vooral in contact met je doel. En met jezelf.

Auwohm #20

Voordat we terug naar Amsterdam vliegen verblijven we nog één nacht in Bhaktapur. Een oude tempelstad. Daar krijg ik letterlijk de deksel, of beter gezegd de klankschaal op mijn neus. Tijdens een tour in de stad bezoeken we diverse authentieke handwerk bedrijfjes. Zoals een klankschalen fabriekje. Om de helende werking van deze 'singing bowls' te ervaren krijg ik een



demonstratie. En voor ik het weet krijg ik een klankschaal op mijn hoofd gezet. De klankschalen goeroe slaat op de schaal die vervolgens mijn neus raakt. Niet één keer, maar twee keer. Die komt best aan. Ik moet erom lachen. Daarna voel ik de resonantie van de klank in mijn hoofd. Het zou helpen tegen bijvoorbeeld hoofdpijn, mogelijk ook voor mijn tinnitus. Er is symbolisch veel in werking gezet tijdens deze reis. Morgen weer naar huis. Alles eens rustig laten bezinken, uitrusten en de volgende stap zetten. Op naar een nieuw avontuur in mijn leven. Met een rugzak vol inspiratie, waardevolle lessen en inzichten.

Sisne Rover #21

Een diepe buiging en dankjewel voor de organisatie van Sisne Rover Trekking. 'Thank you for the great adventure!'. We sluiten af met een mooie ceremonie op het hoofdkantoor waarbij ik een certificaat krijg voor het bijna bereiken van Annapurna Base Camp en met terugwerkende kracht voor het bereiken van de Poonhill top in 2017. En, een mooi T-shirt van Sisne Rover 'Hike more, worry less'.



WELCOME TO THE LAND OF LORD BUDDHA



WELCOME
JOHANNE VAN DER
SLUIS & FRIENDS
SISNE ROVER TREKKING P.LTD.
TK 726











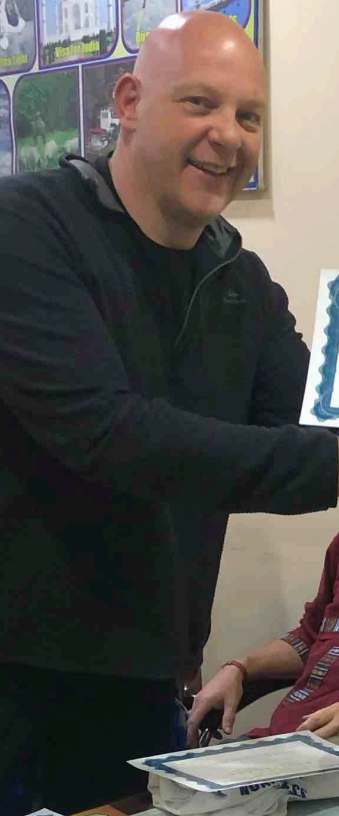
















Namasté

(nah-mas-tay)

My soul honors your soul. I honor the place in you where the entire universe resides. I honor the light, love, truth, beauty and peace within you, because it is also within me. In sharing these things we are united, we are the same, we are one.



Lieve angst,

Je mag er zijn. De ezel op de weg. Die het obstakel, mijn gedachten, mijn angst symboliseert. Sterker nog, je bent er. Je bent welkom. Ik gooi de deur niet voor je dicht. Dan ga je alleen maar harder kloppen. Kom binnen. Nu je er toch bent, kunnen we net zo goed samen zijn. Met hoop, vertrouwen, gezond verstand, positiviteit, onzekerheid, onrust en vast nog veel meer. Laten we één ding samen afspreken... niet in paniek raken. Geen gekke dingen doen. Goed voor elkaar blijven zorgen. Want juist nu hebben we elkaar nodig. En één ding is zeker, angst. Niets blijft hetzelfde. Alles verandert, altijd. Het was, het komt, het is en het gaat. Daar hoeft je niet bang voor te zijn. Sterkte en kracht voor iedereen!





अन्नपूर्ण घान्द्रुक घोडेपानी यातायात प्रा.लि.

ग प ज
५८५८



Geluk is de weg

Boeddha zei het al 'Er is geen weg naar geluk, geluk is de weg.' En dat klopt. In 2017 vond ik op de weg in Nepal maar liefst drie klavertjes vier. Onderweg naar het startpunt voor onze ABC trekking rijden we op de ruim 300 kilometer lange 'Highway to Tibet'. Alleen bij de gedachte al word ik blij. Het busje stopt zodat ik ook echt met mijn voeten de aarde van deze stoffige weg kan aanraken. Magisch, dat deze weg leidt naar het geboorteland van de veertiende Dalai Lama, spiritueel leider van het Tibetaanse boeddhisme. Ik ben dankbaar dat ik hem twee keer live heb mogen zien spreken. Ik werd er happy van. Nu eerst op avontuur in 'The land of Lord Buddha'. Ik deel graag 'mijn weg' over hoe ik happy kan zijn, ook als ik mijn doel een keer niet bereik.

Laat ik eerst wat inzoomen op het begrip doel, met name het verschil tussen doel, bedoeling en bestemming. Voor mij is een doel iets wat ik wil bereiken. In Nepal was dat Annapurna Base Camp op 4130 meter hoogte. Daarvoor waren behoorlijk wat stappen nodig onderverdeeld in zeven dag etappes. Maar wat was de bedoeling? Wat wilde ik met het doel bereiken? Wat was het doel achter het doel? Voor mij was dat een eerbetoon aan mijn overleden vriend Erick. Ik wilde weer een stapje dichterbij hem zijn. Een 'Stairway to Heaven'. De bestemming werd even anders dan gepland. Zoals het vaak gaat in het leven. Uiteindelijk heb ik zijn foto afgedrukt in een wit boeddhistisch gebedsvlaggetje een plek gegeven op een prachtige hangbrug in de Himalaya. Ik voelde aan alles dat dit de locatie moest zijn van waar hij zijn energie kan



blijven delen met de hele wereld. Dat was de eindbestemming. Het was dan ook helemaal oké dat het uiteindelijk niet ABC is geworden. Hoe gek het misschien ook klinkt, ik vind doelen stellen belangrijk. Niet in eerste instantie om ze te bereiken. Een doel geeft mij richting, een stip aan de horizon. Als ik bewust in actie kom, stappen ga zetten, creëer ik een weg voor mezelf. Zo kan ik dan in het hier en nu wandelen, in contact met mijn bedoeling of intentie. Dan mag ik ook mijn doel loslaten. Bij iedere stap zal de weg zich verder ontfouwen. Onderweg kan ik ervaren, ontdekken en leven. En zo kom ik uit bij mijn bestemming. Die ik van tevoren niet altijd weet. Daar waar ik mag zijn. Zoals ik tijdens het pelgrimeren naar Santiago de Compostela al leerde: de weg is het doel, zonder doel geen weg en succes is een reis, geen bestemming. Dat is avontuur, en magisch. Openstaan voor wat zich aandient. Wetende dat de weg, zoals het leven, altijd verder gaat.

De acht stappen van Mindfulness

Geïnspireerd door Jon Kabat-Zinn's MBSR-methode (Mindful Based Stress Reduction) heb ik een avontuurlijke draai gegeven aan Mindfulness. Mindfulness is om vanuit gerichte actie in het hier en nu bewust in actie te komen. Het gaat om het doorbreken van automatische reacties op ervaringen. Daardoor creëer je voor jezelf ruimte en vrijheid om nieuwe, andere keuzes te maken. Met resultaat innerlijke rust, positieve energie en levensplezier. Mijn avontuur naar Annapurna Base Camp leent zich dan ook prima om de



lessen van Nepal te vertalen naar de belangrijkste
Mindfulness thema's.





#1 Slowly, slowly

Herkennen van je automatische piloot

Onderweg naar Annapurna Base Camp moet ik regelmatig even stilstaan. Van nature heb ik een hoog wandeltempo, vooral op vlakke wegen. Hier in Nepal gaat de weg voorlopig omhoog met behoorlijk flinke klimmen, en heel af en toe een stukje dalen. Om vervolgens weer omhoog te gaan. We lopen immers naar 4130 meter. Dan is stijgen onvermijdelijk. De gids en dragers hebben vanaf dag 1 al een belangrijke boodschap 'slowly, slowly', of in het Nepalees gezegd 'bistarai, bistarai'. 'Don't worry, don't hurry, we have time, we'll get there'. Een wijze les waar ik wel iets mee kan. Ik loop mezelf nog wel eens voorbij. Dat is één van mijn kwaliteiten. Hier op die duizenden treden omhoog kom ik mezelf snel tegen. Ik zal mijn tempo moeten vertragen, dan geniet ik sneller. Don't hurry, be happy!

Mindfulness gaat over het herkennen en doorbreken van de automatische piloot. We zijn in gedachten vaak overal aanwezig behalve in het hier en nu. Regelmatig schiet ons denken naar het verleden of de toekomst. Vaak in de vorm van piekeren of je zorgen maken. Met onrust, stress of zelfs een burn-out tot gevolg. Al die beperkende gedachten vreten enorm veel energie. Mindfulness leert je om aanwezig te zijn bij datgene wat zich aandient van moment tot moment. In plaats van automatisch te reageren op alle prikkels die je van buiten binnenkrijgt, kom je bewust in actie. Het gaat dus juist niet om alleen maar passief zitten en zijn. Het gaat uiteindelijk om vanuit



vrijheid en ruimte nieuwe keuzes te kunnen maken. Met als resultaat innerlijke rust.

Actie

Ga de natuur in en maak een wandeling, in stilte. Begin in een hoog tempo, sneller dan je gewend bent om te lopen. Vertraag na een tijdje stapje voor stapje je tempo. Misschien lukt het je zelfs om even in slow motion te lopen. Een extra uitdaging is om een paar seconden stil te staan wanneer je wordt afgeleid door een gedachte. Scan tijdens het lopen met je aandacht door je lichaam, van top tot teen. Schrijf je bevindingen op in een notitieboekje. Wat heb je ervaren? Wat heb je ontdekt? Hoe kun je dit toepassen in je leven?



Notities





#2 Life's a piece of s(h)it

Omgaan met obstakels op je pad

Opeens loop ik bijna tegen een enorme berg aan. De enorme uitwerpselen van een jak. Wat een super grote drol. Het doet me denken aan de tekst 'Life's a piece of shit, when you look at it' van Monty Python uit het liedje 'Always look on the bright side of life'. Ik moet opeens denken aan alle shit die ik in mijn leven heb meegemaakt. Maar dat is een ander verhaal, een ander boek. Soms is het leven gewoon kak. De verwondering over wat hier voor me op de grond ligt tovert een glimlach op mijn gezicht. Ik kan het niet laten om er even gehurkt bij te gaan zitten. Get rid of my shit, zo voelt het. Het speelse jongetje in mij komt naar boven. De gids kan nog net mijn rode regenponcho redden van een dip in de shit. Er wordt een foto gemaakt. Wat een lol.

Mindfulness is gericht aandacht geven aan wat zich aandient van moment tot moment. Het grootste obstakel is vaak niet het obstakel zelf. Het is hoe wij in onze gedachten omgaan met de berg shit die we tegenkomen. Hoe we daarop reageren. Dat is meestal een automatische, onbewuste reactie. We willen zo snel mogelijk weg van het ongewenste en in een sneltrein naar het gewenste. Met als gevaar dat we constant aan het weglopen zijn voor het hier en nu. Dat kan veel onrust en stress veroorzaken. We moeten zeker niet bij de pakken gaan neerzitten. Het kan helpen om stil te staan. Om letterlijk te gaan zitten bij datgene wat zich aandient. Openstaan voor de ervaring. Aandacht geven aan je gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties. Door die te omarmen verbreek je



vastgeroeste patronen in jezelf. Je creëert ruimte om bewust in actie te komen. Dus ga erbij zitten als het even tegenshit.

Actie

Ga de natuur in, loop in stilte en op je blote voeten als dat oké is. Ga bij iedere stap met je aandacht van je hoofd naar je voeten die de aarde aanraken. Zoek daarna een rustig plekje op in de natuur en ga voor even in stilte zitten. Let daarbij op je ademhaling. Word je bewust van dat je ademt en waar in je lichaam je jouw adem het meest voelt. Ga dan in gedachten eens terug naar een plezierige gebeurtenis. Ervaar wat dat met je doet. Pak je notitieboekje erbij. Wat heb je ervaren? Wat heb je ontdekt? Hoe kun je dit toepassen in je leven?



Notities





#3 Op adem komen

Bewustzijn van je adem

Met de adviezen van de gids en dragers in mijn rugzak heb ik mijn tempo inmiddels vertraagd. Het stijgen gaat goed, mijn lichaam is krachtig. Het dalen verloopt een stuk moeizamer. Ik heb nogal wat kilo's op te vangen als ik naar beneden loop. Af en toe stop ik om op adem te komen. Net als bij de jongeren empowermentreis is het een aantal stappen omhoog, even stil staan en een aantal bewust ademhalingen. Vanuit de Wim Hof methode heb ik geleerd om sowieso dieper en intensiever in- en uit te ademen dan dat ik normaal zou doen. Dat schijnt te helpen voor hoogteziekte en het maakt ook dat mijn body & mind die fysieke inspanning redelijk aankunnen. Opeens zie ik de metafoor van het ademen. Adem is leven. Zuurstof is leven. Maar wat is de zuurstof voor mijn leven? Dat is vrijheid, de zuurstof voor mijn ziel. Mogen zijn wie ik ben, mogen gaan waar ik heen wil. Ik adem in en laat dat toe. Ik adem uit en laat los wat mij niet dient.

We ademen gemiddeld 8-18 keer per minuut. Zo'n 10.000 liter lucht die we per dag in- en uitademen. Vaak zijn we er niet van bewust. Gelukkig regelt ons lichaam dat helemaal zelf. Toch is het ademen een mooie kans tot bewustwording. Het is er altijd. Aandacht voor je adem brengt je direct in het hier en nu. Het vertelt je ook veel over je gevoel. Ben je rustig (adem je langzaam en laag in de buik)? Of juist gestrest (adem je hoog en snel)? Je adem is ook een prachtig middel om toe te laten wat je nodig hebt en los te laten wat je niet meer dient. Het leidt je af



van je gedachten en geeft je innerlijke rust. Als je er bewust van bent.

Actie

Ga voor verandering de natuur weer eens in. Loop in stilte en wissel je wandeltempo af, snel en langzaam. Word je bewust wat dit met je ademt doet. Sta tijdens het wandelen even stil en ga met je aandacht naar je ademhaling. Waar bevindt die zich (buik, middenrif of borst)? Wat is het tempo? Zoek daarna weer een mooi plekje in de natuur. Ga zitten en neem in gedachte een onplezierige gebeurtenis. Ga dan met je aandacht naar je adem. Word je bewust van het in- en uitademen en ervaar. Schrijf in je notitieboekje: Wat heb je ervaren? Wat heb je ontdekt? Hoe kun je dit toepassen in je leven?



Notities





#4 Balansdag

Erbij blijven

Opeens moet ik mijn ijzertjes onder mijn wandelschoenen doen. We lopen in de sneeuw. Zo gaaf. Het landschap verandert in een sprookjesachtig landschap van Frozen, voor de Disney liefhebbers. De 3000 meter grens is gepasseerd. De ijspegels hangen aan de rotsen. Het wordt kouder. Wim Hof (The Iceman) schiet in mijn gedachte voorbij. 'The cold is my warm friend', is één van zijn lijfspreuken. De kou is een behoorlijk heftige stressfactor. En dat is hier in Nepal voelbaar met toch regelmatig een koude douche na een intensieve hike. Of gewoon een emmer ijskoud water over mijn hoofd heen gooien, heerlijk. Het mooie is dat mijn lichaam en geest in staat zijn om de verbinding met de kou aan te gaan. In plaats van automatisch te vechten of vluchten kan ik de stress onder controle krijgen. Door bewust te ademen en vooral te voelen. Wel oppassen dat ik goed in contact blijf met mijn lichaam en niet bevries.

Stress is onvermijdelijk in het leven. We krijgen allemaal te maken met tegenslagen die ons in meer of mindere mate uit balans kunnen halen. Het liefst vermijden we datgene wat onaangenaam is. Of willen we het plezierige voor eeuwig vasthouden. Maar helaas, zo zit het leven gewoon niet in elkaar. Alles verandert. De goede en ook de minder goede dingen. Als overlevingsmechanisme verkleinen of vergroten we de stress voor onszelf. Vaak is het de stress over de stress van een situatie die de pijn nog heftiger



maakt. En juist de tweede stress, de reactieve stress, kunnen we met Mindfulness te lijf gaan. Door er even bij te blijven. In plaats van automatisch te vechten, vluchten of bevriezen is de uitdaging om eerst te zijn met wat zich aandient. En dan vooral bewust en wijs te handelen.

Actie

Heb je je wandelschoenen al aan? Ga weer de natuur in. Loop in stilte vanuit de intentie om toe te laten bij alles wat zich aandient. Vanuit die energie ga je op zoek naar een mooie plek in de natuur. Daar ga je een tijdje verblijven, bijvoorbeeld in je hangmat. Neem je intentie mee de hangmat in en stel je voor dat zo heen en weer wiegen in de lucht, tussen twee bomen in de natuur het ultieme toelaten is. Geniet er vooral ook van. Schrijf in je notitieboekje: Wat heb je ervaren? Wat heb je ontdekt? Hoe kun je dit toepassen in je leven?



Notities





**BEAST
MODE**

ON

#5 Beast Mode On

Werkelijk toelaten wat is

Ik heb mijn doel dus niet bereikt. Helaas Annapurna Base Camp was uiteindelijk iets te hoog gegrepen. De gids en de organisatie hebben uiteindelijk besloten dat het niet verantwoord is om verder door te lopen. Dat is behoorlijk incasseren. Ik had mijn beast-mode-on T-shirt van Cardioboxing aangedaan. Juist voor wat kracht voor het laatste stukje. Nu moet ik vooral denken aan de boks metafoor incasseren. Ik blijf even bij mijn gevoelens van teleurstelling. Ook de verontwaardiging binnen de groep over het besluit geef ik wat aandacht. Hier op ruim 3200 meter zit er niks anders op dan accepteren dat het is zoals het is. Ook al vindt mijn mind er wat anders van. Die wil de top bereiken, een doel halen. En die begint het besluit van binnen ook gelijk te beredeneren en goed te praten. Of het de juiste beslissing is weet ik niet. Ik zal het ook niet te weten komen. Voor nu is het goed zo.

Het meest actieve dat je binnen Mindfulness kan doen is datgene wat zich aandient volledig te omarmen, prettig of onprettig. Het gaat een stap verder dan 'erbij blijven'. Het is het ultieme loslaten: toelaten en accepteren wat is. Dat is niet laf. In tegendeel. Het vergt kracht, moed en wijsheid om datgene te accepteren dat je echt niet kunt veranderen. Het is een volledig aanwezig zijn bij de ervaring van een situatie. Met alle gedachten, gevoelens, emoties en lichamelijke sensaties die dat met zich meebrengt. Het is dus niet heel passief niks doen. Maar een eerste stap naar bewuste actie. Het is oké. Wat het ook is, het is oké. Want ook dit gaat voorbij. Volgens de natuurwet Anicha, die zegt



dat alles verandert. Alles komt en gaat, dus klamp je er niet al te geforceerd aan vast.

Actie

Ja, daar gaan we weer. Lekker in stilte wandelen in de natuur. Doe een warming-up wandelingetje. Zorg dat je lichaam opwarmt voor de volgende activiteit. Eenmaal thuis ga je heel even (niet forceren) onder de koude douche staan. Begin met warm en draai de kraan terug naar een koude temperatuur die voor jou goed voelt. Niet forceren, het is geen wedstrijd hoe koud of hoe lang je onder de koude douche kunt staan. Jij bepaalt wanneer het genoeg is. Maak zelf bewust een keuze of je er helemaal onder gaat staan, of alleen gedeelten van je lichaam. Ga daarna zitten en scan met je aandacht door je lichaam. Pak daarna je notitieboekje erbij. Wat heb je ervaren? Wat heb je ontdekt? Hoe kun je dit toepassen in je leven?



Notities



Rescue and Research
Team...

Working Down &

Please Do Not Throw
Anythings ... Thank you

#6 Rescue Team

Zijn met je gedachten

Met de ijzers onder de schoenen lopen we op een gevaarlijk stukje van de route. Op YouTube heb ik er al filmpjes over gezien. Het is een smal stuk met lawinegevaar. Het is zo mooi hier. Ik zou best een foto willen maken. Eén van de dragers spoort ons aan om op dit stuk snel door te lopen. Ik kan me niet voorstellen dat het hier gevaarlijk is. Al zie ik wel de steile helling links van mij. Dan zie ik ook het bordje met daarop de tekst 'rescue and research team working down, please do not throw anything, thank you'. Er gebeurt iets in mij. Ook omdat hier een aantal weken geleden mensen om het leven zijn gekomen door een lawine. Ook ervaren dragers hebben daarbij het leven gelaten. Mijn mind draait op volle toeren. Met als conclusie dat dit niet zomaar een 'walk in the park' is. Ik ben me ervan bewust. Gelukkig, of helaas. De angst slaat wat toe.

Uit onderzoek is gebleken dat we als mens zo'n 40.000 gedachten per dag te verwerken hebben. Best veel. Zoals je in het rugzakmodel hebt kunnen zien ontstaan die de betekenis die wij geven aan ervaringen op basis van datgene wat we persoonlijk meedragen in onze rugzak. Minimaal 70% van al dat denken is negatief van aard of heeft een alarmerende functie. Met een vaak onbewust effect op je stemming en handelen. Mindfulness geeft je een tool om een loopje te nemen met je gedachten in plaats van dat je gedachten een loopje nemen met jou. Door zo af en toe aandacht te geven aan je denken kan je een patroon ontdekken in jouw denken. Daarmee creëer je vrijheid om



*de energievretende gedachten te laten komen en gaan.
Zodat je je minder laat lijden (ja, met een lange ij weer!).*

Actie

Ga de natuur in en neem een loopje met je gedachten, in stilte. Kijk om je heen. Ervaar, zie, voel, ruik, hoor en proef de natuur met je aandacht. Als er een gedachte voorbijkomt stop je even en schrijf je deze op een post-it. Dit is best een behoorlijke uitdaging, en je hoeft geen 40.000 gedachten op te schrijven hoor. Beperk je bijvoorbeeld tot 10 gedachten. Kijk eens wat je opvalt aan de gedachten. Zijn ze positief of negatief? Wat is de rode draad in je denken? Pak je notitieboekje er weer bij. Wat heb je ervaren? Wat heb je ontdekt? Hoe kun je dit toepassen in je leven?



Notities





#7 Hot Springs

Goed voor jezelf zorgen

Nadat de keuze is gemaakt om niet verder te lopen naar Annapurna Base Camp splitst de groep in twee delen, met twee nieuwe doelen. De ene gaat voor Poon Hill op 3210 meter, ik noem het de avontuurlijke route. Ik ga met twee anderen de relax route lopen. Met als doel de Hot Springs, warmwaterbronnen. Na al die fysieke inspanning en teleurstelling is de vermoeidheid in mijn lijf gaan zitten. Ik verlang naar heerlijk baden in aangenaam warm water. Eenmaal aangekomen bij deze natuurlijke spa aan de oever van de rivier begint mijn lichaam direct te ontspannen. En het water is zo heerlijk. Ik voel alle stress uit mijn lijf wegvloeien. Onder de douche naast het bad zeep ik mezelf in. Een drager wast mijn haar, dat ik niet heb, hilarisch. Dit is goed voor mezelf zorgen. Het geeft plezier.

Mindfulness gaat over gericht aandacht geven, in het hier en nu. Zonder direct te reageren op datgene wat zich aandient van moment tot moment. Dit kan je ook gebruiken door eens stil te staan bij de dingen die je een goed gevoel geven (plus-activiteiten). En ook bij zaken je energie kosten of zelfs uitputten (min-activiteiten). Met als centrale vraag 'hoe kan je (nog) beter voor jezelf zorgen?'. Hoe is de balans tussen jouw plus- en min activiteiten? Welke avontuurlijke Mindfulness tools kan je inzetten om voor jezelf te zorgen?



Actie

Wandel in stilte naar een mooie plek in de natuur. Ga daar zitten en ga met je aandacht naar binnen. Volg bewust je ademhaling. Sta open voor wat zich aandient. Een gedachte, een gevoel, een lichamelijke sensatie. Verwelkom ze allemaal. Keer dan weer terug naar je adem. Word je bewust van waar je nu zit in de natuur. Maak daar een lijstje van jouw plus- en min activiteiten. Pak een gemiddelde dag en schrijf de activiteiten, in grote lijnen, in chronologische volgorde op. Waardeer ze met een + of -. Wat valt je op aan jouw lijstje? En voor in je notitieboekje. Wat heb je ervaren? Wat heb je ontdekt? Hoe kun je dit toepassen in je leven?



Notities



SISNEROVER.COM



HIKE

More

WORRY LESS

#8 Lopend Stilstaan

Kom bewust in actie

De reis zit er bijna op. En wat ben ik samen met de groep ieder moment bewust in actie gekomen. Een sightseeing in Kathmandu, Pokhara en Bhaktapur. De ABC-trekking en verstillen in het boeddhistische Neydo klooster. Wat een avontuur. Als afsluiter is de diploma-uitreiking op het kantoor van Sisne Rover Trekking in Pokhara. Onder begeleiding van opperhoofd Dambar krijgen we onze certificaten uitgereikt. Het klinkt misschien wat kinderachtig. En wat tegenstrijdig aan de Mindfulness principes van niet streven. Toch voelt dit goed. Dit papiertje is een krachtig anker van al het moois dat ik heb meegemaakt. Al die waardevolle lessen die ik voor altijd in mijn rugzak zal meedragen. Als klap op de vuurpijl krijg ik ook nog een T-shirt met daarop de tekst 'Hike more, worry less'. Dat dekt voor mij de lading van avontuurlijke Mindfulness. Met wandelen, en alle andere mooie outdoor activiteiten, als actieve meditatie. In dat avontuur komen mijn gedachten tot rust en ervaar ik plezier.

Deze laatste stap van Mindfulness duurt de rest van je leven. Het is nu aan jou om je eigen EHBO-kit samen te stellen. Eerste Hulp Bij Ontspannen. Wat zijn de stressindicatoren waardoor je weet dat tijd is voor bewust actie. Welke activiteiten helpen je dan wel en juist niet om te doen? En hoe kan avontuurlijke Mindfulness jou helpen op weg naar innerlijke rust, positieve energie en levensplezier. Ga nu van zijn naar doen. Kom bewust in actie.



Actie

Maak een veilig kampvuurtje, ga zitten bij je openhaard of kijken in de vlam van een kaars. Word stil. Ga met aandacht naar je adem. Ervaar de plek waar je nu zit. Stel jezelf dan in gedachten de vraag 'Waar loop ik echt warm voor?'. En hoe kan ik iedere dag een beetje bewust(er) in actie komen om datgene te doen waar ik echt blij van word? En tot slot, voor in je notitieboekje. Wat heb je ervaren? Wat heb je ontdekt? Hoe pas je dit toe in je leven?



Notities





In je element met Aarde

De aarden bewandelen is letterlijk aarden, gegrond zijn. Het lopen op blote voeten geeft een extra dimensie. Ik ga direct van mijn hoofd naar mijn voeten. Aandachtig kijk ik waar ik mijn voeten plaats bij iedere stap. Ik voel de energie van de aarde direct naar mij toestromen. Iedere stap voelt als een natuurlijke massage voor lichaam en geest. In combinatie met de wandelcadans komen mijn linker- en rechterhersenhelft in balans. Dat geeft innerlijke rust. En ik word er vrolijk van. Heb altijd de neiging om te gaan fluiten. Dat doe ik dan ook.

Een aardetype is gericht op details. Hij/zij is een prima bewaker van processen, ziet denkbeeldige gevaren niet over het hoofd. Een aardetype is nauwkeurig en precies, weet van de hoed en de rand en kan beter een project uitvoeren dan bedenken. Wanneer een aardetype zijn/haar eigenschappen verkeerd inzet wordt hij/zij: negatief, te gedetailleerd, perfectionistisch, nauwkeurig tot 4 cijfers achter de komma, te gesloten voor veranderingen.*

** bron: desteven.nl*





In je element met Water

En ja dan water. Heerlijk om na een warming-up wandeling een frisse duik te nemen in liefst een koude rivier. Door het beoefenen van de Wim Hof Methode heb ik geleerd om controle te krijgen over de enorme stressprikkel van kou. Mijn lichaam gaat in een natuurlijke overlevingsmodus waarbij er gewoon geen ruimte is voor denken. Het is vooral voelen en heel bewust ademen. Het blijft mooi om te ervaren hoe ik als mens echt in staat ben om te gaan met stress in mijn leven. Het is fijn om te ervaren hoe flexibel water is. Het neemt alle vormen aan. Zoals Bruce Lee 'Be like water my friend'. Dan kan je happy zijn, ook als je je doel niet bereikt.

Een watertype kenmerkt zich doordat hij/zij met iedereen wel kan opschieten. Ze kunnen goed relaties maken en onderhouden. Kwaliteiten van een watertype: sterk inlevingsvermogen, goed kunnen luisteren, aanvoelen wat er bij de andere partij leeft. Wanneer een watertype zijn/haar eigenschappen verkeerd inzet is hij/zij: te aardig, te loyaal, te meelevend, te invoelend, te weinig op resultaatgericht, te veel op de ander gericht en te weinig op zichzelf, conflict vermijdend.*

** bron: desteven.nl*





In je element met Vuur

Bij een kampvuur verstil ik. Het begint met het aandachtig sprokkelen van hout. Zorgen dat de elementen van vuur aanwezig zijn: zuurstof, brandbaar materiaal en hitte. De vonken die van mijn vuurstick afschieten. Het geluid van knetterend hout en de warmte van het vuur brengen me direct dicht bij mezelf. Terwijl de vlammen en rook opstijgen naar de hemel zet ik mijn intenties uit. Blijft magisch.

Een vuurtype is een aanjager en kan goed als pionier fungeren. Een nieuw project opzetten vindt hij/ zij doorgaans leuker dan een bestaand project voortzetten. Een vuurtype heeft voortdurend een nieuwe uitdaging nodig, denkt in hoofdlijnen, vindt details vaak muggenzifterij en is creatief. Wanneer een vuurtype zijn/haar eigenschappen verkeerd inzet is hij/zij: dominant, bazig, confronterend, te ambitieus, gericht op competitie, te resultaatgericht.*

** bron: desteven.nl*





In je element met Lucht

Als ik tussen twee bomen in de lucht zweef in mijn hangmat voel ik me vrij. Het begint altijd met het heen en weer bewegen van de hangmat bij het instappen. Langzaam wordt de beweging rustiger. Totdat de hangmat bijna stil hangt en nog slechts heel subtiel heen en weer schommelt. Als ik niet mijn ogen dicht heb om te mediteren, of in slaap ben gevallen, kijk ik omhoog naar de lucht. Soms stralend blauw, dan weer bewolkt of een combinatie ervan. Het moet zoiets zijn als in de baarmoeder, zo voelt het. Ik voel me veilig, beschermd in mijn huisje in de lucht. Soms onder mijn muskietennet of tarp. Ook al poept er ook wel eens een vogel op me.

Een luchttype houdt van bewegingsvrijheid en kan de zaak goed beredeneren. Vaak zijn het gemakkelijke praters die feiten en cijfers snel doorzien. Ze denken vaak ver vooruit en zijn uitstekend in het neerzetten van plannen. Visie, missie en strategie zijn op hun lijf geschreven. Wanneer een luchttype zijn/haar eigenschappen verkeerd inzet wordt het gebakken lucht. Wel de ideeën maar niet uitvoer komen, te weinig concreet, te veel praten en te weinig doen, vaag.*

** bron: desteven.nl*





Het magische contact met Erick

Als eerbetoon aan Erick wilde ik hem een plek geven op 4130 meter hoogte. Om zijn Ook om hem als het ware 'aan te kunnen raken'. Een stap dichterbij de hemel. Het liep dus anders. Of toch niet?

Ooit leerde ik de 1-2-3-regel. Als iets 1x op mijn pad komt zegt dat niets. Bij de tweede keer is er sprake van toeval. Bij de derde keer gaat het over een patroon en moet ik er iets mee. Ik noem het synchroniciteit. Geen toeval meer, maar iets van diepe betekenis. Waarbij ik geraakt word diep vanbinnen. Dan is er magie. In de loop der jaren heb ik die drie momenten vaak niet meer nodig. Ik voel vaak al bij de eerste keer dat er iets bijzonders staat te gebeuren. Iets wat ik vanuit mijn ego gewoon niet heb kunnen plannen. En logischerwijs ook niet te verklaren is. Zo ook onderweg naar Annapurna Base Camp.

Het begon bij het verrassende moment dat ik mijn kadoetje aan hem, het Boeddha-beeldje, zag staan op zijn kist bij zijn uitvaart. Het was zijn zetje van hierboven om op avontuur te gaan. Voor mezelf, voor hem en met hem. Onderweg in Nepal was er het bordje 'rescue team', weet je nog? Toen ik dat zag gebeurde er iets in mij. Het was geen angst, meer een diep bewustzijn van de situatie waarin ik me bevond. Na aankomst in het dorpje begon het opeens te sneeuwen. Het liedje van Coldplay 'Everglow' schoot door mijn gedachten. En het zinnetje 'life as short as the falling of snow, now I'm gonna miss you, I know'. Het was Erick die me waarschuwde dat het leven kostbaar is. En wellicht zelfs de weergoden



hierboven had beïnvloed om mij voor iets anders te behoeden. Wie zal het zeggen? Of hij wilde gewoon een mooiere plek dan Annapurna Base Camp, kritische en doelbewust zoals hij was. En duwde mij zo onbewust naar de prachtige hangbrug. Met sterven op zijn 43^e had hij alle recht om mij dit alles in te fluisteren. Zodat ik moest luisteren. Ik mocht me afvragen hoeveel risico ik wilde nemen? En hoe belangrijk het bereiken van ABC nu echt was? Hier op ruim 3200 meter was mijn bedoeling al bereikt. Ik was in contact met Erick, zo mooi! Eenmaal terug in Pokhara zitten we 's avonds in een restaurant. Opeens klink de muziek van 'Happy Birthday'. Er wordt luidkeels meegezongen. Er is een jarige aanwezig. Ondertussen check ik mijn Facebook. 'Krijg nou wat', Erick zou vandaag jarig zijn. Ik krijg kippenvel. Het voelt alsof Erick op zijn manier zegt 'John, je hebt de juiste beslissing genomen om niet verder te gaan naar ABC. Vier het leven, ook als je je doel niet bereikt.' Ik mocht Erick 'aanraken' hierboven, dat maakte me zo HAPPY!



doel niet bereikt, én toch HAPPY!

**In je element met de mindful lessen
uit Nepal, The Land Of Lord Buddha.**

Kort samengevat:

- ✓ Ga het avontuur aan met jezelf.
- ✓ Bewandel de elementen aarde, water, vuur en lucht.
- ✓ Wees mindful.
- ✓ Sta open voor wat zich aandient.
- ✓ Kom bewust in actie.

En,

- ✓ BE HAPPY, ook als je je doel een keer niet bereikt!
- ✓ Geluk is ook kunnen zijn als het (even) anders loopt.
- ✓ Sta open voor wat er wél is.



Bedankt...

...Nanda, Mike en Nienke die me de kans gaven om in 2017 voor het eerst naar Nepal te gaan als coach tijdens een jongeren empowermentreis. Ben, Csez, Helena (helaas liep het voor jou anders!), Lonneke, Michaël, Michel en Sandra omdat ze begin 2020 het avontuur met mij en met elkaar durfden aan te gaan. Dambar, Milan en de dragers van Sisne Rover Trekking voor de gastvrijheid, de professionele begeleiding onderweg en een ongelooflijk, avontuurlijk en waardevol programma. En de 'meelezers' Word en een beetje Chat GPT.

En last but not least... Erick!





johnvandersluis.nl
info@johnvandersluis.nl

Met een helder doel vertrekt John naar Nepal: een eerbetoon brengen aan een overleden vriend bij Annapurna Base Camp (4130 meter). Maar het leven beslist anders. Onverwacht heftige sneeuw en lawinegevaar dwingen tot omkeren. Wat volgt is geen mislukking, maar een ontdekking. Een andere route. Een diepere betekenis. Vanuit de mindful lessen uit Nepal, The Land of Lord Buddha. Met een plek die uiteindelijk precies klopte. Dit boek is een verhaal over loslaten, vertrouwen en de kunst om geluk te vinden wanneer het leven afwijkt van het plan.

John van der Sluis (1966) gelooft dat gelukkige mensen hun eigen avontuur kunnen worden. Het is zijn missie om mensen te inspireren het avontuur met zichzelf aan te gaan. Op weg naar innerlijke rust, positieve energie en levensplezier.

