

Tanzania

De reis van je leven

Een zorgeloos avontuur

Alina de Vilder



Inhoud

Voorwoord

Mijn liefste wens

Wat weet ik er nou van?

Het avontuur van je leven

De kooi van het verleden

Je kooi is je identiteit geworden

Je mind is een zorgenmachine

Wie is de baas in huis?

Meer avontuur toelaten in je leven

Op safari in Tanzania

Het “echte” leven herhaalt zich nooit

Voorwoord

Welkom en hartelijk dank voor je interesse in mijn E-book. Een klein boekje over het grote avontuur dat leven heet.

Misschien ben je net als ik ooit vergeten hoe wonderbaarlijk, vrij en onbegrensd deze aardse speeltuin in essentie is. Opgeslokt door 1001 gewoonten en patronen zie je misschien niet meer hoe nieuw en avontuurlijk elke dag weer is. Gevangen in het web van herhalingen blijft de schatkist onverbiddelijk gesloten. Het is niet anders.

Ik ben Alina de Vilder; counselor op een middelbare school, therapeut en meditatieleraar en inmiddels oprichtster van een bijzonder safaribureau dat wandel/meditatie reizen naar Tanzania organiseert naar buitenaards mooie gebieden in Tanzania. Ik doe dat samen met een enthousiast en ervaren Tanzaniaans team.



Mijn liefste wens

Ik wil je graag veertien dagen meenemen naar een nieuwe wereld, zowel buiten je als in jezelf.

Waarom is dat mijn liefste wens?

Omdat je pas weet hoe gespannen en verkramp je eigenlijk rondloopt, als je in contact bent gekomen met een diepe ontspannende ervaring.

Omdat je pas beseft hoe klein en beperkt je wereld is geworden, als je onverhoeds buiten je normale grenzen terechtkomt.

Omdat je pas tegenkomt hoe angstig en afhankelijk je diep van binnen voelt, als je contact maakt met de authentieke, krachtige, heldere, liefdevolle volwassene die je van nature bent.

Omdat je pas doorkrijgt hoeveel gewoonten en patronen je dag in feite bepalen, als je het avontuur weer hebt binnengelaten.

Wat weet ik er nou van?

Stap voor stap werd ikzelf vijftien jaar geleden meegenomen naar een heldere en liefdevolle kijk op mijzelf, de ander en de wereld om mij heen. Grote en kleine illusies sneuvelden maar het bracht me waar ik naar op zoek was; een diepe ontspanning in mijn hele lichaam (ik wist niet dat het mogelijk was om zó ontspannen te zijn), een heldere en realistische kijk, hernieuwde levenslust, een liefdevol hart en last but not least; het bracht het avontuur terug in mijn leven.

Ik gun het ook jou om de overmaat aan doodse prikkels in je dagelijks leven in te ruilen voor een overvloed aan levende, inspirerende ervaringen.

Het is in wezen niet moeilijk. Als je de waarheid eenmaal gezien hebt, vergeet je het nooit meer en heb je jezelf het grootste geschenk van je leven gegeven. Daarna is het een kwestie van doen, doen, doen wat je geleerd hebt. Ook dat is niet anders.

In dit E-book ga ik je al een beetje meenemen op reis. Het zou wel eens een andere reis kunnen worden dan je gewend bent. En af en toe zal ik je vragen om een oefening te doen, zodat je de woorden in jezelf kunt ervaren.

Voel je het avontuur al naar je toekomen? Ik hoop dat je er vooral van zal genieten. En dat het je zal prikkelen om met ons mee te gaan.

Het avontuur van je leven

Het is nu vier jaar geleden dat ik als vijftig-

Je kunt een levende ervaring niet downloaden

jarige besloot drie weken alleen naar Tanzania te gaan zonder mijn lief.

Eigenlijk was het

niet echt een besluit, meer een sterke, opwindende impuls die ik volgde. Al bijna een jaar sponsorde ik een jonge Masaï krijger om leraar te worden en ik besloot hem in Arusha op te zoeken. Ook leek het me geweldig om zijn familie en dorpsgenoten te ontmoeten, die in een vallei in Ngorongoro Krater Hoogland woonden. Ngorongoro is een beroemd reservaat en ik ging de eerste westerse vrouw zijn die in een klein dorpje in dit gebied drie dagen te gast zou zijn.

Ik sliep de eerste nachten na aankomst in een kleine studentenkamer in het getto van Arusha.

Ik lag tussen drie knullen en een meid, weliswaar op een bed, met de nieuwste hit van P square eindeloos repetend in de kamer van de burens.

Mijn mind draaide op volle toeren.

Het avontuur was begonnen. Alles was nieuw, alles was onbekend. En nooit had ik



toen kunnen bedenken dat ik nu de eigenaar ben van een bijzonder safaribedrijf.

Had ik hier ooit een fantasie over gehad?

Was ik reislustig?

Heb ik de wilskracht tijger moeten berijden om dit mee te gaan maken?

Nee... Ik heb niets anders gedaan dan spontane impulsen gevoeld en er ja tegen gezegd. Van daaruit begonnen zich kansen aan te dienen waar ik opnieuw ja tegen zei.

Niets hoefde, alles was mogelijk. De flow die me bij tijden meesleurde, bestond uit de energie om dingen te laten gebeuren in plaats van te controleren, te genieten van wat zich aandiende, niets af te wijzen en diep te vertrouwen dat het bestaan het goed met me voor heeft. Het is een avontuur.

De uitkomst is dus onbekend. Wat heerlijk.

Wat belooft een vaste gewoonte je?

Het avontuur van je leven is al aan de gang zolang je hier bent. Toch zal je vast en zeker herkennen dat je dit meestal niet zo voelt. Je dagen lijken vooral bepaald te worden door je gewoonten en patronen en ook al besef je dit misschien niet, dat heeft een behoorlijk doodslaand effect, ongeacht de aard van je bezigheden.

Hoe komt het toch dat gewoonten en patronen zo'n belangrijk deel van ons leven zijn? Wat hebben ze ons te bieden?

Oefening

Kijk eens of er een bepaalde gewoonte/patroon is in je leven die je wilt onderzoeken.

Schrijf deze gewoonte in 1 zin op.

Sluit dan je ogen en stel jezelf de volgende vraag:

Welke zorg zit er onder deze gewoonte?

En wat is het ergste wat er kan gebeuren als deze zorg gebeurt?

En dan blijf je deze vraag herhalen tot je niet verder kunt, tot je bij de wortel bent gekomen. Probeer je echt in te leven en laat de antwoorden als het ware in je opkomen.

Schrijf eens op wat je ontdekt hebt.

De kooi van het verleden

Misschien heb je ontdekt dat onder je gewoonte een diepgewortelde behoefte ligt om je veilig te voelen. Je gewoonten en patronen bieden je houvast; zekerheid; controle; structuur; comfort; binding, hechting en vertrouwde bekendheid. Het geeft je een bepaald soort rust. Maar die rust is relatief want zodra er iets gebeurt wat buiten je normale grenzen plaatsvindt, slaat de onrust, bezorgdheid of regelrechte paniek toe.



*Wie ja zegt,
beleeft een avontuur.
Wie nee zegt, blijft
in de vertrouwde kooi.*

Zodra je dat voelt, dient het avontuur zich eigenlijk aan. Het leven roept je om de veiligheid van het vertrouwde los te laten en je te verruimen door onbekend gebied te betreden. Hoe meer vertrouwen je hebt dat het leven het goed met je voor heeft, ook al voelt dat misschien niet meteen zo, hoe meer je kunt meedrijven op de golven van verandering.

Er is niets fijners dan je van binnen helemaal open te stellen voor wat er is, niets te verwachten en niets te moeten. Het gevoel ten volle te leven komt op het moment dat je alle verzet opgeeft tegen datgene wat zich tijdens je dag aandient, het moment dat je volhartig ja zegt.

Je kooi is je identiteit geworden

Van jongs af aan ben je opgegroeid in een kooi. Toen je nog hulpeloos en afhankelijk was, was dit waardevol, omdat je de veiligheid die dat bood nodig had. De grootte van je kooi werd bepaald door de ruimte die je ouders, leraren, leeftijdgenoten en cultuur hadden. Maar hoe groot of klein je kooi ook was, het bleef een kooi en je zat erin opgesloten.

Gelukkig worden kleine kinderen groot en verlaten op een dag hun kooi om de vrijheid te proeven die hun geboorterecht is, zou je denken toch? Maar kijk eens naar je eigen

leven en naar de wereld om je heen. Zie je hoe je meer en meer je kooi bent geworden? Je bent wel in staat om te zien wat er allemaal te beleven valt buiten je kooi, maar om de een of andere reden voelt dat niet als "jezelf". De kooi is vertrouwd. De kooi voelt veilig. En je blijft zitten waar je zit.

Uit de kooi

Tijdens een zeven daagse workshop die ik ooit deed, werd ons gevraagd om van kleding te wisselen met iemand uit de groep. Daarna mocht je het dorp in en moest je in ieder geval een keer een winkel inlopen en iets kopen. Het was hartje winter. De vaart voor de deur was bevroren en de sneeuw lag buiten centimeters dik te wachten. Ik viel met mijn neus in de boter want de vrouw waarmee ik mocht ruilen was een stuk groter dan ik, had de oudste en vieste winterjas van haar lief meegenomen, een grauwe muts, droeg grijzige veel te koude gympen en handschoenen was ze vergeten. Het was vreselijk voor me. Behalve koud, glibberend en verkramppt voelde ik me een sul, het

**Vertel het me en ik vergeet het
Laat het me zien en ik weet het morgen nog
Laat het me voelen, en ik zal het nooit meer vergeten**

Lao Tse

lulletje van het dorp. Ik had het gevoel dat iedereen naar me keek met ontzette blik dat een medemens er zo bij kon lopen. Ik wilde me verstoppen. Als ik iemand tegenkwam op straat, keek ik beschaamd naar de grond. Doodongelukkig was ik. In de winkel was natuurlijk het allerergste. Ik was een kralenwinkel ingelopen en verwoed stond ik de ene na de andere kraal op te pakken en in mijn vingers rond te draaien. Af en toe wierp ik steelse blikken op de verkoopsters. Ze zouden kunnen denken dat die landloopster wat in haar zakken zou willen stoppen. Nooit zou ik deze ervaring vergeten.

Ik zag en voelde hoe mijn identiteit afhing van de kleding die ik droeg. Ik zag hoeveel veiligheid het me bood om er trendy en vlot uit te zien. En ik zag hoe ik alle veiligheid verloor, hoe mijn stevige zelfbeeld als sneeuw voor de zon verdween.

Niemand deed me wat, niemand keek me na, niemand bespote me, niemand wees me af. In de winkel werd ik zelfs vriendelijk geholpen. Er was in werkelijkheid helemaal niets aan de hand. Maar ik voelde een angst alsof mijn leven ervan afhing. De angst van het kind dat ik ooit was om niet te voldoen aan de verwachting en goedkeuring van anderen. Ik had de boodschap goed begrepen hoe belangrijk het was om aantrekkelijk voor anderen te zijn.

Ik heb geen foto van de landloopster. Dat mocht natuurlijk niet van mij.



Maar ook op bovenstaande foto straalt het ongemak van me af. Een onschuldig verkleedpartijtje voelt toch nog als een aanval op mijn identiteit. De vrouwen hebben er lol om.



Oefening

Kies eens een bepaalde gewoonte uit en breng daar bewust een verandering in aan. Neem waar wat dit met je doet.

Is het helemaal okay?

Voelt het als een nieuwe jas die als gegoten zit?

Voelt het raar? Moet je erom lachen?

Of voel je onrust, spanning, ontevredenheid of zelfs angst?

Probeer het te bekijken vanuit een accepterende aandacht. Wees een open ruimte voor alles wat het oproept, om niet helemaal "jij" te zijn. En kijk dan ook eens of er ergens een gevoel van bevrijding te vinden is. Kijk heel goed. Het kan een subtiel gevoel zijn.

Je mind is een zorgenmachine



Je denk- en gevoelswereld is te vergelijken met een giga bouwwerk, opgebouwd uit strategieën die erop gericht zijn je behoeften vervuld te krijgen door anderen. Het fundament onder deze geniale, organische constructie is de opdracht te zorgen dat jij

het overleeft op deze uitdagende planeet. Je mind wil dus

niets anders dan jou beschermen. Dat is toch geweldig! Het enige lastige is dat het je beschermt vanuit allerlei oude patronen die zich in je vroegste kinderjaren hebben gevormd. Alles wat toen werkte om je behoeften vervuld te krijgen, werd deel van je persoonlijkheid en alles wat niet werkte, liet je vallen. Kun je het je voorstellen? In de jaren daarna heb je de boel alleen nog maar een beetje bijgeslepen, wat verfijnd en ietwat leeftijd-adequaat gemaakt. Maar.... als keihard schreeuwen toen werkte, vind je jezelf als volwassene schreeuwend terug, tegen je lief als deze jouw behoefte frustreert.

Van alle emoties is angst degene die het meest nodig heeft dat je erbij blijft en doorademt.



Door herhaling en stapeling is het vast in je verankerd geraakt. En

daar zit je nu maar mooi mee, want er gaat onevenredig veel energie naar dit overleefstelsel. Geen wonder dat je nauwelijks toekomt aan de dingen die je echt wilt, die je hart sneller laten kloppen en die je het gevoel weten te geven dat je leeft. Geen wonder dat nieuwe ervaringen opdoen vaak bij een vaag verlangen blijft. Geen wonder dat je het levensavontuur te vaak als gewoon of zelfs vreugdeloos beleeft. En geen wonder dat je zoveel geld aan je huis, spullen, apparaatjes en kleding uitgeeft.

Meditatie

Stel jezelf dagelijks de volgende vragen:

Waar maak ik me zorgen om?

Wat is hier nu?

Wat betekent dat voor mijn zorg?

Je denk- en gevoelswereld maakt zich kenbaar door middel van allerlei stemmen en gevoelens die jou vertellen hoe het zit, hoe het hoort, wie je zou moeten zijn, wat goed en niet goed aan je is, wat goed en niet goed voor je is en dat wel 24 uur per dag. En dat wordt allemaal aangestuurd door een diepzittende levensangst en afhankelijkheid van anderen om het te redden. Pfffff! En hoe ga je daar nu mee om?

Wie is de baas in huis?

*Je "mind" is een geweldige dienaar,
maar een slechte koning.*

Veel mensen geloven meteen wat hun mind ze influistert en handelen daar vanuit.

Dat ziet er ongeveer zo uit:



Anderen worden zo horendol van die maalstroom aan gedachten dat ze kwaad worden en hun mind woest afkraken.

Dat ziet er ongeveer zo uit:



Maar je snapt het al. Hoe harder je schreeuwt, hoe groter en sterker de tegenkracht wordt. En vroeg of laat knalt je mind terug.

Dat kan er zo uitzien:



In meditatie leer je niet te buigen en ook niet te schreeuwen en commanderen maar vrienden te worden met je denk- en gevoelswereld. Je leert oprecht te luisteren naar je verhalen, te zien wat verborgen blijft achter je muurtjes, te begrijpen dat wat je in

de weg zit, iets hulpeloos is dat naar liefde zoekt.

Je leert je mind te accepteren om van daaruit de konings scepter terug te nemen en je mind met wijsheid te leiden en te trainen.

Dat ziet er ongeveer zo uit:



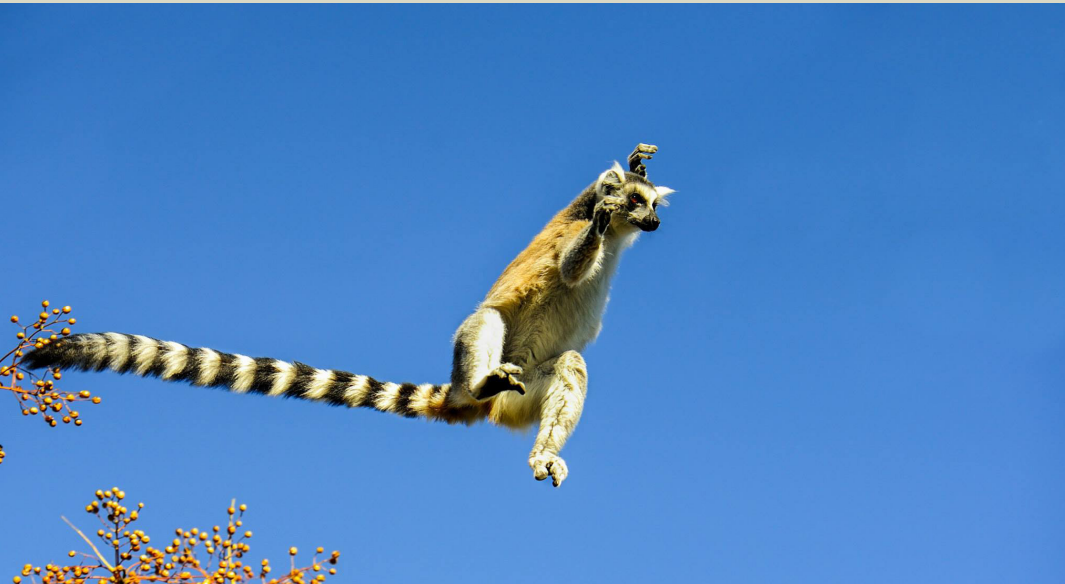
Als dit moment geen probleem is vriend

Dan is er ook geen probleem

Het avontuur meer toelaten in je leven

Brrrr beetje eng dat wel! En ik ben het met je eens, het moet niet te eng zijn. Dan trekken de meesten van ons het niet. Het aapje op de foto springt wel heel erg in het diepe. En het is ook helemaal niet nodig om allerlei halsbrekende toeren uit te halen en "to go extreme".

Een avontuur betekent dat je de veiligheid van je bekende wereld achterlaat om een onbekend gebied in te gaan. En zodra je die stap zet, weet je niet wat je onderweg gaat tegenkomen.



Het echte avontuur heeft meer weg van:



- Dingen durven laten gebeuren



- Kiezen voor levende ervaringen



- Aanwezig zijn in dit moment



- Je oprechte verlangens erkennen en durven laten zien aan anderen



- Vertrouwen hebben dat het leven het goed met je voor heeft.
(Het olifantje heeft het overleefd)



- Je aandacht van je denken naar je zintuigen verschuiven



Saskia van Osmabrugge

- Vanuit kwetsbaarheid en openheid de ander echt ontmoeten



Marinke Kat

- Van verzet naar overgave



Servan Ditt

- Ja zeggen tegen spontane impulsen



Servan Ditt

- Denken in overvloed i.p.v. tekort

Als je goed leest, merk je misschien wel dat je veel van deze kwaliteiten in meer of mindere mate eng vindt. We zijn ze niet voor niets onderweg kwijtgeraakt.

Op safari in Tanzania

Daarom neem ik je graag mee naar een letterlijk onbekende, nieuwe Afrikaanse wereld waar je veel opnieuw mag uitvinden. Die omstandigheid zet je direct in je zintuigen. Je ziet meer, hoort meer, voelt meer, ruikt meer en proeft meer.

Dat is sowieso op vakantie het geval hoor ik je denken, maar ik zorg ervoor dat je dit met een helder bewustzijn ervaart. En hoe helderder jij begrijpt hoe het werkt, hoe dieper je ontspanning zal zijn. Doe de volgende oefening maar eens:

*Jezelf willen veranderen komt uit angst.
Verandering toelaten komt uit vertrouwen.*



Meditatie

Sluit je ogen en volg je ademstroom.

Waar ligt het zwaartepunt van je adem in dit moment?

Niets veranderen, alleen waarnemen. Breng dan je aandacht naar je lichaamshouding. Valt je iets op? Kijk eens of je kunt ervaren dat je een volwassen lichaam hebt. Wat betekent dat voor je?

Breng dan je aandacht naar de toestand waarin je verkeert.

Hoe voel je je? Helder, neutraal, moe, zacht...?

Neem het waar en lukt het om je gevoelens te accepteren?

Kijk dan eens of zich een verhaal in je afspeelt?

Let op je gedachten. Houd je je bezig met dingen uit het verleden?

Of ben je bezig met de toekomst?

Breng dan je aandacht eens naar de omstandigheden waarin je nu bent (open ook je ogen). Wat zie, hoor, voel je?

Is er iets in deze omstandigheden wat jou op wat voor manier dan ook bedreigt? Is er iets wat jou in dit moment ondersteunt?

Wees heel concreet (de stoel waar je op zit, je warme kleding).

Wat betekent die ondersteuning voor je?

Het zien van die overvloed aan ondersteuning die ieder moment je biedt, betekent een welkome ommekeer in je leven. Het vormt de basis van een diepgevoelde dankbaarheid en vertrouwen in het leven.

Het “echte” leven herhaalt zich nooit

Wat ik doe tijdens onze safari's is je veertien dagen lang stimuleren om bewust je energie vrij te maken uit je overleefpatronen zodat je meer van de werkelijkheid begint op te vangen. Hoe groter de ruimte wordt die je in jezelf scheidt naar al je gedachten en gevoelens, hoe meer ruimte er ontstaat voor dat potentieel in je dat losstaat van de dwangmatige behoefte tot controle en houvast. Vervolgens begin je dus te zien dat je meer wordt ondersteund door het bestaan dan je in de gaten had. Ook begin je het avontuur dat zich ieder moment voltrekt weer te zien, te horen en te voelen. Want het echte leven herhaalt zich nooit. De herhaling speelt zich alleen maar af in je mind.



Ik ga je stimuleren om je oude, beperkende, zich herhalende films te herkennen en meer in harmonie te komen met de realiteit, met dat wat hier en nu echt gebeurt. Het gaat er niet om dat je mij moet geloven. Het gaat erom dat je het zelf kunt zien en ervaren. En het zal je diep verwonderen, hoe anders de realiteit is dan je altijd hebt gedacht en gevoeld. En niets kan je daar meer bij helpen dan de heerlijke natuur, de eindeloze ruimte en de weergaloze stilte in Tanzania.

En weet je wat nou zo bijzonder is?

Dit hele proces zit het idee van een fijne vakantie helemaal niet in de weg. Integendeel, je bent juist meer dan normaal in staat met al je zintuigen te genieten van een fantastische safari in Tanzania met alles erop en eraan. Je denken komt immers tot rust en je zintuigen gaan wijd open staan.

Daar gaan we juist voor.

En als je thuiskomt, is de vakantie niet voorbij. Als je thuiskomt weet je wat te doen om ten volle te genieten van het grootste avontuur aller tijden, jouw leven.

Ik hoop van harte dat je geïnspireerd bent door dit boekje over de reis van je leven, waarin het mogelijk is de vele onnodige zorgen af te schudden en ontspannen en ten volle te genieten van iedere dag die weer fris en nieuw beleeft kan worden.

En als je nieuwsgierig bent geworden en een Afrikaanse reis je een geweldige start lijkt voor een andere kijk op jezelf en het levensavontuur, neem dan contact met mij op via Happy Soul Travel voor vragen en/of aanmelding. Je bent van harte welkom.

Een avontuurlijke groet en tot ziens!

