

IJsland en de konijnen

Een tocht door je fascinerende zelf



Over het verschil tussen een leven vol onrust en een leven dat we bewust en zelfstandig kunnen leiden.

Over het verschil tussen geleefd worden als slaafjes van onze reacties en een leven geleid als de volle mens die we zijn.

Een reis door IJsland naar een vreugdevolle, wijze en vrije omgang met ons hele bestaan.

'IJsland en de konijnen'

4 t/m 11 juni of 14 t/m 21 augustus 2011 door IJsland en een vervolgweekend in het najaar Antwerpen/A'dam

Deel 1:

Een zwerftocht door het bewustzijn van de rugzak waar vanuit we leven

In het eerste deel maken we een tocht door IJsland. Hier draait alles om de *beleving*, de bewustwording van hoe we denken, kijken en ervaren... We openen de rugzak waar vanuit we leven, met onszelf, met de ander, met de wereld om ons heen.

De hele reis is één lang, mooi moment van bezinning. Een tocht waarin je eindelijk eens ruim de tijd neemt om te zien waarom je de dingen deed zoals je ze deed, doet en wellicht weer zult doen. En om na te gaan of je het ook zo *wilt* blijven doen.



Als we inzien hoe vaak we onszelf laten leven door onze eigen vaste patronen, die als konijntjes door onze geest en ons lichaam razen, schijnbaar vanzelfsprekend, schijnbaar onstopbaar, dan kunnen we beseffen hoe vaak we onze eigen geluk in de weg staan.

Een stapje opzijzetten kan dan wonderen doen. Om dat te kunnen, moeten we wel even in dit moment durven landen.

Wat zit er allemaal in je rugzak, en wat heb je nu écht nodig?

Het klinkt paradoxaal, maar op deze zwerftocht wordt heel vaak stilgestaan. Om zelf te zien, te voelen *hoe het is*. Om simpelweg deel te zijn van de natuur waarin we leven, om te landen op de plaats waar we onszelf zijn. Stilstaan ook bij wat werkelijk belangrijk is voor jou. Om nadien preciezer en ruimer verder te gaan, geleid door je innerlijk kompas.

De manier waarop we onze tocht in IJsland maken wordt bepaald door het moment, door *er* te zijn. Zonder telefoons, horloges, camera's. De reis die we aanvangen is immers een reis naar binnen - naar de plek waar onze konijnen de baas denken te moeten spelen. Tot we kunnen zien dat dit eigenlijk niet nodig is. Er zit zoveel meer in ons.



Wat is je meest ruime bestaan? Op welke plek kun je het meest vrij beslissen en handelen?

Waarom IJsland?

IJsland is een unieke plek op aarde. Het is er ten eerste zo onwaarschijnlijk leeg. Het is er zo ontzettend stil. En...er zijn geen konijnen. Degene die je tegenkomt heb je dus zelf meegebracht. Daar gaat het ons om. We gaan op reis met onszelf. Zoals we zijn.

Dit is dus geen reis om te vluchten. Het is een reis om in je bestaan te duiken. Het overdonderend ruime, weidse, ontvangende natuurlijke landschap is daar een prachtige setting voor.

De ontdekkingstocht die je maakt is er vooral op gericht om je bewust te maken van hoe je het pure in jezelf, je omgeving en de natuur beleeft en... kunt gaan beleven. Jouw IJsland, daar waar geen konijnen leven.



Op onze tocht maken we een dag van bijna 200 uur mee. Het wordt nooit donker. Alles is voortdurend zichtbaar. Een onwerkelijke wereld waarin de elementen aarde, water, vuur en lucht zich steeds weer op andere manieren aan je zullen presenteren. Een uitnodiging om met dezelfde open blik naar je eigen geest te kijken.

Als jij je voor deze uitnodiging opent en je met je zintuigen werkelijk aanwezig bent, waardevrij kan observeren en ervaren in het moment, dan krijg je contact met wat er werkelijk toe doet. Wie anders dan jijzelf kent hier het antwoord op?

Wat is écht richtinggevend voor jouw weg, voor de keuzes op het pad dat je wilt volgen? Durf jij te leven op jouw innerlijk kompas? Neem je met minder echt genoeg? Waar gaan je beslissingen over? Overleven? Of over het leven?

Deze unieke tocht is zo ingericht dat er voldoende momenten zijn om de belevingen en ervaringen in het eigen leefperspectief te plaatsen.



Jij in de wereld om je heen

De 8-daagse richt zich in eerste instantie op het gebied van Landmannalaugar. Afhankelijk van waar het terrein om vraagt zal er te voet worden gereisd of per jeep. De overnachtingen zijn in comfortabele hutten waar naast gegeten en geslapen ook momenten zijn voor rust, bezinning en meditatie.



'...als je omkijkt zie je meer dan je eigen afgelegde pad...'

Deel 2:

Thuiskomen en hoe zen je kan leiden waar je hart naar toe wil

Het tweede gedeelte gaat vooral over *verdieping*. Dat betekent openheid, welwillendheid, (zelf)observatie, oefening gebaseerd op zenmeditatie.

We gaan praktisch aan de slag met de mentale landkaart die we in IJsland opgebouwd hebben en gaan op zoek naar bakens en handvatten om effectief om te gaan met de psychische en emotionele toestanden waarin we onszelf op basis van onze 'konijnen' steeds bevinden.



De reis in IJsland heeft van tevoren een en ander opgeklaard over wat in onze rugzak écht van waarde is voor onszelf.

Gesteund door een scherper aanvoelen voor ons eigen kompas en met behulp van de mentale landkaart die hier uitgevouwen wordt, kunnen we zoveel lichter, speelser, dieper, vrijer en waarachtiger met ons eigen leven omgaan.

Niet dat je konijntjes zomaar verdwijnen. Maar als je ze met een glimlach kunt herkennen en begroeten, is het landschap van je leven meteen een stuk ruimer. Daarmee gaan we tijdens het weekend in september aan de slag.

Het programma start dus met een gesprek tussen de deelnemer met Pim of Tom. Daarin kijken we in hoeverre het programma aan jouw behoeften en verwachtingen tegemoet kan komen.

Dan volgt in juni of augustus de reis door IJsland. Een natuurbeleving waar iedereen -met een redelijke fysieke conditie- prima aan kan deelnemen.

Het tweede gedeelte vindt plaats in september. Hier gaat het dan vooral om verdieping en het omgaan met de 'konijnen-van-alledag'.

Tenslotte

We hopen dat we in deze beschrijving een idee hebben kunnen geven wat er mogelijk is en hoe we die unieke ervaring in en met de natuur koppelen aan persoonlijk welzijn.

Hoe het programma als tweeluik er uiteindelijk uit gaat zien is mede afhankelijk wat jullie persoonlijke wensen en behoeften zijn.



Mocht de tekst, de opzet, het idee, vragen oproepen, bel of mail ons. We praten graag over de impact van dit traject, over 'konijnen', zen en ook over IJsland, een land van ongekende schoonheid.....

Pim Hattink: 06-53315694

Tom Hannes: 0496933855

Begeleiding in en rondom het traject:



Pim Hattink

Studeerde Sociale Wetenschappen aan de Vrije Universiteit in Amsterdam.

Vragen over onszelf, de relatie met de ander, de omgeving waarin we leven, dat vormt de kern van zijn aanpak. Pim ontwikkelde hiervoor de belevingstrajecten. Trajecten waarin mensen met zichzelf op pad gaan. Op pad binnen hun privésituatie, hun carrière, hun relaties. Kortom hun leven. En aangezien dit doorgaans heel natuurlijke dingen zijn, kiest hij graag voor een natuurlijke omgeving.



Tom Hannes

Tom is zenpriester, trainer, coach, vertaler, schrijver en toneelmaker.

Studeerde Engelse literatuur in Antwerpen, Leuven en Dublin en (zen)boedhisme bij Goenka-ji, Roland Yuno Rech en Frank Dewaele.

Sinds vele jaren is de rode draad in zijn leven de integratie van zijn klassieke zenboeddhistische praktijk en opleiding in de noden en mogelijkheden van onze tijd en cultuur, zowel binnen een spirituele setting als in een artistiek, professionele en welzijnskader.



Petra Vosters

Petra is sinds haar studie (master HRM en bachelor economie/Engels) o.a. werkzaam als senior organisatieadviseur en hoofd P&O, gespecialiseerd in professionele en persoonlijke ontwikkel- en begeleidingstrajecten voor medewerkers van diverse organisaties. Haar focus is het bewerkbaar maken van de levende beelden over de effectiviteit binnen de onderlinge samenwerking. In de loop der jaren heeft zij haar praktijk opgebouwd voor (wandel)coaching. Samenwerken beschouwt zij als een werkwoord, dus: learning by doing!

Petra is naast begeleider ook verantwoordelijk voor de totale organisatie van dit traject.



Hreinn Magnússon

Hreinn is de man in IJsland die verantwoordelijk is voor de organisatie en de natuurbeleving ter plekke. Hij is een expert als het gaat over de natuur, de geologie, het landschap van IJsland. Hij is opleider en lid van het rescue team in Reykjavík HSSR. Daarnaast is hij professioneel industrieel- en natuurfotograaf.