

## Beste leden van de Schotland Expeditie 2010

"We take the high road, some others take the low road, but we will reach Scotland before them". De weg vanuit het hart is al tijd hoger dan het egoïstisch streven.

Je op een avontuur storten met hart en ziel is de juiste weg. Dan is de natuur je verlengde. En de kracht die je ervan krijgt zul je ervaren. Elke keer als je een uitdaging aangaat is het om te leven, om er alles uit te halen, dan geef je alles voor jezelf en niets blijft er over.

Angsten en twijfel komen aan de oppervlakte daar waar ze thuishoren en blijven niet diep van binnen zitten. Daar buiten verwerk je ze, gooi ze er maar uit en je bent klaar om voor het leven te gaan.

Vertrouw op je innerlijke natuur die niet anders is dan de natuur erbuiten. IJswater wordt zacht, angsten worden klein, hoge bergen worden bereikbaar en de dalen zijn slechts de weg naar een volgend avontuur.

Dat avontuur zit bij je van binnen. Zorg dat je het vindt dan is jullie expeditie geslaagd voordat je maar één voet voor de andere hebt gezet.

Zo kun je tegen verticale rotswanden klimmen zonder hulpmiddelen, waar angst geen plaats kent, waar de lichaamsbeheersing totaal is, het doel bepalend, elke keer voordat je ook maar een rotsricheltje vast hebt gepakt.

En in gedachte misschien alweer bezig met een nieuwe uitdaging, die gaat ook lukken weet ik. Het zal je weer gebeuren en je bewustzijn blijft zich alsmat verruimen.

Het doel van al onze wereldreizen is omdat we er eenmaal zijn, in het hier en nu ...

Heel veel succes met jullie expeditie voor het goede doel.

Wim Hof (Iceman)

