

**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 {print on demand: april 2026}

© 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.

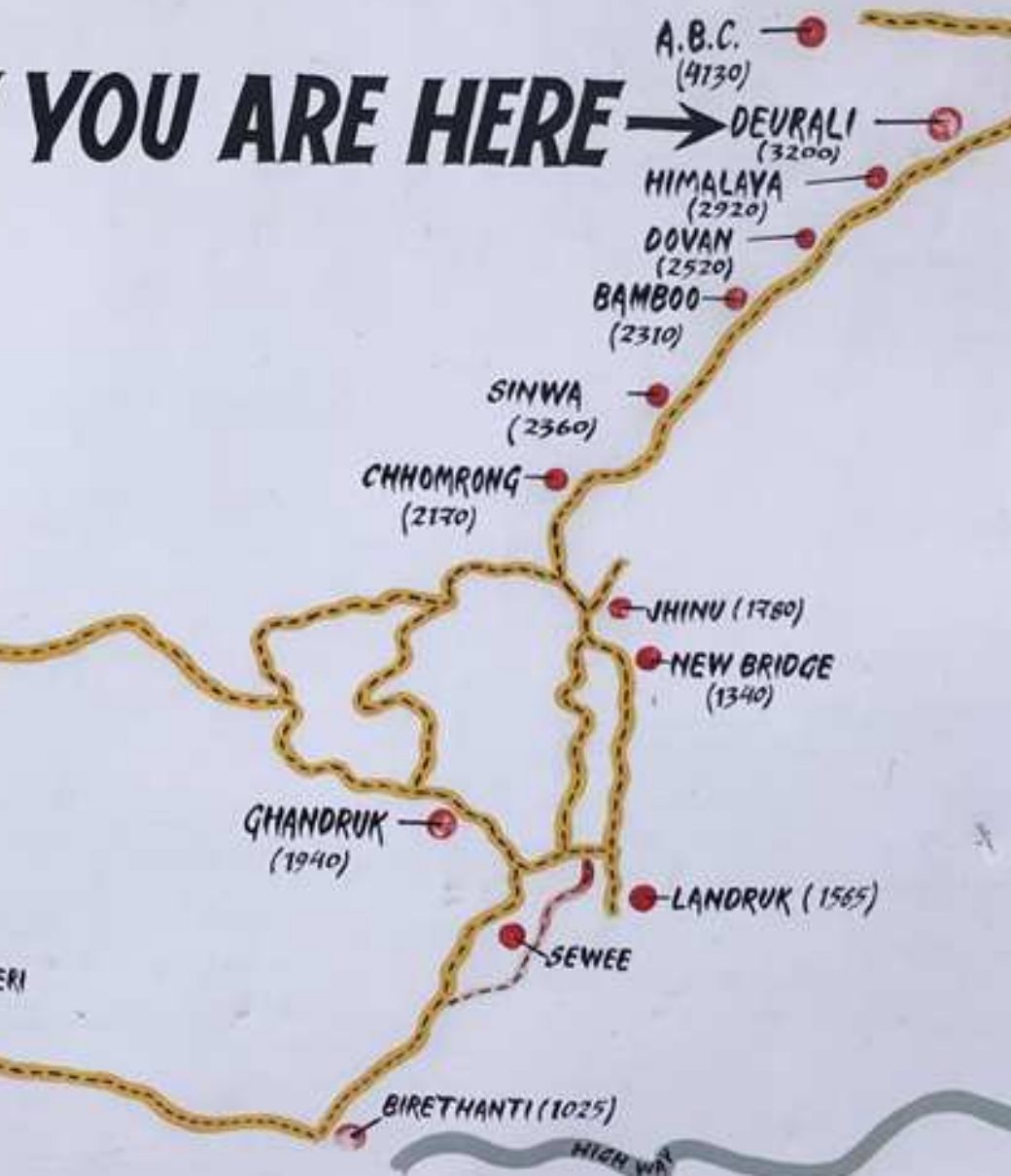
Voor mijn goede vriend, ik noem hem Erick,

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 →



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