

Je bent een schat!

door John van der Sluis

Goed om te weten

Dit boek is bewust in eigen beheer uitgegeven. Je gaat dus mijn ware ik zien. Perfect in al mijn imperfecties. Met de aanschaf van dit boek steun je ook Stichting De Gele Pijl zodat kansrijke jongeren mee op ontdekkingsreis kunnen naar Santiago de Compostela.

Copyright © 2015 Lopend Stilstaan
herziene druk, 2025
ISBN 9789403789934

Druk: 24bookprint.com
Vormgeving: Mandy Kaas
Foto omslag: Bob van Jaarsveld
Tekst en foto's: John van der Sluis



Lieve Marion,
B'Elanna, Camino,
ik koester de waardevolle
herinneringen aan ons als gezin.



Een pelgrim

Ik ben een pelgrim op mijn pad,
Bewust van de afstand die ik heb gehad.

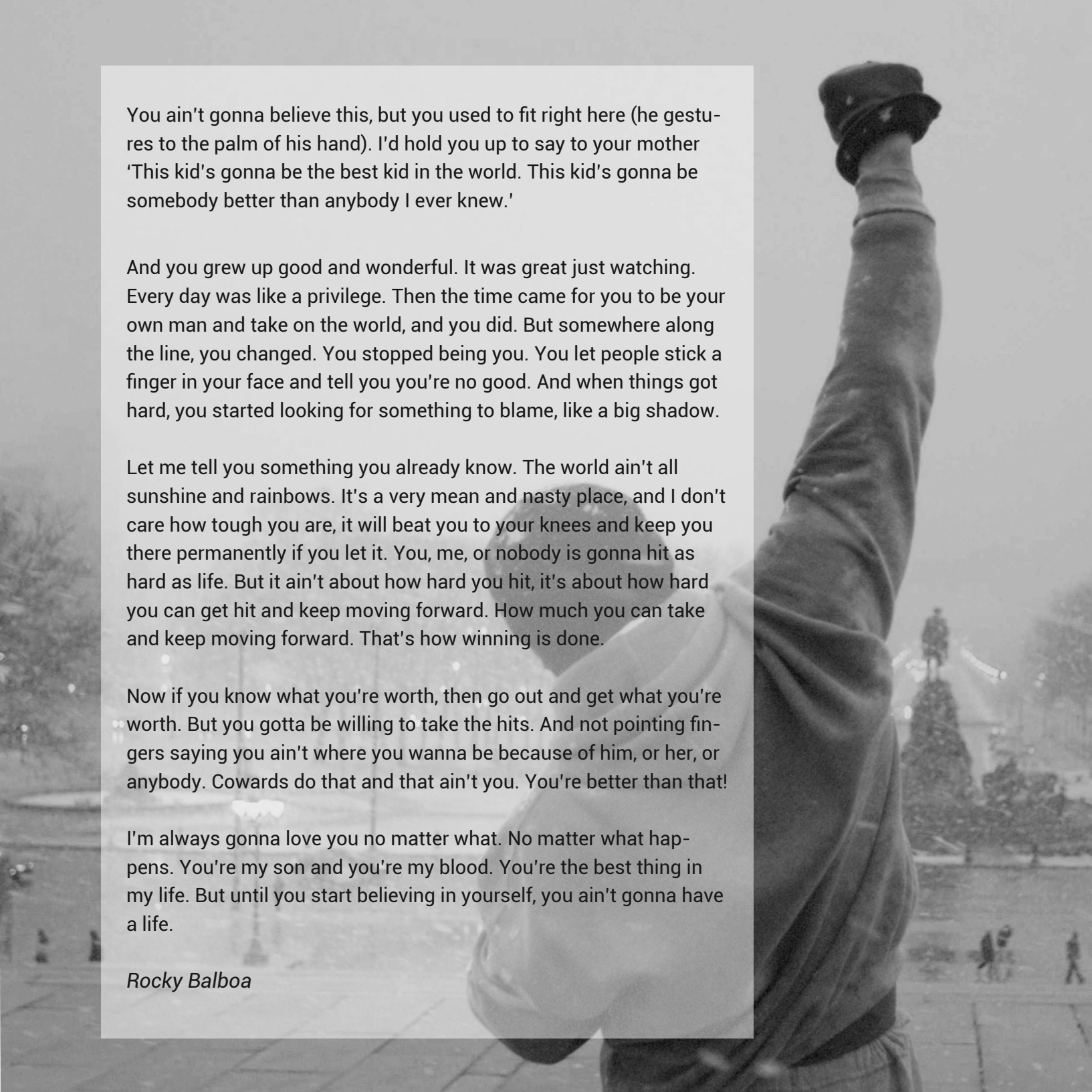
Zoekend naar de weg die voor me ligt,
Met al mijn wijsheid, liefde en inzicht.

Zo loop ik innerlijk naar mijn doel,
Met verbondenheid tussen denken, handelen en gevoel.

Ik zet koers naar een onschatbare waarde,
Stap voor stap ontdek ik de schat in mezelf hier op aarde.



John van der Sluis



You ain't gonna believe this, but you used to fit right here (he gestures to the palm of his hand). I'd hold you up to say to your mother 'This kid's gonna be the best kid in the world. This kid's gonna be somebody better than anybody I ever knew.'

And you grew up good and wonderful. It was great just watching. Every day was like a privilege. Then the time came for you to be your own man and take on the world, and you did. But somewhere along the line, you changed. You stopped being you. You let people stick a finger in your face and tell you you're no good. And when things got hard, you started looking for something to blame, like a big shadow.

Let me tell you something you already know. The world ain't all sunshine and rainbows. It's a very mean and nasty place, and I don't care how tough you are, it will beat you to your knees and keep you there permanently if you let it. You, me, or nobody is gonna hit as hard as life. But it ain't about how hard you hit, it's about how hard you can get hit and keep moving forward. How much you can take and keep moving forward. That's how winning is done.

Now if you know what you're worth, then go out and get what you're worth. But you gotta be willing to take the hits. And not pointing fingers saying you ain't where you wanna be because of him, or her, or anybody. Cowards do that and that ain't you. You're better than that!

I'm always gonna love you no matter what. No matter what happens. You're my son and you're my blood. You're the best thing in my life. But until you start believing in yourself, you ain't gonna have a life.

Rocky Balboa



Warmloop

Wist je dat een mens gemiddeld 6.000 stappen per dag zet? Voor een gezonde levensstijl moeten dat er eigenlijk 10.000 zijn. Maar met 6.000 kom je ook best een eind. Dat betekent namelijk dat iemand van 80 jaar gemiddeld 120.000 km in zijn leven loopt.

Wikipedia vertelt dat lopen staat voor 'het zich stap voor stap voortbewegen door de benen te bewegen.' In Nederland wordt de term lopen gebruikt om aan te geven dat men zich te voet op rustige wijze voortbeweegt. Men loopt zonder zich te haasten. Dat even terzijde.

Met een paslengte van 75 centimeter kom ik maar liefst uit op gemiddeld 160 miljoen stappen in een mensenleven. Dat is best veel. Maar liefst drie keer de wereld rond. We zijn dus allemaal langeafstandwandelaars. En ontdekkingsreizigers met de potentie om de wereld te ontdekken!

Maar er valt nog veel meer te ontdekken. Boeddha zei al dat je lichaam niet alleen kostbaar is, maar ook nog eens een voertuig naar bewustwording. Het enige dat je daarvoor hoeft te doen is af en toe eens stilstaan bij de stappen die je zet of hebt gezet. Die kunnen je heel veel over jezelf leren.

Geïnspireerd door Mindfulness, NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren), mijn pelgrimages naar Santiago de Compostela en de 94 miljoen stappen die ik inmiddels in mijn leven heb gezet, daag ik je uit om op jouw ontdekkingsreis te gaan. Om voor even uit je comfortzone te stappen. Daarbuiten ligt iets moois op jou te wachten. De schat in jezelf. Het meest waardevolle dat er is. Voorwaarde voor een waardevol bestaan.

De eerste 72 miljoen stappen van mijn leven zijn prachtig en redelijk moeiteloos. Al zijn er hier en daar best wat hobbeltjes. Het is vooral het bekende huisje-boompje-beestje-verhaal. Echt een heerlijk mooie en gelukkige periode in mijn leven. Tussen de 72 en 94 miljoen stappen wordt het interessant. Het leven heeft namelijk wat avonturen voor me in petto. Een aantal onverwachte wendingen in mijn levenslabyrint.

In dit boek deel ik die avontuurlijke stappen met je. Laat ik je wel waar-

schuwen. Ik ben zelf nog steeds niet getroffen door een spirituele komeet die me in één klap de staat van verlichting heeft gebracht. Sterker nog, op het moment van schrijven van dit boek bewandel ik de hoogste pieken en diepste dalen van mijn leven. Dit is dus geen boek over de weg naar geluk of succes. Ik geloof, net als Boeddha, dat er geen weg is naar geluk. Geluk is de weg. Net zoals succes een reis is en geen eindbestemming.

Ik neem je graag mee op die weg en reis. Met een heus stappenplan, letterlijk en figuurlijk. Op ontdekkingsreis in het labyrint van het leven met zijn onverwachte wendingen. Waarin het leven vaak precies gaat zoals je niet gepland hebt. Als je dat door hebt en daarmee kunt zijn, dan geloof ik dat je geluk kunt ervaren onderweg.

Ik hoop dat mijn verhaal je kracht en inspiratie geeft. Zodat je met een glimlach naar het leven kunt kijken. Dat je je op een diep niveau bewust wordt dat het soms regent en dat soms de zon schijnt. Dat je intens kunt genieten wanneer het leven je toelacht. En je overeind blijft wanneer het leven je keihard onderuit haalt. Zodat je vooral door blijft lopen op je levenspad. Dan kom je echt uit bij de kern, bij jezelf.



USTED ESTÁ



AQUÍ

Na mijn eerste 72 miljoen moeiteloze stappen,
krijgt mijn leven wat onverwachte wendingen. In
dit deel neem ik je mee op 22 miljoen avontuurlijke
stappen van het leven.



ROUTE 1

het leven
22 miljoen stappen

Op naar het avontuur

Als klein jongetje droom ik al van het avontuur. Mijn slaapkamertje heb ik omgetoverd tot cockpit van mijn eigen Avonturenmobiel. Een kruising tussen een ruimteschip, piratenschip, zeppelin en luchtballon! Vanachter mijn bureau kijk ik door mijn balkondeuren uit op een prachtige vijver. Het is mijn decor voor een avontuurlijk leven. In talloze avonturen speel ik dat ik de wereld ga ontdekken. 'To explore strange new worlds. To seek out new life and new civilisations. To boldly go where no one has gone before.' Aldus mijn favoriete tv-serie, Star Trek – The Next Generation. 'Beam me up Scotty.' Mijn 'Call for Adventure' wordt gehoord. Mijn levenslabyrint heeft wat onverwachte, avontuurlijke wendingen voor me in petto. Waarin ik niet de wereld, maar vooral mezelf ga ontdekken. Oh ja, met mijn Avonturenmobiel kan ik ook tijdreizen. Goed om te weten.

Opeens is het zomer 2003. Na een redelijk moeiteloze periode in mijn leven en een prachtige marketing- en communicatiecarrière in de auto-branchen stap ik over naar de reclamewereld. Ik maak snelle en mooie stappen.

Ik mag vanavond de Volkswagen Cabrio van mijn baas lenen. Gaaf! Ik werk in Amsterdam en woon in Papendrecht. Dat is best een stukje rijden. Maar met die cabrio wordt dat vanavond een feest. Als mijn baas de sleutels geeft, zegt hij kort iets over dat er niet zoveel benzine in de auto zit. En dat het benzinelampje stuk is. Dat wordt een avontuur. Want ik vind het nogal een sport om zo laat mogelijk te gaan tanken. Om te kijken hoever ik nog kan rijden als het benzinelampje gaat branden. Mijn vrouw en vrienden worden er soms erg onrustig van als ze bij me in de auto zitten. Maar ik hou wel van het verleggen van grenzen. Van een beetje spanning in mijn leven. Nu is het benzinelampje ook nog stuk. Wat een mazzel. Mijn verlangen naar avontuur wordt beloond. Yes!

Als ik een uurtje onderweg ben, begint de auto opeens te sputteren. Shit, ik heb helemaal niet stil gestaan bij dat benzinelampje en dus ook niet getankt. Ik krijg het opeens benauwd en begin te zweten. De benzine is op. Ik knijp mezelf in mijn arm. Nee, dit is geen droom maar de keiharde