

Je bent een schat!

John van der Sluis

drie waardevolle routes
om jezelf te ontdekken





Een pelgrim

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

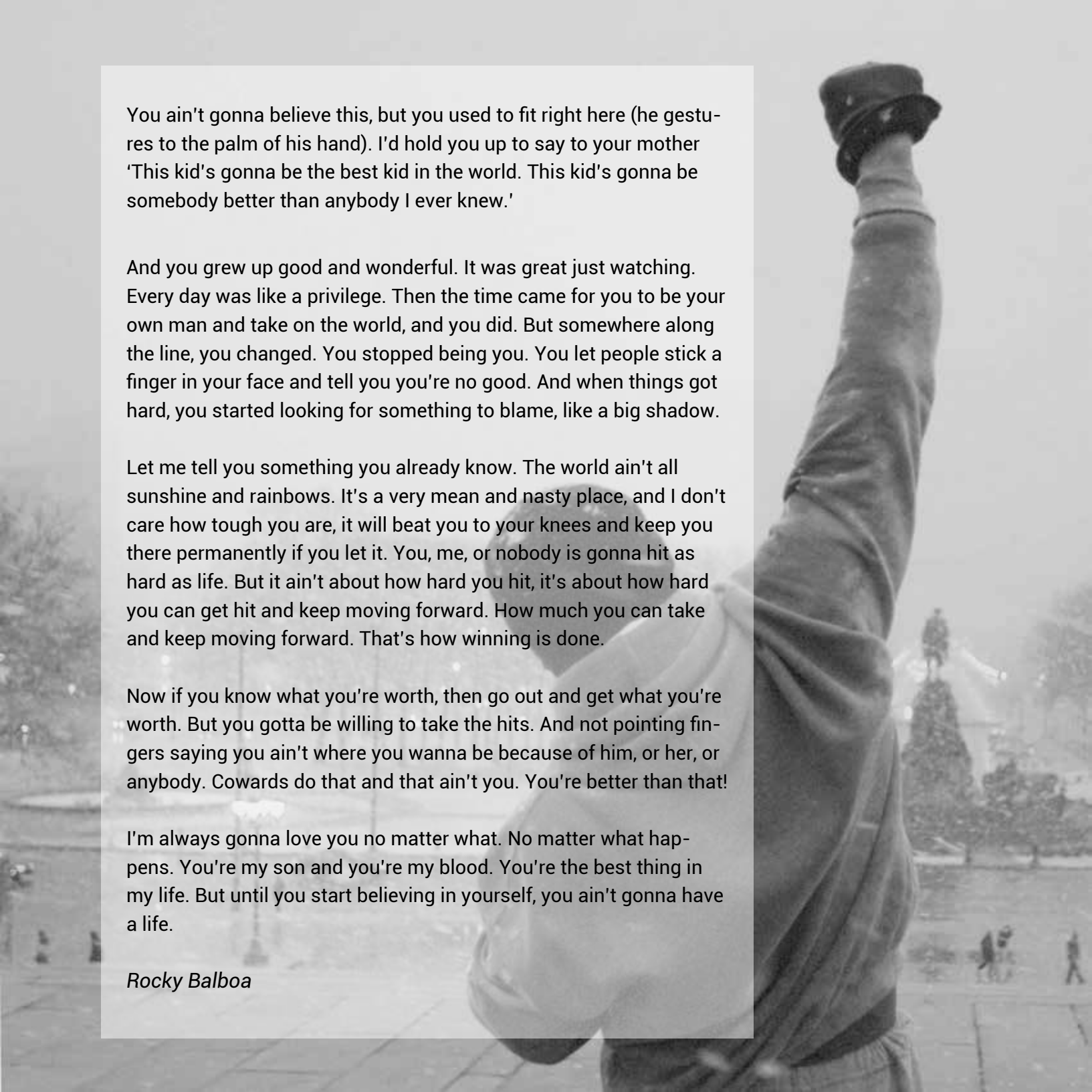
Zoekend naar de weg die voor me ligt,
Met al mijn wijsheid, liefde en inzicht.

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

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-branche 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

realiteit. Opeens vind ik mijn benzine-lampje-sport niet leuk meer. Ik kan nog net de auto op de vluchtstrook parkeren. In de verte zie ik gelukkig een tankstation. Dus duwen maar. Een mooi gezicht. Een reclameyup die een cabrio voortduwt. In mijn eentje loop ik naast de auto, al sturend en duwend tegelijk. Binnen een paar meter ben ik helemaal kapot. Ik zit er fysiek en mentaal volledig doorheen. Op mijn laatste kracht bereik ik het tankstation. Gelukkig. Dit doe ik nooit meer. Opeens ervaar ik dat dit symbool staat voor waar ik sta in mijn leven. Ik ben moe, op. Ik kan niet meer.

De volgende dag zit ik samen met mijn collega's voor de zoveelste keer op een terras in Amsterdam tijdens een luxe reclamelunch. We proppen ons vol met sushi, sushi en nog eens sushi en declareren de veel te hoge rekeningen alsof het niets is. Geld zat, de baas betaalt.

Ik werk bij één van de grootste en meest succesvolle reclamebureaus van Nederland. Het is mijn derde echte job in mijn carrière. Dit is echt een hele vette. In no-time heb ik me opgewerkt tot Account Director. Wat het precies betekent weet ik eigenlijk (nog steeds) niet, maar wel wat het me oplevert. Een mobiel van de zaak, een dikke oranje (mijn lievelingskleur) Audi A3 en een salaris waar ik vandaag de dag nog wel eens jaloers op ben. Een eindejaarsbonus waar ik als ZZP'er behoorlijk wat opdrachten voor moet binnen halen. Okay, dat zegt iets over de bonus, of over mijn omzet als ZZP'er. Ik geniet, ik ben succesvol ... denk ik. Dus niet.

Tijdens de reclamelunch stort ik opeens in. Nou ja, opeens, ik loop al maanden vast. Eigenlijk al jaren. Ik heb me vanaf het begin van mijn werkcarrière structureel kapot gewerkt. Letterlijk. Een beetje te loyaal naar mijn baas toe en een veel te groot verantwoordelijkheidsgevoel. Ik doe altijd het licht uit en het alarm aan op de zaak. Herkenbaar?

Ik voel me intens ongelukkig en verdrietig tegelijk. Het incident met het benzinelampje heeft mijn ogen geopend. Op het terras zeg ik tegen mijn baas dat ik een burn-out heb. Dat ik me vanaf morgen ziek ga melden. De lunch krijgt opeens een andere lading. De sushi smaakt opeens niet zo lekker meer.

Ik ben opgelucht en voel tegelijkertijd een enorme zwaarte in mijn

Na de 22 miljoen stappen, ga ik het avontuur aan met mezelf. In dit deel neem ik je, in een miljoen stappen, mee op drie waardevolle ontdekkingsreizen.



ROUTE 2

de weg
1 miljoen stappen

Dag 18

Cadavo Baleira – Lugo

Ontdek jezelf in de ander

Vandaag een 30-plusser, denk ik. Mis, ik loop 40 km. Tja, het leven is wat me overkomt, terwijl ik andere plannen maak. Heb ik dat al gezegd? Ondanks de wat vermoeide benen loopt het lekker vandaag. Tegelijkertijd merk ik ook dat ik prikkelbaarder ben, met name richting Bert. Ik erger me enorm aan zijn gedrag. Of beter gezegd, aan mijn gedrag. Wat doet hij dan precies? Wat doe ik dan precies? Hij loopt voorop en ik sjok erachteraan. Bij iedere gele pijl wacht Bert op me en wijst me de weg. Zo valt er voor mij weinig te ontdekken, het avontuur is weg. Ik word geleid en ik lijd. Hij loopt zo snel, dat ik echt op mijn tenen moet lopen om hem bij te houden. Ik besluit om tussen de middag alleen te lunchen. Ik wil mijn eigen weg gaan. Mijn eigen tempo lopen. Voorop lopen in mijn eigen leven. Na de lunch voel ik me beter en kan ik ook Bert weer verdragen. Morgen loop ik ook nog met Bert en Mira. We hebben een tip gehad om vanuit Lugo een iets andere route te nemen. Daardoor haken we later aan bij de hoofdroute, de Camino Frances. Die staat voor drukte en hectiek, zeker in deze periode. Door een stukje om te lopen kan ik nog wat langer genieten van de rustige, stille en eenzame Camino Primitivo. Ik ga dus buiten gebaande paden, op avontuur. Ik geloof dat wie van het pad afwijkt zichzelf zal tegenkomen. Ik ben benieuwd. Tot nu toe is de Camino al een groot avontuur. Iedere dag brengt me letterlijk en figuurlijk weer ergens anders. Ook

een stapje dichterbij mezelf. Ik voel me helemaal in mijn Ki. Voor de liefhebbers, dat is de universele levensenergie. Het lijkt wel alsof ik via een snoertje ben aangesloten op een energiebron. Ondanks wat vermoeidheid in de benen voel ik me over het algemeen erg fit. Al wandelend laad ik mezelf op. Zelfs als ik door snurkende pelgrims in de herberg maar een paar uur heb kunnen slapen. Het is heerlijk om op zo'n diep niveau mijn eigen kracht weer te voelen. Het gevoel te hebben dat ik leef, met alle ups en downs. Dat was ik in Nederland echt even kwijt. Maar hier word ik me ervan bewust dat het nog steeds in me zit. Ik weet nu ook hoe ik het kan aanboren. Door te wandelen, te genieten van de natuur en door mooie ontmoetingen onderweg. Lekker zwerven in het onbekende, op weg naar Santiago. Vooral de verbinding met de medepelgrims verrast me. Thuis vind ik het lastig om me te binden en te moeten voldoen aan al te veel sociale verplichtingen. Dan verlies ik vaak mezelf. Ik moet dan vooral inleveren op een van mijn grootste waarden, namelijk vrijheid. Dat kost me dan te veel energie. Ik vind het vooral veel gedoe, al te veel vrienden. Maar hier voelt het anders. Het geeft veiligheid om te weten dat ik niet alleen loop. Het contact met een groepje van ongeveer vijftien dagpelgrims duwt me liefdevol naar mijn doel. Het intieme contact met slechts twee maatjes houdt het voor mij overzichtelijk en rustig. Bert en Mira zijn prachtige spiegels en hulpbronnen om mezelf te ontdekken. We hebben allemaal hetzelfde doel, onze neuzen staan dezelfde kant op. Juist dat geeft een bijzondere verbinding die ik thuis nog niet echt heb gevonden. Heerlijk. Ook al zegt mijn verstand soms dat ik alleen verder wil. Mijn gevoel wil samen lopen.

Of zou het andersom zijn? We zullen zien. Voor nu ervaar ik vooral kameraadschap, verbinding vanuit liefde, een ander soort vriendschap. Dieper, puurder, intenser. Morgen ga ik weer lekker met Bert en Mira op pad. Ik noem ze inmiddels Snelheidsduivel (Bert) en Stille Kracht (Mira). Dat geeft misschien al aan wat zij mij te vertellen hebben, mijn wandelende spiegelmaatjes.



Ik heb ontdekt dat ik alle stappen van mijn leven kan samenvatten in acht universele stappen van de Lopend Stilstaan Schatkaart. In dit deel nodig ik je uit om deze stappen te bewandelen. Op weg naar jezelf en een waardevol leven.



ROUTE 3

de schat
8 stappen

STAP 1

hier en nu
waar sta je nu in je leven?

De weg kwijt

Daar sta ik dan bovenop een berg. Succesvol de top bereikt, denk ik. In de sneeuw, helemaal in mijn uppie. Opeens kan ik de routemarkering, een gele pijl, nergens meer vinden. Het is al laat, winter en koud. Het wordt zo meteen donker. Ik raak in paniek en word angstig, erg onrustig. Ik heb behoefte aan innerlijke rust. Om van daaruit in alle vrijheid mijn volgende stap te kunnen zetten. Om bewust mijn richting te kiezen. Ik maak contact met mijn ademhaling en daarmee met het hier en nu. Ik besluit om terug te lopen. Heel symbolisch voor mijn leven. Ik ben de weg kwijt, toch verdwaald in mijn levenslabyrint. Ik mag terug naar mijn wortels. Naar mijn kern. Waar de schat in mij verborgen ligt voor een waardevol bestaan. Had ik maar een GPS bij me.

Positie bepalen

Misschien herinner je je de tijd dat er nog geen TomTom navigatie bestond? Maar wel het Shell stratenboek. Met die belangrijke afspraak in een voor jou onbekende plek. Eerst de straat opzoeken en vervolgens naar kaart 16, vak H17. Ja, straat gevonden. Op papier dan. Met het boek op schoot, al rijdend en zwetend proberen jezelf te oriënteren en de juiste weg te vinden naar je eindbestemming. In combinatie met veilig deelnemen aan het verkeer. Een hele uitdaging.



Als je geen stratenboek had, dan hoopte je toch op zijn minst op een stadsplattegrond bij het binnenrijden van een voor jou onbekend stadje. Toch? Om eerst te zoeken naar het plaatje 'U bevindt zich hier.' Waarop Urbanus de legendarische vraag stelde hoe die stadsplattegrond dat wist. Al draaiend met je hoofd, proberen de kaart juist in je hoofd te krijgen om te bepalen of je linksaf of rechtsaf moest. Hoe je de kaart moest lezen. Met in jezelf belangrijke vragen. Waar bevind ik me precies? Waar is het noorden? Waar ligt mijn bestemming? En hoe kom ik daar? Een leuk ezelsbruggetje bedenken voor het linksaf, 3e rechts, op de rotonde