

JEROEN VAN VEEN DE WERELD LIGT AAN JE VOETEN

Hij begon met één stap en eindigde na 99 dagen
rennen in Sparta. Wat wordt jouw eerste stap?

Voorwoord | Voor alle dromenjagers

Als kind wilde ik al een bestsellerauteur worden en ik kan niet geloven dat ik dit nu aan het worden ben. Tenminste, ik heb besloten om het te gaan proberen. Een verhaal schrijven dat iedereen wil lezen. Spannend, meeslepend, eerlijk, intiem, herkenbaar en tegelijk onvoorstelbaar. Jeroen van Veen, bestsellerauteur met een top 10-notering in De Bestseller 60. Of weet je wat: met vertalingen in meerdere landen en een plaats in de New York Times Bestseller 100. Stel je voor.

Dit klinkt nogal groots. Onbereikbaar. Onvoorstelbaar. Aan de andere kant moet de lijst elke week toch weer met honderd schrijvers gevuld worden. Dus waarom zou mijn naam er niet een van die honderd kunnen zijn? Voordat je me meteen totaal voor gek verklaart of me in alle stilte van grootheidswaan beticht, is het goed om meteen wat meer over mijzelf, mijn leven en mijn dromen te vertellen.

Ik ben geen Kuifje, geen Forrest Gump en zeker niet de hoofdpersoon uit *The Secret Life of Walter Mitty*. En nee, ik ben ook geen 100-jarige man die uit het raam klom en verdween. Toch zit er in al deze verhalen een kern van waarheid die diep in mij verborgen zit en de afgelopen jaren aan de oppervlakte komt. Net als al deze wonderlijke avonturiers, dromers en doeners heb ook ik geen bewijsdrang en ben ik geen thrillseeker of superheld. Welnee, zelfs verre van dat. Ik zie mezelf als een dromenvanger. Al zolang ik me kan herinneren hang ik overal en nergens in de wereld rond om, als de zon opkomt, mijn dromen na te jagen.

Het bereiken, realiseren of halen van mijn dromen is niet waar

ik het geluk uit haal. Het proberen, daar gaat het mij om. De opwinding bij het bedenken, de spanning van het uitspreken en het ongeloof in de ogen als ik het plan voor de eerste keer met iemand deel.

Elke keer als ik van me laat horen en de wereld om me heen laat zien dat er meer kan dan je denkt, ontstaat er verwondering. Deze beeldschone vorm van denkkraft is voor mij de magie van het leven.

Zoals ik al zei ben ik niet Superman, maar eerder de rustige, niks-aan-de-hand Clark Kent met een gezinsleven. Een spannend verhaaltje voorlezen als ze naar bed gaan, een ontbijtje of broodtrommel klaarmaken vroeg in de ochtend. Het zijn momenten waarvoor je mij kunt wakker maken. De alledaagse momenten zijn de meest onderschatte uit het leven, waar je, als je niet goed oplet, zo overheen kijkt.

Dit besef is het mooiste dat me ooit is overkomen en gun ik iedereen, maar de gebeurtenis die me dit inzicht gaf wens ik niemand toe.

Een paar jaar geleden is namelijk mijn zoontje overleden. Kanker in de hersenen. Hij was vierenhalf toen hij eraan overleed. Toch zijn we hem als gezin nooit verloren. De tijd met hem was kort, maar wel de mooiste periode uit ons leven. Een paar jaar waren we compleet gelukkig. Samen met z'n vijven. Nu vieren we het leven. Woordgrappen vind ik nooit leuk, maar om deze moet ik toch lachen.

De jongen die mijn ogen opende heette Kasper. Met zijn knalrode krullen leek hij op de mannelijke Annie uit de gelijknamige film en was hij minstens zo vrolijk en opgewekt. Met de wereld als decor en iedereen die hij onderweg tegenkwam als publiek was zijn leven één grote musical. Hij zong, danste en huppelde de hele dag door. Zelf zat ik als vader altijd op de eerste rij en heb geen uitvoering gemist. 1706 dagen lang heeft hij elke dag geplukt. Dag na dag. Hij miste er niet één. En natuurlijk is het

verschrikkelijk verdrietig dat hij niet ouder is geworden, maar die 1706 dagen levensvreugde, dat is wel zoiets bijzonder moois, daar kan ik alleen maar heel erg vrolijk van worden.

Kasper laat me nog elke dag inzien hoe mooi het leven is en de wereld om ons heen kan zijn, en ik droom ervan om dit met anderen te delen.

Dromen over morgen

Ergens in Amsterdam | Slaapkamer

De deken voelt zacht aan. Met mijn ogen op een klein kiertje droom ik over morgen. Tussen mijn wimpers zie ik alles wat er nog niet is, maar wel kan komen. Een wereld waarin alles kan en er eindeloos veel mogelijk is. Net hoorde ik voor de laatste keer de tram voorbijkomen en als ik nu stil ben, hoor ik dat het stelletje aan de gracht heeft besloten om de avond ergens anders voort te zetten. Het bankje voor ons huis is fantastisch. Dagelijks worden er op dat bankje kleine keuzes gemaakt die de werelden van de personen die erop zitten voorgoed kunnen veranderen.

In de stad die verder steeds stiller wordt hoor ik het gebonk verdergaan. Het zijn mijn dromen over morgen die mijn hart harder laten kloppen. Want wat ik het komende jaar wil gaan meemaken, is angstaanjagend groot.

Hoop, liefde, vriendelijkheid en vertrouwen. Voor mij zijn dat de ingrediënten waarmee we de wereld elke dag een beetje mooier kunnen maken. Voor onszelf en iedereen om ons heen. Het zijn de ingrediënten die, als je ze met de wereld deelt, een onuitputtelijke vorm van liefde laten ontstaan.

Deze zomer ga ik aan mezelf en de wereld laten zien dat dit waar is. Dat dit niet alleen een gevoel is, of iets wat alleen een ander kan bereiken, maar dat jij en ik dit ook kunnen. Over een maand ga ik aan de wereld laten zien dat je de deur uit kunt stappen en kunt gaan doen wat je hart je ingeeft. Laten zien dat je met liefde bergen kunt verzetten, oorlogen kunt stoppen en

de grootste pandemieën kunt bestrijden. Dat je met liefde de een kunt verstaan zonder de taal van de ander te hoeven spreken. Wat ik nu beweert is nogal groot, en dat begrijp ik maar al te goed. En toch ben ik er zeker van. Als een ware alchemist ga ik aan de wereld laten zien dat hoop, liefde, vriendelijkheid en vertrouwen de ingrediënten voor puur geluk zijn.

Ja, ik ga puur geluk vinden en zo aan de wereld laten zien dat alles kan. Dat iedereen op aarde zijn of haar droom kan waarmaken. Dat je hiervoor geen oud-marinier hoeft te zijn, het uiterlijk van een topmodel hoeft te hebben of het lichaam van een olympisch kampioen. Welnee, ik ga bewijzen dat jij en ik net als iedereen het in ons hebben om alles te kunnen bereiken wat we willen. En ja, natuurlijk vind ik dit zelf ook niet normaal spannend en doodeng. Want wat ik nu hardop uitspreek is geen bravoure of arrogantie. Was dat maar waar. Wat ik zeg te kunnen en te gaan doen is zo groot dat het met alle bescheidenheid van de wereld niet meer in deze donkere slaapkamer past. Mijn wil om te laten zien dat alles kan is zo sterk dat hij met geen dromenvanger meer te vangen is. Nee, deze krachtige gedachte moet ik vrijlaten en in de wereld loslaten. En wat je nu leest is mijn eerste stap. Het geloof in geloof en het vertrouwen in vertrouwen. Dat er altijd iemand is die je helpt, ook als diegene er niet meer is, er nóg niet is of misschien wel nooit zal zijn. Het is de eerste stap die alles wat ik daarna in het leven zal tegenkomen eindeloos veel makkelijker maakt. Dit is mijn eerste stap naar alles en meer.

En voor de duidelijkheid: voor mij is de eerste stap dus niet fysiek. Je hoeft geen drempel over te gaan of met je luie reet van de bank af te komen. Dat komt allemaal later wel. Ook is de eerste stap niet iets mentaals. Denken dat je iets kunt versterkt je kracht en uithoudingsvermogen, maar is geen garantie dat je het levensgeluk dat je zoekt ook daadwerkelijk gaat vinden. Nee, helaas. Een goede mentale en fysieke gezondheid is geen

oorzaak, maar een gevolg van die allesbepalende eerste stap. De eerste stap vind je in je hart, en hij maakt je zielsgelukkig. De eerste stap is emotioneel. De eerste stap is geloven. Geloven in jezelf en in de ander. Zien dat elke zandkorrel het begin van een woestijn is. En dat er zonder druppels geen oceaan zou kunnen bestaan. Dat er zonder bergen geen dal is en zonder donkere wolken geen sprankje licht.

Ja, die eerste stap. Die heeft iets magisch. Iets onverklaarbaars. Door je wens uit te spreken maak je van een idee dat anders altijd een gedachte zal blijven een doel waar de wereld voor altijd van weet. Vanuit het niets maak je iets. Je droom gaat leven. Hij is nog zo klein dat je hem niet kunt waarnemen, maar hij is na het ontkiemen een niet meer te stoppen zaadje dat onstui-mig begint te groeien. Elke keer als je het zaadje aandacht geeft, ontstaan er tal van nieuwe mogelijkheden om je droom waar te maken. Dat geeft je de kracht om door te pakken. Het geeft je de kracht om niet meer stil te staan bij de gedachte waarom iets niet kan, maar naar die ene reden op zoek te gaan waarom het wel kan. Het uitspreken van je diepste wens geeft sturing. Alles wat je daarna bedenkt, doet en ervoor laat zal je gelukkig maken. En alle obstakels die je op weg naar je geluk tegenkomt kun je negeren, oplossen of ombuigen. Want hoe minuscuul klein de kans ook is dat iets lukt: als je ergens aan begint, maak je de mogelijkheid dat je dat tot een goed einde weet te brengen eindeloos veel groter dan als je er nooit aan begint. Weet dit. De eerste stap vergroot je kans op succes zo oneindig veel dat het niet in percentages of getallen uit te drukken is.

En natuurlijk ben ik ook onwetend. Natuurlijk! Ook ik heb zoals iedereen op aarde geen enkel idee wat er morgen staat te gebeuren en wat de toekomst mij, ons en de wereld zal brengen. Maar wat ik wel weet, is dat er zonder onzekerheid geen mogelijkheid tot een kans bestaat. Zie de onzekerheid dan ook niet als je grootste vijand waar je tegen moet vechten, maar omarm haar

en maak haar je beste vriendin. Onzekerheid is de voedingsbodem waaruit hoop, liefde, vriendelijkheid en vertrouwen kunnen ontstaan. Onzekerheid en het niet-weten geeft je de vrijheid om te leven. In al het niet-weten vind je de uitzondering op de regel. Wat daaruit ontstaat is puur geluk. Niet in de vorm van stapels geld, bergen aan goud of rijkdom zo hoog als kastelen. Maar honderd procent puur geluk. Lach maar eens naar iemand. De kans is groot dat de ander naar je teruglacht. Geef je iemand een knuffel, dan kan het niet anders dan dat je deze warmte ook van de ander ontvangt.

Terwijl de avond in de nacht is veranderd, is mijn droom een plan geworden. Deze zomer ga ik aan de wereld laten zien dat als je zielsgelukkig wilt worden, je je hart moet volgen. Namelijk door vanuit mijn huis naar Sparta in Griekenland te gaan rennen. Alleen. Enkel met een rugzak en de wereld om me heen.

En onderweg ga ik daar een boek over schrijven, een absolute bestseller. Niet met als doel om er rijk van te worden, roem te vergaren of beroemd te worden. Integendeel. Zelf heb ik bovengemiddeld veel empathie en ben ik liever de sobere kluizenaar die zich in de anonimiteit van de stad verschuilt. Dus nee, dat zeker niet. Nee, ik ga geen doel nastreven, maar mijn droom nagen. In mijn dromen wil ik die ene persoon bereiken die ik, als ik mijn ogen sluit, voor me zie. Die ene persoon die ik onderweg zal tegenkomen en van wie ik nog niet weet wie het is, totdat ik het wel weet en alles duidelijk is.

Hoe spannend, lastig en laat het ook kan zijn, het is nooit te laat om nu in actie te komen. Met mijn vinger tik ik op mijn telefoon en ik zie dat het vier minuten over half elf is. Tijd om een mailtje naar een goede uitgever te sturen. Deze stap hoeft niet lang te duren. Ik weet wat ik wil en ga ze dat zo eerlijk mogelijk vertellen. Met spanning en tegelijkertijd vol vertrouwen typ ik dat ik over nog geen vier weken al ga rennen, dat ik er vertrouwen in heb dat ik Sparta ga halen en onderweg mijn doel ga be-

reiken. Dat ik er zeker van ben dat het kan. Dat er oneindig veel mogelijk is en dat iedereen alles kan. Dat ik dit aan de wereld wil laten zien, en of ze me daarbij willen helpen. *How to run to Sparta*. Dat zal de titel van mijn boek zijn.

Het avontuur

Ergens in Amsterdam | GGD, Nieuwe Achtergracht 100

Achter in de hoek zit een meisje zo veel mogelijk uit het zicht, maar ik kan haar zien. Haar hele outfit is opvallend, maar het oude verwassen wielrenpetje op haar donkere krullen valt het meest op. Haar ingepakte backpack heeft ze zo tegen haar stoel gezet dat ze elk moment in een langzaam rijdende trein kan springen. Haar nog maar net ontmoete nieuwe vrienden zullen haar aanmoedigen om de sprong te wagen en haar daarna met luid gejuich aan haar armen en benen over de oude houten planken van de wagon binnenboord trekken. India. Ja, als ik zo naar haar kijk weet ik het bijna zeker. Een klein dorpje langs de spoorweg ergens in India zal haar volgende bestemming zijn.

De vrouw voor wie wij allemaal komen roept nog maar eens luid en duidelijk het volgende nummer dat inmiddels op het scherm staat. ‘Tweehonderdzesenvijftig!’ Het kost haar veel energie. Ze probeert rustig te blijven, maar er ontsnapt bij elke poging om iemand weer in het nu te krijgen duidelijk wat ingehouden irritatie.

Het meisje dat naar India gaat kijkt niet op of om. Ze denkt aan haar volgende avontuur. Met haar blik op oneindig kijkt ze in het luchtledige en droomt over haar toekomst. Als ik haar blik volg, zie ik dat deze naar een gezin van zes gaat. Ze zijn in het midden van de kamer gaan zitten, omdat ze met hun opvallende aanwezigheid weten dat er op een beter plekje in de hoek geen ruimte voor hen is. Ze zijn druk, praten veel en lijken

elkaar niet meer te kunnen verstaan. Van oud tot jong lijken ze allemaal een eigen verhaal te hebben dat ze kwijt moeten. Wat er voor ze ligt vind ik moeilijk te zeggen, maar het gaat vast een groot avontuur worden. Het verliefde stelletje in deze ruimte zit naast dit oorverdovende enthousiasme en hoort alles aan. Ze zijn allebei de vijftenzestig gepasseerd en lijken na een leven vol uitdagingen flink wat gas terug te hebben genomen. Hand in hand en met hun lijven tegen elkaar aan zitten ze in alle rust van elkaars aanwezigheid te genieten.

Iedereen lijkt op zijn of haar eigen manier de mevrouw die telkens de nummers afroept wel te horen maar niet te luisteren, want niemand staat op. Om te verbloemen dat ik constant alle aanwezige medereizigers in de wachtruimte aan het bekijken ben, kijk ik om de zoveel tijd een paar seconden naar de neuzen van mijn schoenen die aan mijn uitgestrekte benen met de hak op de grond voor me uit wiebelen. Dan overvalt me de angst dat ik iets vergeten ben mee te nemen. Ik bekijk voor de zoveelste keer wat ik allemaal tussen mijn vingers klem. Telefoon, paspoort, portemonnee, brief van de GGD en het bonnetje met het nummertje. Zoals ik het nu bekijk, zie ik nog steeds niks wat ik vergeten kan zijn.

‘Tweehonderdzesenvijftig,’ roept de mevrouw nog een keer. Yes, eindelijk, dat ben ik! Net als alle andere dromers in deze ruimte ben ik met mijn gedachten al aan het avontuur van mijn leven begonnen en is mijn oplettendheid al weken zo scherp als een lepel. Als ik naar de balie loop en het bonnetje aan de dame achter het inmiddels wat beslagen glasplaatje geef, zeggen haar ogen genoeg. ‘Heb je een afspraak? Heb je een identiteitskaart bij je? En waarvoor kom je?’ Voor ze nog iets kan zeggen, schuif ik nu ook mijn paspoort door de smalle opening onderaan de plaat en zeg opgewekt: ‘Ja, ja en inenting.’ De vrouw doet een poging om beleefd te lachen, maar het is alles bij elkaar minimaal. ‘Dank je wel. Je kunt weer gaan zitten. Een medewerker zal je zo komen ophalen.’

De man in doktersjas is vriendelijk en fijn. ‘Jij bent Jeroen. Vind je het goed als mevrouw Sophia je de inentingën gaat geven? Ze loopt tot de zomer met mij mee om te zien hoe alles hier werkt.’ Met haar ogen strak gericht op een scherm vol met getallen en schema’s probeert mevrouw Sophia mijn aandacht wat af te leiden. ‘Waarvoor is het? Eh, ik bedoel, waar ga je heen?’

Uit automatisme vertel ik het verhaal dat ik de afgelopen maanden al honderden keren heb verteld. ‘Ik ga hardlopen naar Sparta. Enkel en alleen met een rugzak gevuld met de meest noodzakelijke spullen voor onderweg.’

De stagiaire gaat rechtop staan en laat de spuit in haar hand langzaam weer langs haar lichaam naar beneden zakken. ‘Je bedoelt Sparta in Griekenland? Hoe ver is dat wel niet?’

Ook het antwoord op die vraag ken ik inmiddels uit mijn hoofd. ‘Ja, Sparta in Griekenland. Ik wil daar na vertrek binnen honderd dagen aankomen en de route zal als ik niet te veel verdwaal 3728 kilometer zijn. Om de twee weken neem ik een rustdag, maar verder ren ik elke dag ongeveer een marathon.’

Het meisje van ik denk hooguit eenentwintig is goed in haar werk, want tijdens mijn antwoord heeft ze zonder dat ik het doorhad de eerste spuit al in mijn arm gezet, en de inhoud ervan dobbert inmiddels al in mijn bloedbaan.

De vriendelijke man in doktersjas blijft aardig en mengt zich in het gesprek. Met een paar muisklikken zie ik mijn hele medische dossier voorbijkomen en zie ik het net zo snel weer naar de achtergrond verdwijnen. Daarvoor in de plaats zie ik een kaart van Europa vol met rode vlekken verschijnen. Als je niet beter wist, zou je denken dat het rijkste werelddeel op aarde op dit moment niet kerngezond is. Maar de vlekken gaan niet over een kwakkelend werelddeel, maar over de risico’s van mijn reis. ‘Jeetje, wat een tocht. Jeetje! Hoe denk je te gaan? Weet je dat al? Ga je via Frankrijk en Zwitserland naar Italië en dan langs de kust naar beneden?’

Ik knik, terwijl ik naar mijn arm kijk waar de laatste naald voor vertrek in verdwijnt.

‘Dat is niet niks, hoor. Je gaat lopend, hoor ik je net zeggen?’

Ik antwoord nog net voordat hij in al zijn enthousiasme en verbazing alweer aan de volgende zin begint: ‘Nee, rennend. Ik ga naar Sparta hardlopen.’

De doktersjas knikt en klikt druk met zijn hoofd en vingers, terwijl hij me steeds enthousiaster ongevraagd advies begint te geven. ‘Dat is niet niks, zeg. Wat een risico hier, en hier. Dit is ook gevaarlijk.’ De cursor wijst naar een gebied op de kaart dat onder een rode wolk verscholen ligt. ‘Poeh! Je gaat onderweg wat tegenkomen, zeg. In deze, maar ook deze natuurgebieden zijn vossen, nertsen, dassen, beren. En wat dacht je van slangen! En ben je niet bang om door een malariamug geprikt te worden? Ben je daar nou tegen ingeënt of niet? De kans dat je gebeten zal worden is groot. Je gaat te voet door dichtbegroeide bossen en over langgestrekte vlakten met hoog gras. Daar moet je met korte broek en blote benen doorheen. Hoog gras. Daar ga je tegenkomen. En aan de bosranden ga je roedels valse hongerige wolven of honden tegenkomen. En wat dacht je van straathonden? Hondsdolheid. Dat wil je echt niet krijgen. Daar wil je niet aan doodgaan. Daar ga je aan dood als je na besmetting niet binnen achtenveertig uur een vaccinatie krijgt. Dat gaat nog spannend worden. Zeker in Albanië of Griekenland. Weet je wat jij moet doen? Je moet dit nummer nu meteen als sneltoets in je telefoon zetten en ons bellen als je onderweg gebeten wordt. Beloof je dat? Ja, ik meen het. Beloof het ons, maar beloof het ook aan jezelf. Want ik zie dat je daar niet tegen bent ingeënt. En het is te laat om dat nu alsnog te doen. Want om je geen vierentwintig maar achtenveertig uur tegen hondsdolheid te beschermen, heb je met een tussentijd van twee weken twee prikken nodig. Maar tegen de tijd dat je hier dan je tweede prik moet halen, ben je al ergens in Frankrijk. Als je door een hond

of ander wild beest gebeten wordt, heb je vierentwintig uur om naar een ziekenhuis te rennen. Letterlijk. Staat ons nummer nu in je telefoon en beloof je te bellen?

Ik schud de hand van Sophia om haar te bedanken en loop naar de vriendelijke man in doktersjas om hetzelfde te doen. Terwijl we elkaar de hand schudden, legt hij zijn andere hand op mijn schouder. 'Je bent knettergek, wist je dat? Het idee alleen al! Ik zou het fantastisch vinden om te zien hoe je het ervanaf gaat brengen. Kunnen we je ergens online volgen?'

Veel mensen die ik spreek zien in het onbekende vooral de gevaren. Ze zijn bang voor wat ze niet kunnen zien. Als een monster dat onder je bed van al je dromen nachtmerries maakt. Een angst die zo groot wordt dat je er voor de zekerheid maar nooit meer naar kijkt, en waardoor je alles wat je vroeger gaaf en tof vond en waar je levensgeluk uit haalde diep hebt weggestopt. En als je dan eens in de zoveel tijd aan je dromen van vroeger denkt, zie je met een vluchtige blik dat je oude speelsheid in alle donkerte onder een dikke laag ligt te verstoffen.

Met een stijve arm van alle voorzorgsmaatregelen snap ik de angst en goedbedoelde adviezen van de anderen wel. Want zelf voel ik dat ook. Het is bijna zover. Dit was het laatste stapje van een periode van maandenlange voorbereiding en ik deed dit niet voor niks. Want natuurlijk is er een kans op een beet van een giftige slang, hondsdolle hond of teek. Maar hoe spannend de komende periode ook zal zijn, dat weerhoudt me er niet van om het te gaan doen. Voor mij is spanning een vereiste om iets leuks mee te maken. Want alles wat niet spannend is, is saai. En saai is maar saai en heel veel van hetzelfde. Vaak doe ik iets wat veel mensen niet slim vinden, maar zelf weet ik dat ik nooit iets doms doe. In de spanning van iets anders doen, op nieuwe plekken komen en ga zo maar door, vind ik de weg naar levensgeluk. In saai zie ik vooral het gevaar om voorgoed in slaap te vallen.

Het zijn harde woorden die ik zo zachtjes mogelijk aan mezelf probeer te vertellen.

Naast me hoor ik iemand aan de andere kant van de muur het toilet doortrekken. Van schrik spring ik op en trek met één beweging zowel mijn boxershorts als broek omhoog. Daarna wacht ik totdat ik zeker weet dat de persoon in het hokje naast mij zijn handen heeft gewassen en de ruimte heeft verlaten. Hoelang zat ik hier al? En zei ik net alles hardop? Als ik in de spiegel kijk, eindig ik de innerlijke monoloog tegen mezelf. Je moet niet van angst in je broek schijten van iets wat nog komen gaat. Voor je het weet doe je niks meer en sta je naast werken, eten en slapen een leven lang wasjes te draaien. Jij bent dat niet. Jij gaat all-in. Ga nu niet opzoeken hoe vaak iemand hondsdolheid krijgt of door een giftige slang dodelijk gebeten wordt. Het zal je geen stap verder brengen. Want wat we in het leven nodig hebben is vertrouwen. Vertrouwen in vertrouwen. Vertrouwen in de dag. In onszelf en in de mensen om ons heen. In alles wat op aarde leeft en beweegt. Vertrouwen in alles wat tijdens ons leven aan ons voorbijtrekt en wie we onderweg naar ons einde passeren. Alles is één. Hier op aarde en ver daarbuiten.

Vertrouwen in de zon die me zal verwarmen en de regen die me zal afkoelen. Vertrouwen in de wind die me voort zal duwen en de eindeloze vlakten waarover ik in de nabije toekomst zal kunnen uitkijken. De dichtbegroeide bossen zullen me niet sneller laten voortbewegen, maar elke boom die ik tegenkom zal me de schaduw geven die ik onderweg nodig zal hebben. Muggen, planten en doornstruiken zullen me onderweg met hun bladeren, stekels of angels prikken. Maar de jeuk, schrammen en bulten zal ik voor lief nemen en ze zullen me eraan herinneren dat ik me niet laat tegenhouden door een mogelijk gevaar dat er nog niet is en wellicht ook nooit zal komen. Want de gedachte van onheil in de toekomst is vele malen spannender dan het vertrouwen dat het allemaal goedkomt. Dit vertrouwen

zit niet in een strip, spray of spuit. Geen pil, druppel of drankje gaat je hiermee op weg helpen. Vertrouwen zit net als angst in je verborgen en het is de kunst om dit te vinden en onderweg niet kwijt te raken.

Tegen de tijd dat ik oud en versleten ben en het niet meer kan inhouden, beloof ik bij dezen plechtig dat ik me eraan zal overgeven, alles laat gaan en zonder tegenstribbelen alles dun langs mijn benen zal laten lopen. Maar tot die tijd, tot die tijd blijf ik het volste vertrouwen hebben in de gedachte dat alles kan en altijd goedkomt. Ook als het niet goedkomt. Dat is wellicht gek om te lezen en nog gekker om te schrijven, maar precies wat mijn avontuur naar Sparta is geweest. Het was de reis die tussen het verleden en de toekomst ingeklemd lag. Daar, elke dag weer, was ik niet bezig met stoppen of beginnen. Daar ergens onderweg was ik bezig met wat ik aan het doen was. Dat ik je nu vertel dat ik in Sparta ben aangekomen kun je als een spoiler zien, maar in de negenennegentig dagen waarover ik je ga vertellen, heb ik veel meer bereikt dan de eindbestemming alleen. Wat ik met je wil gaan delen, is dan ook veel meer dan enkel een verhaal. In dit boek vertel ik je iets bijzonders wat ik heb gevonden. Het is het kostbaarste bezit dat ik hier op aarde kon vinden.

Zie dit boek als een schatkaart en het verhaal als een schat. Ga met me mee op avontuur en vind samen met mij de route naar eindeloos veel geluk. Onderweg gaat het niet makkelijk worden. Mijn weg naar geluk is de moeilijkste uit mijn leven geweest. Maar ook de mooiste. Dus wees niet bang, ga met me mee en ik beloof je dat alles voor altijd goedkomt.

Dag 1 | De zee

30 juni | Zandvoort aan Zee – Amsterdam

Morgen is vandaag. Op dit moment zet ik de eerste stappen van het avontuur van mijn leven dat ik nog moet gaan beleven. Het moment waar ik al een heel leven van droom is nu bij elke stap werkelijkheid aan het worden. Zelf heb ik nooit een dag getwijfeld of ik Sparta ga bereiken, maar ik heb geen idee hoe ik er ga komen. Maar is dat niet de basis voor elk avontuur: het niet weten? In die zin is het leven elke dag opnieuw één groot avontuur.

Onderweg hoop ik je te kunnen laten zien dat verandering continu in beweging is. Dat zoets onzinnigs als in je eentje naar Sparta rennen iets in beweging kan brengen. Dat ik die ene persoon ga proberen te bereiken door elke stap op te schrijven en je mee op avontuur te nemen. Dat de stappen die ik nu zet heel klein zijn, maar voor die ene persoon ergens op aarde wellicht levensgroot. Dat de oude stad in Griekenland tot de verbeelding spreekt, maar het gekozen eindpunt verder totaal geen goed onderbouwde reden heeft en dat dit juist daarom de ideale weg is om onderweg veel meer te bereiken dan Sparta alleen.

Bizar idee dat ik nu mijn eigen geschiedenis aan het schrijven ben. Wat ik nu opschrijf gaan sommige lezers over maanden en de meeste lezers pas over jaren lezen. Op plekken waar ik nog nooit geweest ben en waarschijnlijk ook nooit ga komen. Maar deze tekst, dit verhaal, deze boodschap en dit avontuur naar meer zullen er zijn. Het is als tijdreizen en teleportatie. Ja, dat is het. Het voelt goed. Het geeft me de energie die ik no-

dig heb. Van Zandvoort aan Zee ren ik nu naar huis. De laatste voorbereiding voor de grote dag van morgen. Om voor de laatste keer te checken of ik het gewicht van alles wat ik nodig denk te hebben wel kan dragen, heb ik mijn rugzak ingepakt alsof het al morgen is. Alles wat ik voor de reis had klaargelegd zit erin. Het is niet veel, maar wel te veel. De afgelopen maanden heb ik met verschillende rugtassen geëxperimenteerd en ik denk nu de juiste gevonden te hebben. Rennen met een rugzak is nog een hele kunst. Hij is je beste vriend en tegelijk je grootste vijand. Ik kan nu al blij worden van de gedachte dat ik mijn beste vriend van mijn rug af kan halen als ik aan het einde van de ochtend aankom. Het gewicht dat ik met me meezeul op de grond naast me kan neerleggen. Je schouders ontspannen en je zonder dat ding meteen een stuk lichter voelen. Toch koester je alles wat je met je meedraagt. De rugzak houdt je in leven en geeft je de vrijheid om te doen wat je doet. De route van Zandvoort aan Zee naar Amsterdam is 37 kilometer en geeft me onderweg de tijd om te bedenken of ik nog iets kwijt wil. Bij elke stap voel ik dat ik nog meer moet loslaten als ik Sparta wil halen. Al is er van alles wat ik heb niet veel meer over. Ik ben nooit materialistisch geweest en dat is de afgelopen jaren alleen nog maar sterker geworden. Het enige wat bij mij meer is geworden, is de drang om minder te willen bezitten. Over 8 kilometer ben ik thuis. Zal ik daar de pas gekochte, bijna 1 kilo wegende powerbank uit mijn tas halen? En heb ik echt vier paar sokken nodig of zal ik er drie meenemen? Balans is alles in het leven en dat geldt ook zeker voor mijn secuur ingepakte beste vriend. Als ik niks meeneem, is de kans dat ik niet in Sparta aankom honderd procent. Als ik alles wat ik heb meeneem, is de kans dat ik nooit naar Sparta vertrek ook honderd procent. Ergens daartussenin moet ik een middenweg zien te vinden. Tussen alles wat nodig, handig en verstandig is. Want tussen alles wat ik nu stevig tegen mijn rug heb gesnoerd, zit niks waar ik niks aan heb. Alles is afgemeten.

De kleine reistube tandpasta heb ik half leeggeknepen om gewicht te besparen. Ik zit er nog aan te denken om het dopje er niet op te doen, maar de tube in een lichter boterhamzakje mee te nemen. Om mijn tanden onderweg te kunnen poetsen, neem ik ook een bij de kop afgebroken tandenborstel mee. Het is een voorbeeld van voorbereiding die me zowel fysiek als mentaal gaat helpen. Want de gedachte dat je iets wat je niet nodig hebt een leven lang met je meezeult kost heel veel energie. Het voelt als een loden bal die met een zware ketting van dikke, stevige schakels aan je vastzit en die je bij elke beslissing of stap over de grond sleept. Hij vertraagt je en maakt het moeilijker om de eerste stap te zetten. Al het bezit wat je in je leven hebt verzameld, neemt bezit van je leven. Van je bewegingsruimte. De vrijheid om te dansen, te springen, te leven, te gaan.

Later gaan we het vast nog over mijn rugzak hebben, maar voor nu weet ik dat het goed zit. Wat niet betekent dat ik onderweg elke dag zal bekijken wat erin moet en eruit kan. Want naarmate de tijd verstrijkt en de wereld onder mijn voeten stap voor stap een beetje opschuift, kunnen de waardevolste bezittingen een dag later ballast zijn. Elke dag alles afwegen. De juiste afweging maken. *Wees niet het gewicht, Jeroen. Wees niet het gewicht, maar wees de weegschaal.*

Het is handig om een heetwaterkraan te hebben, maar het is nog veel waardevoller als je zelf in geval van nood met een gortdroog stuk hout, een dode tak en je handpalmen vuur kunt maken. Om daarmee stenen op te warmen die je vervolgens in een uitgeholde boomstam gevuld met water dat je verderop gevonden hebt legt. Herhaal je dit een aantal keer, dan zal het water elke keer de warmte van de stenen overnemen en gaan koken. Zo verzeker je jezelf van veilig en drinkbaar water in een situatie waar het van levensbelang is om ongefilterd water uit de natuur te koken voor je het drinkt.

Als ik mijn rugzak af doe en op de grond leg, besef ik dat de

voorbereidingen voor nu klaar zijn en tegelijkertijd elke dag zullen doorgaan. Elke ochtend breekt er een nieuwe dag aan en als ik mijn ogen open, ga ik me daar zo goed mogelijk op voorbereiden. Zonder pas gekochte powerbank en met een paar sokken minder.