

gebeurt? Niet dus! Pas als we echt iets voelen of ons in een oorlogssituatie bevinden, kunnen we enigszins begrijpen wat daar gebeurt. De angst van die mensen moet enorm zijn, terwijl ze zich toch sterk blijven opstellen.

De vraag is: hoe laat je dat los? Het besef dat alles één is, kan daarbij helpen – net als het inzicht dat de dood niet het einde is. Dat wil ik leren, en dat ben ik aan het leren in dit leven. (Door de sprong in Arnemuiden verdween mijn angst zomaar.) Een reis naar Nepal, naar het Kopan Klooster, waar men werkt met ki (levensenergie noemen ze dat daar), kan mij in 2026 bezighouden. Die ervaring, voortgekomen uit mijn sprong in Arnemuiden, kan mij helpen op mijn pad naar geluk.

Mijn interesse in het leven werd aangewakkerd door mijn opa Frederik, die voor mij aanvoelde als een beste vriend en die – dat geloof ik – nog steeds over mij waakt vanuit het hogere universum. Hij dacht veel na over levensvragen, de evolutie en de oorsprong van het bestaan. Tijdens boswandelingen in het Aambos in Heerlen deelde hij zijn inzichten met mij, waardoor ik al op jonge leeftijd nadacht over diepe kwesties die passen bij wat men het toeval noemt.

Als ik naar het bos ga, kan ik altijd goed tot rust komen. Het voelt dan echt alsof je één bent met de natuur. Tot op de dag van vandaag merk ik dat dit mij goed doet en volledig oplaadt wanneer ik wat lager in mijn energie zit. De frisse lucht, het geluid van zingende vogeltjes die het bos tot leven brengen, het ruisen van de wind langs de bomen en struiken, de verscheidenheid aan planten, en de eekhoorntjes die tussen de bomen klimmen – waar ik vroeger altijd

naar op zoek was als ik met mijn opa het bos in ging – brengen me een diep gevoel van verbondenheid. En soms, als je geluk hebt, zie je zelfs een hert voorbij komen.

Ik heb altijd een bijzondere connectie gevoeld met herten. Het zijn dieren die in harmonie met het bos leven en zorgzaam met elkaar omgaan – iets waar de mensheid nog veel van kan leren. In april 2025 had ik een bijzondere ervaring tijdens een ki-run met Michiel Bakker (later in dit boek ga ik dieper in op het begrip ki). Tijdens zijn workshop kwamen we een hert tegen. Het gaf me een gevoel van moed, waardoor ik los kon laten en helemaal in mijn energie kwam, terwijl ik genoot van de natuur in het Mastbos in Breda.

In de natuur kan ik mijn gedachten uitzetten. Vaak besef ik me dan hoe belangrijk het is dat mensen beter voor de natuur gaan zorgen. Sinds de industriële revolutie stoten we op grote schaal fossiele brandstoffen uit, met desastreuze gevolgen voor de aarde. We zien het terug in verblekende koralen, langere droge periodes, en toenemende overstromingen. In de toekomst zullen we daar echt iets aan moeten doen – iets wat mijn opa ook altijd vond. Op dat vlak zaten we volledig op één lijn, samen met mijn vader.

Op 25 januari overleed opa, rond negen uur 's avonds, na een kort ziektebed ten gevolge van een tumor op de lever begonnen in de galblaas wat was uitgezaaid verder naar de longen. De dag dat ik dit hoorde, was een van de moeilijkste dagen van mijn leven. Hoe kon het zo snel gaan? Met kerst 2019 was hij er nog bij – een herinnering die ik altijd kan koesteren. Een van mijn dierbaarste.

Hij gaf me ook een boek dat hij zelf had gekregen van Nono, de

opa van mijn moeder. Dat boek draag ik nog steeds bij me. Hij zei dat ik het later moest doorgeven aan mijn zoon. Ik zei: “Als ik die krijg,” waarop hij zonder aarzeling antwoordde: “Die krijg je wel.” Alsof hij het zeker wist. Een bijzonder moment.

Ik heb hem maar één keer gezegd dat ik van hem hield – en dat waren mijn laatste woorden aan hem. Maar we wisten dat van elkaar, dus het hoefde niet steeds gezegd te worden.

Na zijn uitvaart, die mij diep raakte, had ik een paar nachten later een droom. Ik bevond me op een zolder – waarschijnlijk die van de Constancestraat, waar we van 2004 tot 2018 woonden in Dongen. Daar vroeg ik hem of hij de crematie mooi vond. Hij zei: “Ja, heel mooi.” Het was allemaal goed. Het voelde alsof hij er echt was, klaar om door te gaan naar een hogere dimensie.

Dit was het begin van mijn weg naar geluk, dat zich uitstrekt tot nu en voor altijd. In dit boek vertel ik over de belangrijkste ervaringen in mijn leven op verschillende momenten, met als centrale hoofdstukken de ervaring van de vrije val in Arnemuiden en de transformatie die deze gebeurtenis in gang heeft gezet.

Het voelde, nadat ik uit een vliegtuig was gesprongen, meteen alsof ik dit boek wilde gaan schrijven en de woorden kwamen vanzelf. Het is een raar gevoel, maar ergens heb ik het idee dat er twee boeken zullen komen: één die allerlei aspecten van het leven van mezelf en andere interessante inzichten kan behandelen, en daarnaast denk ik aan een boek dat kan ontstaan na een bezoek aan het Kopan Klooster in Nepal.

Het is het moment om mijn verhaal de wereld in te lanceren als