

LEF

*Voor wie gelooft dat
jong blijven een keuze is*

Colofon

ISBN: 978 94 6365 778 5

1e druk 2025

© 2025, Bard Bothe

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden veelelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

LEF

*Voor wie gelooft dat
jong blijven een keuze is*

Bard Bothe



*Vele wegen kent het leven, maar van al
die wegen is er een die jij te gaan hebt.
De ene is er voor jou, die ene slechts
De weg koos jou, kies jij ook hem.*

Hans Stolp

Inhoud

1. Voor wie?	9
2. De onvermijdelijkheid van dingen die op ons pad komen	21
3. Schoenmaker blijf bij je leest	30
4. Niet zeiken!	37
5. De reis door de wildernis	42
6. Negatieve energie	50
7. Wakker worden	55
8. Je lege accu opladen	60
9. De waarom-vraag	70
10. Wijsheidbevorderende omstandigheden	78
11. De pan spaghetti	86
12. De sprong in het diepe	92
13. Wie is verantwoordelijk?	97
14. Streven naar geluk	102
15. Worden wie je bent of wie je wilt zijn?	107
16. Succes, stress, burn-out	112
17. Het als ... dan principe en de woordjes “ja, maar ...”	125
18. Het onverwachte komt onverwachts	128
19. De eenheid van de tegenstellingen	133
20. Mopperen maakt oud	139
21. Mijn leven een creatief kunstwerk	142
22. De hungry goat	150
23. De betekenis die wij eraan geven	157
24. Ons denken, de boosdoener?	169
25. Sterven doen we elke dag	174
26. Het positieve besef van niet volmaakt te zijn	179
27. Meditatie, mindfulness en een goed leven	182
28. Schaamte en de angst om te falen	190
29. Depressie, eenzaamheid, vertrouwen en bezieling	197
30. Geluk en liefde	203
31. LEF, voor wie gelooft dat jong blijven een keuze is	210

1. Voor wie?

De vraag die mij al jaren bezighoudt is: hoe leef ik mijn leven, hoe kan ik een beter mens worden?

Het is een andere vraag dan die wie ik **moet** zijn. Moet ik bijvoorbeeld beter zijn dan mijn ouders? Moet ik meer ambitie hebben? Moet ik aan de verwachtingen voldoen die anderen van mij hebben? Ik geef toe dat ook bij mij de gehechtheid aan materiële welvaart groot is. Ik ben mij daarvan bewust en probeer kritisch te kijken naar het – wat ik noem – nooit genoeg syndroom. En ik probeer daarnaar te handelen. Behoorlijk lastig!

Als iemand is overleden, horen we de nabestaanden zelden praten over het vele geld dat de persoon heeft verdiend, over zijn mooie huis of de schitterende auto. Er wordt dan gesproken over zaken van het hart. De overledene was een goed mens, vrijgevig, een goede ouder en partner.

Tijdens het dagelijkse leven is het heel wat lastiger om dingen van het hart of de ziel bespreekbaar te maken. Het wordt als wollig, zacht of kwetsbaar gezien. Het zijn eigenschappen waar we geen weg mee weten tijdens onze dagelijkse, zakelijke beslommeringen.

Ik ben geboren in 1940 en heb al dan niet bewust de tweede wereldoorlog meegemaakt. Mijn ervaringen omspannen daarom een respectabele periode. Vanuit die optiek heb ik opgeschreven wat voor mij belangrijk was en in de loop van mijn leven vorm kreeg.

Het eerste wat mij opvalt is dat er met het oog op de oorlog van '40-'45 steeds wordt gezegd: dat nooit weer. We maken geen volk meer tot zondebok. Maar het anti-semitisme en de anti-islam tieren welig en op tal van plekken in de wereld is

er sprake van onrust, geweld of oorlog. We leren slecht van het verleden. Niettemin kunnen en moeten we ons in onze eigen kleine wereld steeds blijven afvragen of onze persoonlijke opvattingen wel reëel zijn en kloppen met de feiten.

Vanaf het eerste moment dat ik besepte dat ik leefde, werd mij duidelijk gemaakt dat ik hoe dan ook moest presteren. Wat dat precies inhield was niet helder, maar die vage boodschap werd mij in mijn dagelijkse doen en laten ingeprent.

Jij mag niet falen.

Daartoe werden mij handvaten aangereikt. Mijn ouders vertelden mij wat goed en wat fout was, hetgeen de stroom van leraren op school en daarna ook deed. Daardoor leken veel van mijn opvattingen onveranderbaar. Telkens als ik iets op mijn levenspad aantrof dat mij daaraan deed twifelen zorgden oude opvattingen, normen en waarden die mij met de paplepel waren ingegoten ervoor dat ik niet van inzicht veranderde. Veranderen was/is gevaarlijk want het levert verbazing of verwijten op van dierbaren die op soortgelijke wijze als ik zijn opgevoed.

Ik was nieuwsgierig. Las veel en keek om mij heen hoe anderen het deden.

Ik luisterde naar leraren die mij vertelden dat ik diep naar binnen moest gaan en contact moest maken met mijn ziel om zo de waarheid over mijzelf te vinden. Ik mediteerde, zocht, maar vond die waarheid niet. Behalve dan de opvattingen die ik kende en mij lang geleden had eigengemaakt.

Mediteren is prima. Het brengt je zeker tot een beeld van wie je **nu** bent. Maar wat je ontdekt zijn geen vaststaande feiten. Het is een momentopname en zegt weinig over wie je zou kunnen zijn. Zorg voor een luisterend oor. Probeer de opvattingen van andersdenkenden niet weg te wuiven.

Mediteer en experimenteer om te ontdekken wat voor jou echt van belang is voor je de vraag probeert te beantwoorden wie je zou willen zijn. Of hoe je in je eigen ogen een beter mens kunt zijn. Voor eenieder van ons zal de definitie van een beter mens er anders uitzien. Maar is het niet aardiger om deze vraag als uitgangspunt te nemen in plaats van jezelf af te vragen: hoe krijg ik een mooiere auto, promotie in mijn werk, een mooier huis, een hoger inkomen, een partner die beter bij mij past et cetera?

Joe Dispenza heeft een boeiend boek geschreven met de titel: *Overstijg jezelf*. Hij schrijft: *De belangrijkste gewoonte waarmee je kunt breken is de gewoonte om jezelf te zijn*. Hij stelt de vraag: *hoe doorbreek je die gewoonte?* Want hoe gemakkelijk is het niet om te zeggen: zo ben ik nu eenmaal. Daarbij vergeet je echter dat je tijdens je leven bepaalde gewoonten aanleert, specifieke eigenschappen ontwikkelt, maar dat betekent zeker niet dat het daarmee klaar is. Het totaal van wie, wat je bent, en dus van wie en wat je zou kunnen zijn, kan nog altijd veranderen.

Je kunt je dus afvragen of het mogelijk is om jezelf te veranderen en te breken met (een deel) van je verleden en de opvattingen die daarbij hoorden.

Veranderen doe je zelf en de wens daartoe kan alleen van binnenuit komen. Je moet het niet proberen, je moet het willen, je moet het doen. Daar is LEF voor nodig. Een ander doet het niet voor je. Proberen is een begrip dat twijfel in zich draagt. Probeer het, betekent dat je twijfelt aan het succes! Wissel het daarom maar gauw in voor: vertrouw op jezelf.

Vertrouwen is een van de mooiste woorden die onze taal kent. Vertrouwen hebben staat voor trouw zijn aan jezelf, je

vertrouwt op jezelf en op datgene wat je te bieden hebt aan anderen. Je voelt je veilig bij jezelf. Je rekent erop dat de weg die je inslaat de juiste is.

Wat je echt wilt, kun je bereiken

Geloof je dat echt?

Ze zijn er, die leermeesters die je dat voorhouden. Ze zeggen: Ga op een stoel zitten en mediteer. Visualiseer dat je bent wie en wat je wilt zijn. Doe dat elke dag tenminste 3 keer. Succes verzekerd.

“Als het niet lukt, dat heb je niet goed genoeg gemediteerd of onvoldoende gevisualiseerd wat je doel is,” zegt de leermeester. “Het universum luistert niet naar vage vragen en verhalen. Het universum wil dat je je wensen zo helder mogelijk formuleert. Probeer het opnieuw!” Het gevolg is teleurstelling op teleurstelling.

Je raakt het vertrouwen in jezelf kwijt.

Mijn ervaring is dat succes **niet** verzekerd is ook al mediteer je nog zo lang en grondig, maar dat succes wel kansrijk is als je op je capaciteiten durft te vertrouwen. Daarbij is voorwaarde dat je een reëel besef hebt van wat in je stoutste dromen mogelijk is. Houd die dromen steeds in gedachten. Probeer ze te realiseren, maar besef dat het leven je heeft voorzien van bepaalde genetische eigenschappen. Zie het als een uniek stel speelkaarten, waarmee je in dit leven aan de slag zult moeten. Die speelkaarten beperken je aan de ene kant, maar bieden je ook volop kansen en mogelijkheden op jouw unieke levenspad.

Ik ben bijvoorbeeld niet gezegend met een wiskundeknobbel. Waarom zou ik mij dan pijnigen met een loopbaan waarin veel wiskundige kennis vereist is? Mozart schijnt gezegd te hebben: *“Ik kan niet schrijven, ik ben geen dichter. Ik kan*

mijn overtuigingen en gedachten niet uitdrukken door te acteren of te dansen, maar ik kan het wel met klanken, ik kan muziek maken.”

Hij koesterde die overtuiging. Gestimuleerd door zijn ambitieuze vader, en natuurlijk door zijn eigen tomeloze energie en een niet te stillen passie, groeide hij uit tot een van de belangrijkste componisten. Mozart heeft onze wereld met betoverend mooie muziek verrijkt. Hij had een droom, taxeerde zijn talenten en realiseerde die door keihard te werken.

Ik heb dit boek speciaal geschreven voor jou, oudere man of vrouw die lijdt onder de tand des tijds en ervan uitgaat dat je liefdesleven “nu eenmaal” voorbij is en niet meer voor jou is weggelegd. Ik pleit voor groei en ontwikkeling, ook als vrijwel iedereen in je omgeving meent dat je feitelijk bent afgeschreven, of als je zelf denkt dat het leven je weinig meer te bieden heeft.

Er is nog zoveel meer!

Mijn boek is uiteraard ook voor jou, lief jong mens dat de wereld nog gaat ontdekken, en de waarde van ups en downs nog moet gaan leren. Je bent op zoek naar wie en wat je bent of wilt zijn in dit kostbare, korte, aardse leven dat alleen aan jou is gegeven, Om er wat van te maken. Op jouw eigen manier.

Joe Dispenza schrijft in zijn boek *Overstijg jezelf* ook: *Je zult helderheid moeten krijgen over wat je doet, hoe je denkt, hoe je leeft, hoe je voelt en hoe je bent en vooral... hoe je niet wilt zijn.* Dat vereist een behoorlijke portie zelfkennis. Ken u zelf, zei het Orakel van Delphi en ook Socrates gaf al aan dat kennis over het leven begint met het ontwikkelen van de nodige zelfkennis. Dat lijkt eenvoudig. Je denkt wellicht: Als ik niet weet wie ik ben, wie weet het dan wel? Maar het vergaren van

zelfkennis is een verdraaid lastige opgave en een voorwaarde om jezelf te kunnen veranderen.

Bij mijzelf onderkende ik nogal laat het gevoel dat ik was vastgeroest in de patronen van alledag. “Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg,” was een zin, die mij vaak werd toegeroepen. Voor mij hield die boodschap in: houd je gedeisd!

Uiteindelijk was dat niet bevredigend.

Stel je gaat elke dag naar je werk en je verricht daar telkens dezelfde handelingen. Je komt thuis en de pot staat op tafel of je bereidt hemzelf met een kant en klare maaltijd uit de supermarkt. Je voert vrijwel elke dag dezelfde conversatie met je partner en je gaat twee keer per week naar de sportschool. Je doet elke dag wat je elke dag doet. Je denkt wat je meestal denkt, en ga zo maar door. Kortom, als je een leven leidt vol gewoonten en ingeslepen patronen, verwacht dan niet dat dit condities zijn waarbinnen persoonlijke veranderingen spontaan zullen plaatsvinden.

Om verandering in jezelf te genereren is namelijk behoorlijk wat LEF, discipline en doorzettingsvermogen nodig. Er bestaat geen gemakkelijke weg naartoe.

Als je dan toch die kriebels in je botten voelt van “dit wil ik niet meer zo”, verwacht dan niet dat er iets wonderbaarlijks van buiten komt om jou een andere kwaliteit van leven aan te bieden. God, je mag het ook de universele kracht noemen, helpt alleen die mensen die zichzelf helpen. Die geeft hij vaak een klein duwtje in de goede richting.

Niemand zit op jouw verandering te wachten en niemand zal jou de weg wijzen om er te komen. De behoefte om te veranderen komt van binnenuit als een vulkaan die heeft gewacht om op het juiste moment uit te barsten. Als het gebeurt sta je er alleen voor.

Veranderen is een eenzaam proces.

Je stuit vaak op weerstand bij je familie of bij je vrienden. “Je bent voor ons toch goed genoeg? We herkennen je niet meer!”.

Lale Gül is een extreem voorbeeld. Komend uit een Islamitisch gezin werden de beperkingen die de religie haar oplegde, haar uiteindelijk te veel. Ze koos voor verandering en schreef haar boek: Ik ga leven. Zij had LEF, de moed om te kiezen. Haar keus om te veranderen was moeilijk. Ze zei: Alles waar ik bang voor was, gebeurde. Ze ontving doodsbedreigingen en brak noodgedwongen met haar familie.

Levert dit boek nieuws op?

Opvattingen worden in boeken telkens van een andere kant belicht en op een andere wijze vormgegeven. De ene beschrijving spreekt je aan, de andere niet. Zo is het ook met dit boek. Ik hoop dat mijn uitleg over hoe je je verder kunt ontwikkelen je antwoorden geeft op je vragen en jou houvast biedt bij je persoonlijke zoektocht.

Verandering begint met verwondering.

Verwondering is een mooi startpunt voor verandering. Verwondering over datgene wat je allang weet, maar waarbij je niet meer stilstaat. Ik noem het vaak: *Weten wat je al weet en gemakkelijk vergeet.*

Kijk om te beginnen naar jezelf met een frisse blik. Zet jezelf op afstand en vraag je af: ben ik de persoon die ik werkelijk wil zijn? Of beter gezegd: ben ik de persoon die ik wil en kan zijn, gegeven mijn mogelijkheden en beperkingen? Dan zie je op een lentemorgen de zon opkomen. Je beseft

dat je al lange tijd geen opkomende zon hebt gezien. Of je verwondert je over je lichaam dat elke dag zo geweldig functioneert en over het wonder dat je ademt, adem in, adem uit. Misschien stel je jezelf dan ook de vraag: Is dit alles wat er is? “Is that all there is?” en Peggy Lee, een Amerikaanse zangeres, beantwoordde die vraag in haar fascinerende lied als volgt: “Laten we wat gaan drinken, laten we gaan dansen.”

Een verrukkelijk advies!

De weg waarop jij loopt heeft ook jou gekozen, omdat er van het spel kaarten dat jou is toegefallen maar één is! Het is jouw spel kaarten, met oneindig veel kansen en mogelijkheden. Er valt veel te kiezen op het pad waarop jij je voortbeweegt. Het is een unieke weg omdat er geen tweede exemplaar op de wereld rondloopt die hetzelfde pad bewandelt als jij.

Oppervlakkig gezien lijken er soms weinig keuzemogelijkheden voor handen omdat je gevangen zit in de condities en omstandigheden van de mallemlen van alledag die jouw leven bepaalt. “Ik word geleefd,” heb ik velen (inclusief mijzelf) vaak horen verzuchten. “Ik heb geen keus, het lot bepaalt mijn leven!” Ik ben al te oud om nog te veranderen.

Maar dat is een misvatting, denk ik.

We kennen onze potenties onvoldoende en zijn vaak niet bereid om verder te kijken dan onze neus lang is.

Ralph Emerson, een invloedrijke Amerikaanse denker, zou eens gezegd hebben: “*haal het beste uit jezelf, want dat is alles wat er voor je is.*” Het minste wat je dan kunt doen is starten met een zelfonderzoek om helderheid te krijgen. Als je niet bereid bent om de grenzen die je voor jezelf hanteert op te rekken en om bewust op zoek te gaan naar het beste in jezelf, dan blijf je hangen in de dagelijkse sleur. Dan zeg je gemakkelijk: “Dat is voor mij niet weggelegd, dat kan ik niet!” Wees overigens niet verbaasd als je tegenstrijdigheden in

mijn verhaal zult tegenkomen. Ben je ooit een levend wezen tegengekomen zonder tegenstrijdigheden? Verdriet en blijdschap zijn twee kanten van dezelfde medaille. Het ene gevoel bestaat dankzij het andere. Je vindt iets mooi omdat je voor jezelf al uitvoerig hebt bepaald wat je allemaal lelijk vindt.

Het is de eenheid van de tegenstellingen.

Remco Campert schreef in 1961 het boek: *Het leven is vurrukkulluk*. En dat is zo, als je ervoor openstaat. Hetgeen niet wil zeggen dat het leven je niet ook kan beschadigen en pijn doen. Maar hoe je daarmee omgaat is jouw verantwoordelijkheid. Jouw keus. Jouw beslissing!

Daarin ligt de vrijheid die elk mens bij zijn geboorte heeft meegekregen.

Van de filosoof en schrijver Jean Paul Sartre is de uitspraak: "Vrijheid is wat jij doet met wat jou is aangedaan!"

Ik noem mijzelf vaak een spekkoper. Waarom? Ik kwam mijn vrouw tegen toen ze veertien en ik zeventien jaar oud was. Ik viel als een blok voor haar. We hebben vijftien jaar samen lief en leed gedeeld. Een wonder. De laatste jaren waren zwaar voor haar. Ze kreeg meerdere herseninfarcten en ik was niet meer haar partner maar haar mantelzorger. De liefde tussen ons bleef, maar het was niet meer hetzelfde. In heldere momenten zei ze met klem: "Als ik er straks niet meer ben moet je een nieuw leven opbouwen. Dat moet je niet proberen, maar willen en doen."

Op 83-jarige leeftijd kwam ik jou tegen. Je was twaalf jaar jonger. Ik had niet verwacht dat ik binnen een jaar na het overlijden van mijn echtgenote een nieuwe liefde zou vinden.

Lea vroeg me: "Ben je niet een beetje verliefd op de liefde?"

Dat was natuurlijk zo, maar ik vond haar met de dag leuker en liever. Misschien heb ik een keer gezegd: Ik hou van je.

Misschien beklemdde dat haar. Ze was al heel lang weduwe en gewend aan haar opgebouwde levenspatroon.

Na zeven maanden leven in een latrelatie, gingen we drie weken op vakantie. We waren dag en nacht bij elkaar. In mijn optiek was het een verrukkelijke ervaring.

Twee dagen nadat we thuiskwamen stond ze voor de deur. Ze had de sleutel van mijn appartement in haar hand en gaf die aan mij terug. Onze relatie beklemdde haar. De oude gedragspatronen bij familie en vrienden botsten compleet met deze vertrouwde situatie van een nieuwe relatie. En dat wrong.

Een beetje radeloos bleef ik achter met mooie woorden die door mijn hoofd spookten. Ik dacht altijd, als mij zoiets overkomt kan ik dat wel hanteren. Niet dus. Althans, niet meteen. Ik zei haar dat ik haar begreep. Ik was binnengedrongen in een bestaand leefpatroon dat zij in jaren had opgebouwd. Ik zei haar: als je niets voor mij voelt, zeg me dat dan alsjeblieft! Maar als je dat niet kunt, dan vecht ik voor je. Dat kwam binnen. Ze zei dat ze die woorden niet kon uitspreken. We praatten met elkaar. Wat is wel mogelijk? We maakten afspraken. Het was niet gemakkelijk. Uiteindelijk beseften we allebei dat een nieuwe liefde kwetsbaar was. Als we niet bijstuurden, lieten we die liefde uit onze handen wegglijpen.

Wij groeien nu steeds meer naar elkaar toe.

Om liefde te koesteren en vast te houden is LEF nodig. Het LEF om naar elkaar te luisteren en om elkaar te begrijpen.

Jaren geleden bracht ik een aantal maanden door in Plum Village. Dat is een Boeddhistisch klooster in de Dordogne dat is opgericht door Thich Nhat Hanh, een Vietnamese monnik, van wie ik veel heb opgestoken.

Hij zei: **“You must love in such a way that the person you love feels free.”**

Het is essentieel in een relatie om van elkaar te houden, een

commitment met elkaar aan te gaan en om tegelijkertijd allebei het gevoel te behouden van vrijheid. Lea was afgeknappt vanwege mijn verwachting dat ik de bijna symbiotische relatie die ik had met mijn echtgenote met haar zou kunnen voortzetten. Dat benauwde haar zo, dat ze in het begin wel afstand van mij *moest* nemen.

Een kennis van mij vertelde dat hij bij zichzelf de ene na de andere latrelatie zag stuklopen. Hij vroeg mij: “Wat doe ik verkeerd?” Ik begreep uit zijn woorden dat hij bij het eerste contact met de ander al wilde benadrukken wat voor hem belangrijk was. Mijn reactie was: “Probeer eerst eens na te gaan welke verwachtingen de ander heeft ten aanzien van een relatie met jou.”

Ik probeer met dit boek ondermeer om de levenshouding te belichten die de oude filosofen ons probeerden te leren. *Verwondering te hebben over wat je elke dag overkomt.*

Proberen om te zien waar je grenzen en mogelijkheden liggen en bovenal om in te zien dat iets niet zomaar op je pad komt, maar dat het een aanwijzing kan zijn om verder te handelen in het unieke leerproces dat jouw leven is.

Het zijn die aanwijzingen die op je pad komen die je vaak links laat liggen omdat ze niet passen in het patroon waarmee je je hebt verbonden. Maar juist die aanwijzingen, noem het stimulansen, zijn van fundamenteel belang als je ervoor kiest om te veranderen. Negeer ze niet, maar koester ze!

Wees alert op aanwijzingen die op je pad komen. Ze komen niet voor niets, maar ze gaan oh zo gemakkelijk aan je voorbij. Net als de liefde, die ontglipt je soms terwijl je erbij staat.

*“Laten er tussenruimten zijn in je samenzijn.
Vult elkanders bekers, maar drink niet uit dezelfde beker.
Geef elkander van je brood, maar eet niet van hetzelfde stuk.
Staat samen, maar niet te dicht bijeen, want de eik en de cypres
groeien niet in elkanders schaduw.”*

(Kahlil Gibran: De profeet)