



DE OPROEP

Ooit kruiste het idee van een pelgrimstocht
jouw pad. Nu laat het je niet meer los.
Je weet het zeker: dít ga ik doen!

- Hoe verliep de oproep bij jou?
- Wie of wat was de boodschapper?
- We wachten vaak om gehoor te geven aan een oproep; waar zat bij jou de aarzeling?
- Wat maakt dat je juist nu besluit om op pad te gaan?
- Wie of wat gaf de doorslag?



In de voetsporen van...
(abrahampath.org).

TIP:

Je zet de stap van
droom naar daad:

Je gaat je vertrek
aankondigen.
Ga na: Wie? Hoe?
Waar? En... vertel!

"Ga, trek weg uit je land."

- Oproep aan Abraham -
(Aartsvader van Joden,
Christenen en Moslims)



DE OPROEP: VOORBEREIDING

Je kiest je bestemming en je route, je regelt het nodige, je pakt je bagage, je maakt oefentochten en je bereidt je innerlijk voor.

- Wat gebeurde tussen jouw besluit en je vertrek?
- Wat betekent jouw reis voor je?
- Wat wil je ontvangen?
Wat heb je te geven?
- Wat wil je met je reis afsluiten, achter je laten?
- Wat is het belangrijkste dat je meeneemt?



Reis eenvoudig...
(Hindoe pelgrim, India).

TIP:

Kies een uitdagende en inspirerende vorm om je reis vast te leggen:

Een dagboek, een blog, tekeningen...

"De echte ontdekkingsreis is geen speurtocht naar nieuwe landschappen, maar het kijken met nieuwe ogen.

- Marcel Proust -



HET VERTREK: AFSCHEID

Je gaat op pad.
Dan beseft je pas goed wie en wat je zult
moeten loslaten...

- Hoe neem jij afscheid?
Wat betekent het voor jou?
- Wie en wat laat je achter?
- Wat betekent jouw reis
voor de thuisblijvers?
- Hou je daar onderweg
rekening mee? Hoe?
- Welke zekerheden kun je
loslaten, welke (nog) niet?



Afscheid in Saint-Jean-
Pied-de-Port (Frankrijk).

TIP:

Maak het
"loslaten van het
vertrouwde" zo
concreet mogelijk:

Hoe ga jij dat
doen?

*"Het leven is een
voortdurend afscheid
nemen."*

- Elisabeth von Heyking -



HET VERTREK: DE EERSTE ETAPPE

Je bent vertrokken.
Je loopt of fietst een onbekende
toekomst tegemoet.

- Welk gevoel geeft dit jou?
Wat doet het je?
- Gold voor jou ook: "de eerste
stap was de moeilijkste"?
- Welke eerdere momenten
in je leven lijken hierop?
- Welke stap in je leven was
meer dan de moeite waard?
- Welke stap wil je niet
meer zetten?



Xuanzang: monnik/pelgrim
(China, 7e eeuw).

TIP:

*"Elke groei is een sprong
in het duister, een
spontane, onopzettelijke
daad zonder het voordeel
van ervaring."*

- Henry Miller -

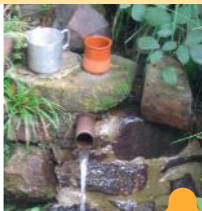
Laat je verwach-
tingen los en richt
je op het hier
en nu. Ga in het
vertrouwen dat je
wensen al aan
het uitkomen zijn.



DE REIS: BRONNEN

Je bent al uren onderweg.
Het is warm en je waterfles is leeg.
Je bent blij als je een bron tegenkomt.

- Wat zijn jouw bronnen?
- Wanneer bezoek je ze?
- Welke periode in jouw leven was echt verkwikkend?
- Wat doe je nu met die ervaring?
- Uit welke bronnen put je tijdens je pelgrimstocht?



Bron langs de Camino del Norte (Spanje).

TIP:

Bepaal vooraf een tijdstip. Dan stop je, waar je ook bent, om te herbronnen. Laat je inspireren door wat die plek je biedt.

"Zie in jezelf. Daarbinnen is een bron van het goede die nooit ophoudt te stromen, zolang je jezelf onderzoekt."

- Marcus Aurelius -



DE REIS: TOPPEN

Het was een hele klim, maar wát een uitzicht!
Alle dingen waar je je eerst druk om maakte
lijken nu kleine stippen in een ver verleden.

- Welke momenten in je leven waren topervaringen?
- Wat was daarbij jouw rol? En wat die van anderen?
- Welk inzicht heeft zo'n topervaring jou gegeven?
- Wat betekende jouw ervaring voor anderen?
- Beklim je in jouw leven de goede berg?



Op weg rond de heilige berg Kailash (Tibet).

TIP:

Haal tijdens het stijgen adem door je neus en laat dat je ritme bepalen. Dan is er balans tussen "binnen" en "buiten".

"Een mens die niet zijn eigen weg durft te gaan, die nooit geworsteld heeft, zal nooit het geluk kennen."

- Krishnamurti -

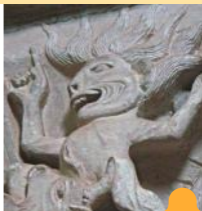


DE REIS: DALEN

Geen toppen zonder dalen.

Je ziet het niet meer zitten: "Waar ben ik mee bezig?", "Waarom doe ik dit eigenlijk?"

- Wanneer zat je onderweg in een dal?
- Welke beproevingen ben je (verder) tegengekomen?
- Kwamen deze van binnen of van buiten?
- Wie of wat hielp je om uit het dal te komen?
- Welk inzicht heeft zo'n beproeving opgeleverd?



Een duivel (basiliek van Vézelay, Frankrijk).

TIP:

Op heilige plaatsen verbeelden monsters vaak de beproevingen op onze weg. Let op welk monster jij vandaag ontmoet.

"Oordeel me niet naar mijn succes, maar naar het aantal keer dat ik ben gevallen en opnieuw ben opgestaan."

- Nelson Mandela -



DE REIS: WEGWIJZERS

Veel pelgrimswegen zijn gemarkeerd door pijlen, steenmannetjes en andere tekens. Ze geven zekerheid: je bent op het juiste pad.

- Welke kant gaat jouw leven op?
- Hoe weet je of je op het juiste pad bent?
- Welke beslissingen hebben jou vooral richting gegeven?
- Hoe kwamen ze tot stand? Wie of wat hielp je?
- Hoe waardeer je twijfel? Positief of negatief?



Steenmannen bij een tempel in Korea.

TIP:

"Lessen komen niet eerder dan dat je er klaar voor bent. Als je op de tekenen let, leer je alles wat nodig is"

- Paulo Coelho -

Let eens op hoeveel tekens je vandaag tegenkomt.

Welke wijzen je werkelijk de weg?



DE REIS: SYMBOLEN

Pelgrims maken zich onderweg bekend door symbolen. Het geeft betekenis, scheidt een band, en opent deuren.

- Wat is hét symbool van jouw pelgrimstocht?
- Wat betekent het voor jou?
- Heb je nog andere symbolen bij je? Wat betekenen die?
- Welke symbolen herken je bij anderen?
- Welk symbool heeft een bijzondere betekenis voor je?



Pelgrims symbolen (Rijks museum, Amsterdam).

TIP:

"Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar, alleen met je hart kun je werkelijk zien."

- Antoine
de Saint-Exupéry -

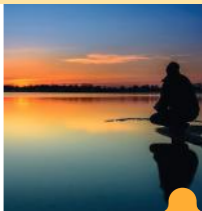
Maak vandaag een symbool voor iemand die je dierbaar is. Gewoon met dingen die je bij je hebt of die je onderweg vindt.



DE REIS: STILTE

Thuis kom je er misschien niet aan toe, maar deze tocht kan je in de stemming brengen om de stilte echt toe te laten.

- Maak je thuis wel eens tijd en ruimte voor stilte?
- Zo ja: Hoe? Wat betekent dit voor je?
- Zo nee: Wat belemmert je? Hoe waardeer je dat?
- In de stilte: Wat dient zich dan bij je aan?
- Welke vraag zou je een ander willen voorleggen?



Een prachtig moment in stilte...

TIP:

Wandelen is net mediteren. Loop vandaag met extra aandacht. Word je meer bewust van wat dit met je doet.

"De stilte is een vriend die je nooit verraadt."

- Confucius -



DE REIS: TIJD

Je hebt én neemt de tijd.
Onderweg leef je veel trager dan normaal,
in een ander ritme.

- Hoe is het voor jou om te vertragen?
- Ga je daardoor anders waarnemen, denken of doen?
- Is tijd je vriend of je vijand?
- Moet je soms de tijd doden? Wanneer? Hoe doe je dat?
- Leef je in het hier en nu? Of meer in wat was of nog gaat komen?



Krijg je onderweg een ander besef van tijd?

TIP:

Elke dag is een eenmalig geschenk. Maak er dus wat moois van. Beweeg mee met dat wat er is. Laat de tijd de tijd.

*"Dat is verlangen:
wonen in de golven
en geen verblijfplaats
hebben in de tijd."*

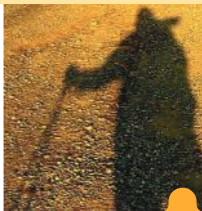
- Rainer Maria Rilke -



DE PELGRIM: JIJ ZELF

Onderweg zijn met jezelf.
Bewust je eigen weg gaan, met volle aandacht,
open voor de ander en het Andere.

- Ben jij goed gezelschap voor jezelf? Waarom?
- Wat leer je op deze reis over jezelf?
- Hoe ga je om met de hindernissen op je pad?
- Ga je je eigen weg, in jouw tempo? Of: van een ander?
- Noem jij jezelf "pelgrim"?
Wat betekent het voor je?



Reizen is (ook)
naar jezelf kijken...

TIP:

Vertel vandaag
jezelf (of aan
een ander) het
verhaal van jouw
leven, de rode
draad, in een
notendop.

*"Reizen is naar jezelf
kijken tegen een
andere achtergrond."*

- Jan Brokken -



DE PELGRIM: THUIS VER VAN HUIS

Ook al ben je nog zo ver van huis,
op sommige plaatsen voel je je thuis
zodra je er aankomt.

- Wie of wat heb je nodig om je ergens thuis te voelen?
- Wie of wat van thuis mis je nu vooral?
- Wie of wat mis je echt niet?
- Voel je je thuis bij jezelf? Wat doe of laat je ervoor?
- Hoe zorg jij dat mensen zich bij jou thuis voelen?



Pelgrims aan tafel
in een herberg.

TIP:

Let eens op hoe anderen onderweg hun eigen plek maken en maak vandaag één plek heel bewust tot jouw 'thuis'.

"Je voelt je niet thuis waar je woont, maar waar ze je begrijpen."

- Christian Morgenstern -



DE PELGRIM: STAF

Een staf kan onderweg steun en toeverlaat zijn.
Anderen nemen juist géén staf mee, om zelf
hun balans en ritme te vinden.

- Wie of wat is jou tot steun op je (levens)weg?
- Vraag je makkelijk om hulp?
- Geef je makkelijk hulp? Stel je voorwaarden, grenzen?
- Welk (levens)motto zou jij in je staf kerven?
- Met een stok kun je je beschermen. Wat zijn voor jou de grootste gevaren?



Pelgrimsstokken bij een tempel (Shikoku, Japan).

TIP:

Kies vandaag één ding waarvan je denkt dat dat net buiten jouw bereik ligt, en...

Doe juist dat!

"De mensen voor wie wij een steun zijn, geven ons een houvast in ons leven."

- Marie von Ebner-Eschenbach -



DE REISGENOTEN: DE ANDER

Na een tijdje ben je gewend aan het alleen onderweg zijn. Als iemand je vraagt of hij of zij je reisgenoot mag zijn aarzel je.

- Wat verwacht je van een reisgenoot?
- Wat bied jij een reisgenoot?
- Wanneer is een ontmoeting volgens jou echt wezenlijk?
- Wie of wat zijn de belangrijkste reisgenoten op jouw (levens)weg? Waarom?
- Welke reisgenoten ben je liever kwijt dan rijk?



Samen onderweg
(Camino Francés, Spanje).

TIP:

Let eens op hoe anderen jou tegemoet treden. Oefen vandaag zelf met iets dat jou daarin aanspreekt.

*"Het is jouw weg,
alleen de jouwe. Anderen
kunnen met je meelopen,
maar niemand kan het
voor jou doen."*

- Jalal ad-Din Rumi -



DE REISGENOTEN: GASTVRIJHEID

Je klopt ergens aan,
de deur gaat open en je wordt meteen
uitgenodigd voor de maaltijd.

- Welke gastvrijheid ervaar jij onderweg?
- Wat betekent gastvrijheid voor jou?
- Is het makkelijk voor je om gastvrijheid te aanvaarden?
- Gedraag jij je in de ogen van lokale mensen als gast?
- Doe jij thuis je deur open voor een vreemdeling?



Gastvrijheid (Rijks museum, Amsterdam).

TIP:

Loop vandaag een tijdje in stilte en groet met al je aandacht de mensen, de dieren en de dingen die je tegenkomt.

"Open mensen zijn een zegen voor ons. Bij hen kunnen wij ons ook openen. Hun oprechtheid doet goed."

- Anselm Grün -



DE REISGENOTEN: HEILIGEN

Elk jaar pelgrimeren miljoenen mensen in de hele wereld naar, onder meer, de graven van voor hen belangrijke heiligen.

- Staat jouw reis in het teken van een heilige? Wat betekent hij of zij voor jou?
- Wie zijn voor jou moderne heiligen? Hoe inspireren zij?
- Hoe inspireer jij anderen?
- Wie zijn jouw beschermengelen onderweg?
- Voor wie ben jij zo'n engel?



Pelgrims onderweg
(Lalibela, Ethiopië).

TIP:

Laat vandaag iemand die jou inspireert weten dat hij of zij belangrijk voor je is.

"De Eeuwige zal niet vragen waarom ik niet als Abraham was, of Mozes, maar waarom ik niet meer mijzelf was."

- Chassidische wijsheid -



DE REISGENOTEN: DROOMBEELD

Onderweg kun je extra open staan voor 'mystieke' ervaringen, waardoor je je diep verbonden voelt met iets groots en moois.

- Heb jij onderweg 'mystieke' momenten ervaren? Hoe?
- Op welke momenten had je een helder inzicht?
- Wanneer zag je spoken?
- Hoe herken je het verschil?
- Wat is jouw droom? Leef je je droom? Zo ja, hoe? Zo nee, waarom niet?



Een (Native American) 'Vision Quest' verbeeld.

TIP:

Stel... 's nachts gebeurt een wonder: jouw droom wordt werkelijkheid. Zie vandaag voor je wat allemaal verandert.

"De dromen van vandaag zijn het materiaal van de wereld van morgen."

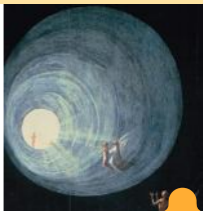
- Peter Gabriel -



DE REISGENOTEN: HET ANDERE

Je verwacht het misschien niet,
maar op jouw pelgrimstocht
kun je het Andere ervaren.

- Hoe ziet het Andere er voor jou uit?
- Hoe gaat het tussen jou en 'God' (de Onnoembare...)?
- Heeft 'God' jou wel eens teleurgesteld?
- Heb jij 'God' wel eens teleurgesteld?
- Waarover zou jij een gesprek willen voeren met 'God'?



'Tunnel van Licht'
(Jheronimus Bosch).

TIP:

"Het doet er niet zoveel
toe of je in God of in
Boeddha gelooft of niet.
Je dient een goed
leven te leiden."

- Dalai Lama -

Geef er vandaag
extra aandacht
aan dat je het
Andere zou
kunnen ervaren.
Wees je bewust
wat het je doet.



DE AANKOMST

Je komt aan in Santiago, Rome of een andere, voor jou bijzondere plaats. Is dit het einde of vooral een nieuw begin?

- Je hoort vaak: "De weg is het doel" (niet: Rome, etc). Hoe is dat voor jou?
- Hoe voelt het: aankomen?
- Heb je nu ook het doel van jouw tocht bereikt? Heb je jouw 'schat' gevonden?
- Is dat doel onderweg veranderd? Zo ja, hoe?
- Is je reis nu ten einde?



Aankomst bij de Sint-Pieter (Rome, Italië).

TIP:

Markeer momenten van waarde door iets bijzonders te doen. Ook nú:

Vier je aankomst!

"Er is geen weg naar het geluk; geluk is de weg."

- Gautama Boeddha -



DE AANKOMST: HET OFFER

Je komt aan op een heilige plaats.
Je steekt een kaars op, schrijft iets in het boek,
zingt een lied of blijft even in de stilte.

- Breng je offers op jouw reis?
- Wanneer of voor wie of wat offer jij je op?
- Voor wie of wat wil jij een kaars opsteken? Met welke intentie?
- Wat zijn de lichtpuntjes op jouw (levens)weg?
- Wat zijn de donkere plekken?



Een kaars opsteken
(Lourdes, Frankrijk).

TIP:

Steek vandaag
een kaars op voor
iemand of iets.

Maak er een
bijzonder
moment van.

*"Er is voldoende licht voor
hen die slechts willen zien,
en voldoende duisternis
voor hen die dat juist
niet willen."*

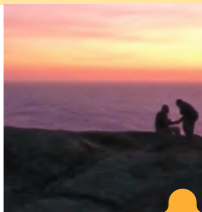
- Blaise Pascal -



DE AANKOMST: TERUGREIS

Sommigen tikken aan op hun bestemming en gaan meteen naar huis. Anderen maken eerst pas op de plaats.

- Hoe neem jij afscheid van je tocht? Wat doet het je?
- Voelt het ook als een keerpunt in je leven? Waarom?
- Wie en wat laat je achter?
- Wat neem je mee, voor jezelf en de thuisblijvers?
- Wat betekent de terugreis voor jou?



Afscheid op het einde
(Kaap Fisterra, Spanje).

TIP:

Neem de tijd voor een goed afscheid van je tocht. Zoek of maak een "souvenir" dat staat voor wat je tocht voor jou betekent.

"De kunst van te leven is thuis te zijn alsof men op reis is."

- Godfried Bomans -



DE THUISKOMST

Je bent dagen, weken of maanden als pelgrim (=vreemdeling) onderweg geweest, nu kom je weer thuis.

- Zorg je dat je thuiskomst verloopt zoals jij het wenst?
- Wat betekent het voor jou? En voor de thuisblijvers?
- Naar wie of wat verlang je het meeste?
- Hoe laat je anderen delen in jouw ervaringen?
- Is 'thuis' in jouw ogen veranderd? Zo ja, hoe?



Thuiskomst: de cirkel is rond, voor nu...

TIP:

"Je terugkeer in het dagelijks leven is de test van je pelgrimstocht."

- Jennifer Westwood -

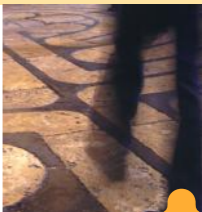
Je kunt maar één keer thuiskomen na zo'n tocht. Hoe voelt het? Ga nog even door met het vastleggen van je ervaringen.



DE WEG GAAT VERDER

Enmaal thuis, wacht een volgende etappe:
hoe geef je je reis betekenis in je leven van
alledag, ook in relatie tot anderen?

- Welke betekenis heeft je tocht nu voor jou?
- Wat betekent jouw reis voor de mensen om je heen?
- Wat is jouw volgende bestemming? Ver weg? Of juist om de hoek?
- Wie of wat zijn nu je reisgenoten?



Onderweg blijven (labyrint Chartres, Frankrijk).

TIP:

Je gaat op weg naar je volgende bestemming: Kondig je start aan.
Ga na: Wie? Hoe? Waar? en... Vertel!

"Wees de verandering die je in de wereld wilt zien gebeuren."

- Mahatma Gandhi -