

Esprit-kaarten

Vragen, suggesties en citaten voor onderweg



Pelgrimsherberg "L'Esprit du Chemin" bestaat 5 jaar! Graag willen we dit vieren met een tractatie voor onderweg: op de *camino* naar Santiago de Compostela of Kaap Fisterra, en ook verder, op de *camino* van het leven.

De Esprit-kaarten zijn als een medereiziger. Een reisgenoot die je extra bagage biedt: die je vragen stelt, citaten voorlegt en ideeën geeft. Een wandelmaatje voor de ziel.

Van harte gemaakt èn gegeven. Vier het leven, en een goede tocht!

Arno en Huberta

De oproep

Ooit heeft de Camino de Santiago je pad gekruist. Nu laat het je niet meer los. Je weet het zeker: dít ga ik doen! Je gaat op pelgrimstocht, weken- of maandenlang.

- ◆ hoe verliep de "oproep tot het avontuur" bij jou?
- ◆ wie of wat was de boodschapper?
- ◆ niet zelden weigeren we om direct gehoor te geven aan een oproep. We moeten dan eerst moed verzamelen. Herken je dit? Hoe was dat voor jou?
- ◆ wat maakt dat je juist nu besluit om op pad te gaan?
- ◆ welke hulpbronnen heb je daarvoor gebruikt?

"Ga, trek weg uit je land."

(oproep aan Abraham, Genesis 12:1-2)



► Het is zo ver. Je zet de stap van droom naar daad: je kondigt je start aan. Ga na: hoe?, waar? en bij wie? en ... vertel!

Het vertrek: voorbereiding

Je maakt je klaar voor je tocht: je maakt afspraken, je kiest je route, je beslist wat je meeneemt en ... wat je thuislaat, je maakt oefentochten en je bereidt je geestelijk voor.

- ◆ wat wil je met je tocht bereiken? Wat zijn je verwachtingen: van de tocht, en van jezelf?
- ◆ wat hield je eerder tegen om op pad te gaan?
- ◆ welke rol spelen die eerdere belemmeringen nu voor je?
- ◆ wat is het belangrijkste dat je meeneemt?
- ◆ welke zekerheden kun je loslaten, welke (nog) niet?

“De echte ontdekkingsreis is geen speurtocht naar nieuwe landschappen, maar het kijken met nieuwe ogen”

(Marcel Proust)



► Kies een uitdagende en inspirerende vorm om je avontuur onderweg vast te leggen.

Het vertrek: het afscheid

Dit moment is onvermijdelijk: je gaat ècht op pad. Pas dan realiseer je goed wat je hebt en dat je dat moet achterlaten.

- ◆ hoe neem jij afscheid voor je tocht?
- ◆ wie en wat laat je achter?
- ◆ is afscheid nemen moeilijk voor je?
- ◆ wat betekent het voor je?
- ◆ welke gevoelens roept het bij je op?



► Maak "het loslaten" voor jezelf concreet: hoe ga jij dat doen? Geef jezelf regelmatig een vervolg-opdracht. Loslaten doe je immers elke dag

...

Misschien is liefde voor een deel: leren los te laten, weten wanneer het tijd is afscheid te nemen"

(Sergio Bambarèn)



Op reis: de eerste etappe

Je bent vertrokken, een onbekende toekomst tegemoet. De hele weg ligt nog voor je.

- ◆ welk gevoel geeft dit je? Wat doet het je?
- ◆ welke eerdere momenten in je leven lijken hierop?
- ◆ "de eerste stap is de moeilijkste", wordt wel gezegd. Hoe heb jij je eerste stap gezet? Was het de moeilijkste?
- ◆ welke stap in je leven was meer dan de moeite waard?
- ◆ welke stap zou je niet meer willen zetten?

"Ook een reis van duizend mijl begint met één stap"

(Lao Tse)



► laat je planning los en richt je op waar je mee bezig bent. Wandel en handel in het vertrouwen dat je wensen al aan het uitkomen zijn. Leef in het nu.

Op reis: de berg

Het was een hele klim, maar wát een uitzicht!
De wereld ligt aan je voeten en alle dingen
waar je je eerst druk om maakte lijken nietige
stipjes in een ver verleden.

- ◆ welke momenten in je leven waren topervaringen?
- ◆ wat was daarbij je eigen rol?
- ◆ welke rol speelden andere mensen daarbij?
- ◆ welk inzicht heeft zo'n topervaring jou gegeven?
- ◆ wat betekende jouw ervaring voor anderen?

"Als je met beide benen op de grond blijft staan, kom je geen stap verder"

(Loesje)



▶ loop tijdens het stijgen eens net zo rustig als je ademhaling je toestaat. Haal adem door je neus, blaas rustig uit door je mond. Zo hou je energie over voor andere dingen.

Op reis: de beproeving

Geen toppen zonder dalen. Je ziet het niet meer zitten: waar ben ik mee bezig?, waar doe ik het eigenlijk voor?

- ◆ wanneer zat je onderweg in het dal?
- ◆ welke beproevingen ben je tegengekomen?
- ◆ kwamen deze van binnen of van buiten?
- ◆ wie en/of wat hielp je om uit het dal te komen?
- ◆ welk inzicht heeft deze beproeving opgeleverd?

“Als je de tocht aanvaardt naar Ithaka, wens dan dat de weg lang mag zijn, vol avonturen, vol ervaringen”



(Konstantinos Kavafis)



► in Romaanse kerken vind je talrijke monsters. Ze verbeelden de gevaren op onze (levens)weg. Hoeveel kwam je er vandaag tegen?

Op reis: de staf

Hoe kan het ook anders: na al die kilometers krijg je blessures. Je zoekt een stevige stok om op te leunen.

- ◆ wie en/of wat was jou tot steun op je (levens)weg?
- ◆ vraag je gemakkelijk om hulp?
- ◆ mogen anderen een beroep op jou doen? Stel je voorwaarden?
- ◆ welk (levens)motto zou jij in je staf kerven?
- ◆ met je staf kun je ook dingen op afstand houden. Waar tegen wil jij je beschermen? Hoe?

“Je valt niet omdat je zwak bent, maar omdat je denkt dat je sterk bent”

(Jiddisch gezegde)



► kies vandaag één ding waarvan je denkt dat dat net buiten jouw bereik ligt, en ... doe juist dat!

Op reis: de vrolijke herberg

Op sommige plaatsen voel je je thuis zodra je er komt.

- ◆ wat betekent "thuis" voor jou?
- ◆ wie of wat heb je nodig om je ergens thuis te voelen?
- ◆ hoe doe je dat nu je onderweg bent?
- ◆ hoe zorg jij ervoor dat mensen zich bij jou thuis voelen?
- ◆ voel je je thuis bij jezelf? Wat doe of laat je daarvoor?



"Door trouw te blijven aan jezelf, zorg je uiteindelijk ook het beste voor de ander"



► let eens op hoe anderen hun eigen plek onderweg organiseren, en maak vandaag één plek heel bewust jouw "thuis".

Op reis: de gastvrijheid

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

- ◆ welke gastvrijheid heb jij onderweg ervaren?
- ◆ wat betekent dat voor jou?
- ◆ doe jij je deur open voor een vreemdeling die onderdak zoekt? (nb: "pelgrim" betekent letterlijk: vreemdeling)
- ◆ en voor je familie, je vrienden?
- ◆ gedraag jij je in de ogen van lokale bevolking als gast? Waar blijkt dit uit?

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

(Anselm Grün)



► loop een tijdje in stilte en groet met al je aandacht de mensen en de dingen die je tegenkomt.

Op reis: de bron

Dagenlang loop je over de *meseta*, de Spaanse hoogvlakte. Je bent dolblij als je een bron tegenkomt.

- ◆ wat zijn jouw bronnen?
- ◆ wanneer bezoek je ze?
- ◆ welke periode in jouw leven was echt verkwikkend?
- ◆ wat doe je met die ervaring?
- ◆ uit welke bronnen put je nu onderweg?



“Eén van de belangrijkste elementen in het innerlijk leven is: het vermogen om te reageren op de realiteit, om de waarde en schoonheid van doodgewone dingen te zien, en ons bewust te worden van de grootsheid die overal om ons is”

(Thomas Merton)



► bepaal van tevoren een tijdstip. Precies op dat moment stop je, waar je ook bent, om een half uur bij te tanken. Laat datgene wat die plek je biedt, je inspireren.

Op reis: het droombeeld

Door het lange lopen gaat onze geest zijn eigen weg. Soms zien we spoken, soms hebben we juist een heel helder inzicht.

- ◆ zijn er momenten waarop je liep te malen, waarop je spoken zag? Wat hield je bezig?
- ◆ hoe ga je daarmee om?
- ◆ welke momenten had je een heel helder inzicht?
- ◆ hoe herken je het verschil?
- ◆ waar verlang jij naar? Wat zijn je stoutste dromen?

“God, geef mij de kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik kan veranderen en de wijsheid om deze twee te onderscheiden”

(Franciscus van Assisië)



► verras vandaag iemand onderweg op een manier die je zelf niet voor mogelijk had gehouden.

Op reis: de schelp

Symbolen horen bij het leven. Pelgrims op de *Camino de Santiago* maken zich bekend door een schelp, al eeuwenlang. Het geeft betekenis, creëert een band, en opent deuren.

- ◆ wat betekent de schelp voor jou?
- ◆ welke (andere) symbolen heb jij bij je?
- ◆ wat betekenen die voor jou?
- ◆ welke symbolen herken je bij anderen?
- ◆ welke symbool dat je onderweg tegenkwam heeft een bijzondere betekenis voor je?



“Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar, alleen met je hart kun je werkelijk zien”

(Antoine de Saint-Exupéry)



Op reis: de kaars

Onderweg kom je dikwijls een kapel of kerk tegen. Soms ga je naar binnen: je steekt een kaars op, zingt een lied, schrijft iets in het boek of je blijft even in de stilte.

- ◆ voor wie of wat wil jij een kaars opsteken? Met welke intentie?
- ◆ waar ben jij dankbaar voor?
- ◆ breng je onderweg ook (dank)offers?
- ◆ wanneer of voor wie of wat offer jij je op?
- ◆ wat zijn de lichtpuntjes op je (levens)weg?

“Duisternis kan geen duisternis verdrijven; alleen licht is daartoe in staat. Haat kan geen haat verdrijven; alleen liefde is daartoe in staat”

(Martin Luther King)



► steek vandaag een kaars op en maak er een bijzonder moment van.

Op reis: de stilte

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

- ◆ maak je wel eens tijd vrij voor stille momenten? Zo ja: hoe doe je dat en wat betekent dit voor je? Zo nee: wat belemmert je? Hoe waardeer je dat?
- ◆ in de stilte: wat dient zich dan bij je aan?
- ◆ met welke vraag ben je op pad gegaan?
- ◆ welke vraag zou je een ander willen voorleggen?
- ◆ welk antwoord geef je nu zelf op die vraag?

“Ik sta even stil en dat is een hele vooruitgang”

(Bertold Brecht)



► “wandelen is net mediteren”. Loop vandaag met extra aandacht. Word je meer bewust van wat dit voor je betekent.

Op reis: de tekens

Op de *Camino* wijzen pijlen en andere tekens je de weg. Ze geven je 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 richting gegeven?
- ◆ hoe kwamen ze tot stand? Welke hulpbronnen had je?
- ◆ hoe waardeer je twijfel? Positief of negatief?



“Lessen komen niet eerder dan dat je er klaar voor bent, en als je op de tekenen let, zul je alles leren wat nodig is voor de volgende stap”

(Paulo Coelho)



► let eens op hoeveel tekens je vandaag tegenkomt. Welke wijzen je werkelijk de weg?

Op reis: de tijd

Je neemt de tijd om je te verplaatsen. Je reist veel trager dan normaal, in een ander ritme, in een andere ruimte.

- ◆ hoe is het voor je om te vertragen?
- ◆ ga je anders waarnemen, denken, doen of voelen door deze vertraging?
- ◆ zijn er momenten dat je de tijd moet doden? Hoe ga je daarmee om?
- ◆ leef je in dit moment: hier en nu? Of meer met wat was – je verleden – of met wat nog gaat komen – je toekomst –?
- ◆ is tijd je vriend of vijand?

“Jullie, Westerlingen, hebben horloges. Wij hebben de tijd”

(Afrikaans gezegde)



► zie, vóór je op pad gaat, de dag voor je: wat heb je vandaag te geven?, wat wil je ontvangen? Wees heel specifiek en “blaas” dit als het ware de tijd in. Kijk vóór je gaat slapen terug.

De reisgenoten: de ander

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

- ◆ wat verwacht je van een reisgenoot?
- ◆ wat heb jij een reisgenoot te bieden?
- ◆ wanneer is er sprake van een wezenlijke ontmoeting?
- ◆ wie zijn de belangrijkste reisgenoten op jouw (levens)weg? Waarom?
- ◆ wie of wat zijn je figuurlijke reisgenoten?



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

“Wie goed doet, goed ontmoet”



De reisgenoten: God

Je verwacht het misschien niet, maar je kunt God tegenkomen op je tocht.

- ◆ hoe ziet God er voor jou uit?
- ◆ hoe gaat het tussen jou en God?
- ◆ heeft God je wel eens teleurgesteld?
- ◆ heb jij God wel eens teleurgesteld?
- ◆ waarover zou jij een gesprek willen voeren met God?



“Waar twee of drie mensen in mijn naam samen zijn ben ik in hun midden”

(Matteüs 18:20)



► geef er vandaag extra aandacht aan dat God met je meeloopt of dat God met je mee zou kunnen lopen. Wees je bewust wat het je doet.

De reisgenoten: de heilige

Vanaf de middeleeuwen pelgrimeren miljoenen naar het (vermeende) graf van de heilige Jacobus (= Santiago).

- ◆ welke betekenis heeft de heilige Jacobus voor jou?
- ◆ wie zijn voor jou de moderne heiligen? Hoe inspireren ze je?
- ◆ wat zijn jouw belangrijkste leefregels?
- ◆ welke drie leefregels zou jij anderen willen geven?

“Als ik bij de hemelpoort aankom, zal de Eeuwige mij niet vragen waarom ik niet Abraham geweest ben of Mozes, maar Hij zal mij vragen waarom ik niet meer mijzelf ben geweest”



(Chassidische wijsheid)



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

De reisgenoten: jezelf

Onderweg zijn met jezelf. Bewust zijn.
Zelfkennis als opgave of als uitdaging, wie zal
het zeggen?

- ◆ welke kanten van jezelf kom je tegen?
- ◆ wat kun je zeggen over je lichaam?
- ◆ wat kun je zeggen over je emoties?
- ◆ wat kun je zeggen over je gedachten?
- ◆ ben je goed gezelschap voor jezelf? Waarom?

“Sommigen zeggen, dat ons leven verloopt als een veertje, dat dwarrelt in de wind. Anderen zeggen: we hebben een bestemming die we moeten vinden en volgen. Misschien is het wel allebei waar”

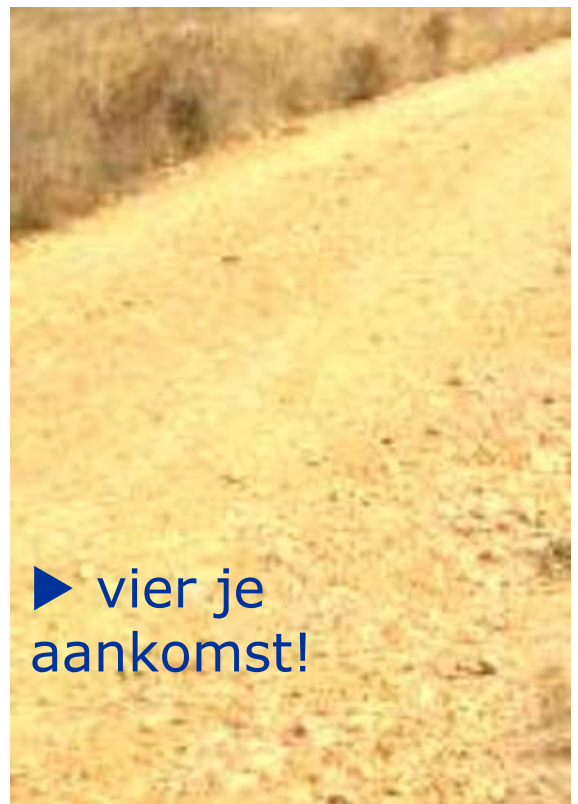
(uit de film
“Forrest Gump”)



De aankomst

Je pelgrimstocht is ten einde. Je staat voor de kathedraal van Santiago de Compostela of op Kaap Fisterra. Een einde en/of een nieuw begin?

- ◆ hoe voelt het?
- ◆ heb je nu ook het doel van je pelgrimstocht bereikt?
- ◆ is dat doel onderweg veranderd?
- ◆ welke inzichten heb je opgedaan?
- ◆ hoe ga je verder?



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

(Boeddha)



► vier je aankomst!

De thuiskomst: de terugreis

Sommige mensen tikken in Santiago of op Kaap Fisterra aan en gaan dan meteen door naar huis. Anderen maken even een pas op de plaats.

- ◆ hoe markeer jij deze ommekeer?
- ◆ hoe neem je afscheid van je tocht?
- ◆ wie en wat laat je achter?
- ◆ wat neem je mee?
- ◆ wat betekent de terugreis voor jou?



**“Verbinden en loslaten:
de hartslag van het
leven”**



► neem bewust
afscheid van je
tocht!

De thuiskomst

Na weken of maanden als pelgrim (=vreemdeling) onderweg te zijn geweest kom je nu thuis.

- ◆ wat betekent je thuiskomst voor je?
- ◆ naar wie en/of wat verlang je?
- ◆ hoe zorg je dat je thuiskomst is zoals jij het wenst?
- ◆ hoe kun je anderen laten delen in jouw ervaringen?
- ◆ hoe krijgt je tocht thuis een plekje?



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

“Inzicht zonder handeling, geeft geen verandering”



De thuiskomst: de weg gaat verder

Je bent een tijdje thuis. Je kunt terugblikken op je tocht. Wat nu?

- ◆ welke betekenis heeft je tocht voor je? En voor anderen om je heen?
- ◆ hoe krijgt deze een plek in "het leven van alledag"?
- ◆ hoe loopt je weg verder?
- ◆ wat is je volgende bestemming?
- ◆ hoe wil je die verdere weg gaan afleggen?

**"Waar je ook heengaat,
je neemt altijd jezelf
mee"**



► je gaat op weg naar je volgende bestemming: kondig je start aan. Ga na hoe?, waar? en bij wie? en ... vertel!