

Inspiratiekaarten

Vragen, suggesties en citaten voor onderweg



Voor je liggen onze inspiratiekaarten.

We hopen dat ze een echte medereiziger voor je zijn. Een reisgenoot die je vragen stelt, citaten voorlegt en suggesties doet. Een wandelmaatje voor de ziel: op je pelgrimstocht naar een inspirerende bestemming en verder, op je levensweg.

We wensen je een goede reis!

oproep



Ooit heeft het idee van een pelgrimstocht jouw pad gekruist. Nu laat het je niet meer los. Je weet het zeker: dít ga ik doen! Je gaat op reis, dagen-, weken- of zelfs maandenlang.

- hoe verliep de “oproep tot het avontuur” bij jou?
- wie of wat was de boodschapper?
- we geven meestal niet direct gehoor aan een oproep. We moeten eerst moed verzamelen. Hoe was dat voor jou?
- wat maakt dat je juist nu besluit om op pad te gaan?
- wie of wat gaf de doorslag?

“ Ga, trek weg uit je land ”

(Oproep aan Abraham, aartsvader van Joden, Christenen en Moslims)



In de voetsporen van...
> abrahampath.org

tip

Het is zo ver. Je zet de stap van droom naar daad: je kondigt je vertrek aan. Een spannend moment.

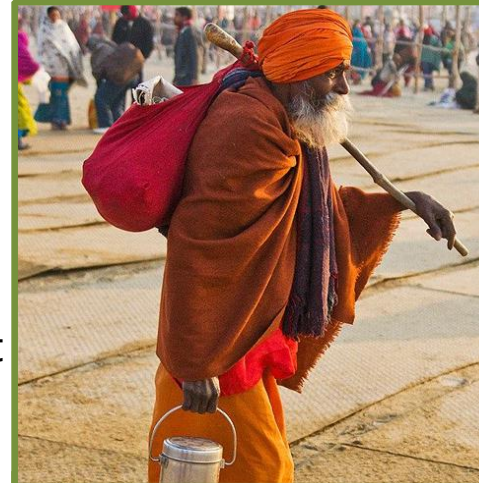
Ga na: bij wie? hoe? waar? en... vertel!

oproep: de voorbereiding



Je bereidt je voor op 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 innerlijk voor.

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



Reis simpel en licht...
(Hindoe pelgrim, India).

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

(Marcel Proust)

tip

Kies een uitdagende en inspirerende vorm om je reis onderweg vast te leggen: een dagboek, een blog, tekeningen, ...

vertrek: het afscheid



Ooit heeft het idee van een pelgrimstocht jouw pad gekruist. Nu laat het je niet meer los. Je weet het zeker: dít ga ik doen! Je gaat op reis, dagen-, weken- of zelfs maandenlang.

- hoe neem jij afscheid?
- wie en wat laat je achter?
- wat betekent afscheid nemen voor jou? Is dat moeilijk?
- wat betekent jouw reis voor de thuisblijvers?
- hou je daar onderweg rekening mee? Hoe?
- welke zekerheden kun je loslaten, welke (nog) niet?



Hadj pelgrims schepen zich in (Java, ca. 1930).

tip

Maak "het loslaten" concreet: hoe ga jij dat doen?
Geef jezelf regelmatig een vervolg-opdracht, want loslaten doe je steeds opnieuw.

"Het leven is een voortdurend afscheid nemen."

(Elisabeth von Heyking)

vertrek: de eerste etappe

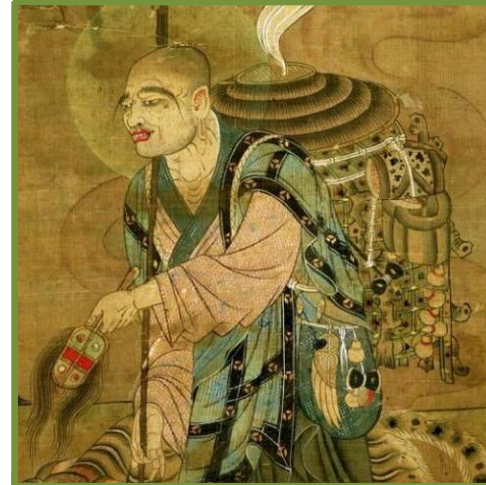


Je bent vertrokken, een onbekende toekomst tegemoet. De hele weg ligt nog vóór je.

- welk gevoel geeft dit je?
- “de eerste stap is de moeilijkste”, zegt men. Hoe heb jij je eerste stap gezet? Was het moeilijk?
- 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?

“Elke groei is een sprong in het duister, een spontane, onopzettelijke daad zonder het voordeel van de ervaring.”

(Henry Miller)



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

tip

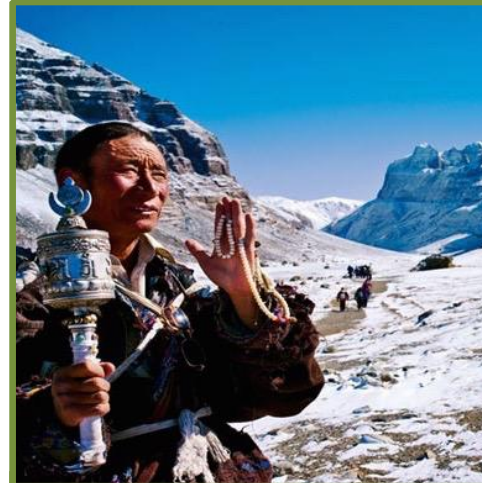
Laat je verwachtingen los en richt je op het hier en nu. Wandel en handel in het vertrouwen dat je wensen al aan het uitkomen zijn.

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 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 naar de heilige berg Kailash (Tibet).

“Een mens die niet zijn eigen weg durft te gaan, die het nooit heeft durven wagen met het leven, die nooit geworsteld heeft, zal nooit het geluk kennen.”

(Krishnamurti)

tip

Haal tijdens het stijgen adem door je neus. Loop net zo rustig als je ademhaling je toestaat. 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?”. “Waarom doe ik dit eigenlijk?”

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



Duivels op de Dom van Orvieto (Italië).

tip

Op veel heilige plaatsen vind je enge monsters. Ze verbeelden de beproevingen op onze (levens)weg. Hoeveel kwam je er vandaag tegen?

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

(Nelson Mandela)

op reis: thuis ver van huis



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, onderweg?
- wie of wat in je vertrouwde omgeving 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.

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

(Christian Morgenstern)

tip

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



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?
- is het makkelijk voor je om gastvrijheid te aanvaarden?
- gedraag jij je in de ogen van lokale mensen als gast? Waar blijkt dit uit?
- doe jij je deur open voor een vreemdeling? (*nb: "pelgrim" betekent: vreemdeling*).

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

(Anselm Grün)



Boeddhistische monniken aan tafel (Nepal).

tip

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

op reis: de bron



Je bent al uren onderweg. Het is warm en je waterfles is leeg. 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 nu met die ervaring?
- uit welke bronnen put je tijdens je pelgrimstocht?



“Goed water”: een bron (“ceşme”) in Turkije.

“Zie in jezelf. Daarbinnen is een bron van het goede die nooit ophoudt te stromen, zolang je niet ophoudt jezelf te onderzoeken.”

(Marcus Aurelius)

tip

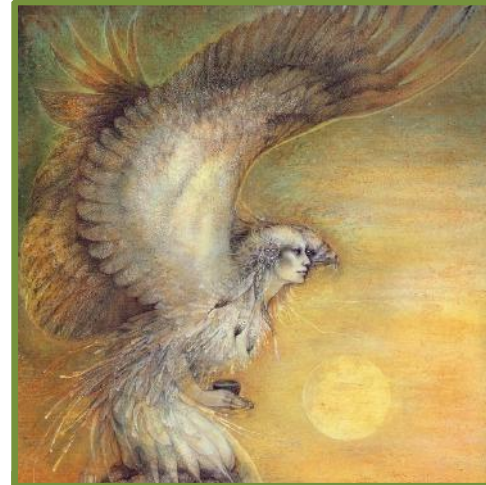
Bepaal vooraf een tijdstip. Op dat moment stop je, waar je ook bent, om een half uur bij te tanken. Laat datgene wat die plek je biedt je inspireren.

op reis: de droom



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 spoken zag? Wat hield je bezig?
- hoe ga je daarmee om?
- op welke momenten had je een helder inzicht?
- 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 er een wonder: je droom is werkelijkheid geworden. Zie vandaag voor je wat daardoor allemaal is veranderd.

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

(Peter Gabriel)

op reis: symbolen



Symbolen horen bij het leven. Ook pelgrims maken zich onderweg bekend door bepaalde symbolen. Het geeft betekenis, creëert een band, en opent deuren.

- wat is het symbool van jouw pelgrimstocht?
- wat betekent het voor jou?
- welke andere symbolen heb je bij je?
- wat betekenen die voor jou?
- welke symbolen herken je bij anderen?
- welk symbool dat je onderweg tegenkwam heeft een bijzondere betekenis voor je?



De symbolen van twaalf wereldreligies.

tip

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

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

(Antoine de Saint-Exupéry)

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 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 voor je betekent.

“De stilte is een vriend die je nooit verraadt.”

(K'oeng Foe-tse (Confucius))

op reis: thuis ver van huis

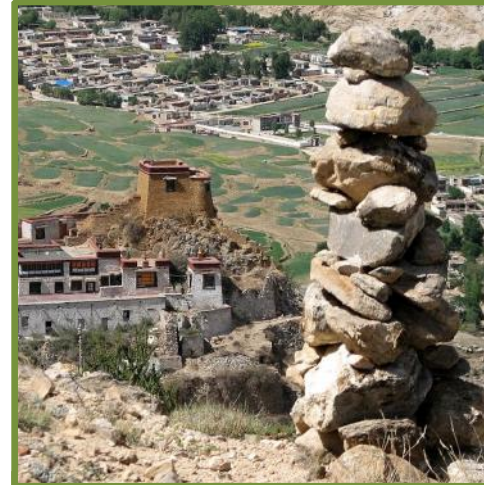


Op veel pelgrimswegen wijzen pijlen, verfstrepen, steenmannetjes en andere tekens je de weg. Ze geven je zekerheid: je bent op het juiste pad.

- welke kant gaat jouw leven op?
- hoe weet je of je op het juiste pad bent?
- welke beslissingen hebben jou vooral richting gegeven?
- hoe kwamen ze tot stand? Wie of wat heeft je geholpen?
- 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)



Steenmannetje bij een klooster in Tibet.

tip

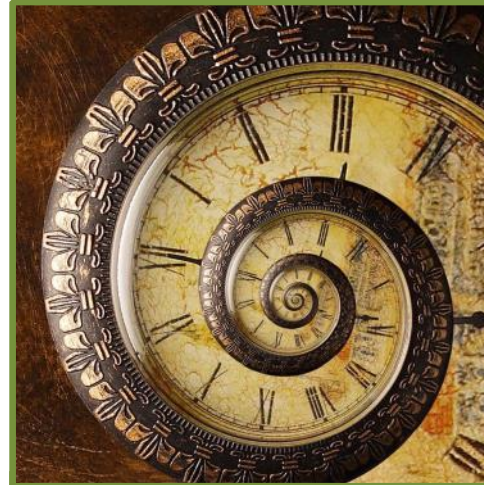
Let eens op hoeveel tekens je vandaag tegenkomt. Welke wijzen je werkelijk de weg?

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 jou om te vertragen?
- ga je daardoor anders waarnemen, denken of doen?
- is tijd je vriend of je vijand?
- zijn er momenten dat je de tijd moet doden? Hoe ga je daarmee om?
- leef je hier en nu? Of meer met wat was of met wat 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. Zeker nu je onderweg bent als pelgrim.

“Dat is verlangen: wonen in de golven en geen verblijfplaats hebben in de tijd.”

(Rainer Maria Rilke)

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 heb jij een reisgenoot te bieden?
- wanneer is een ontmoeting volgens jou echt wezenlijk?
- wie zijn de belangrijkste reisgenoten op jouw (levens)weg? Waarom?
- wie of wat zijn je figuurlijke reisgenoten?



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)

reisgenoten: het Andere

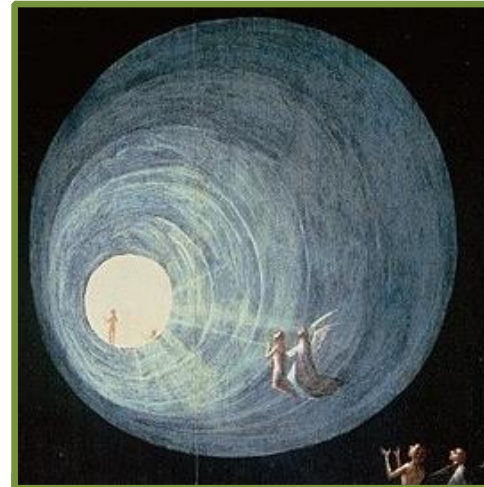


Je verwacht het misschien niet, maar je kunt het Andere ervaren op je tocht.

- hoe ziet het Andere er voor jou uit?
- hoe gaat het tussen jou en "God" (de Ene, Allah, het aards mysterie...)?
- heeft "God" je wel eens teleurgesteld?
- heb jij "God" wel eens teleurgesteld?
- waarover zou jij een gesprek willen voeren met "God"?

"De mooiste ervaring die een mens kan meemaken is het mysterieuze; het is de fundamentele emotie die ware kunst en ware wetenschap creëert."

(Albert Einstein)



"Tunnel van Licht"
(door: Jeroen Bosch).

tip

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

reisgenoten: de heilige



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

- staat jouw pelgrimstocht in het teken van een heilige?
Zo ja, wat betekent hij of zij voor jou?
- men zegt wel: "pelgrimeren is magisch". Ervaar jij dat ook?
Zo ja, hoe?
- wie zijn jouw "engelen" onderweg?
- wie zijn voor jou de moderne heiligen? Hoe inspireren zij jou?
- hoe inspireer jij anderen?

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

(Chassidische wijsheid)



Meera Bai, dichteres en Hindoe heilige (India).

tip

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

reisgenoten: de kaars



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

- voor wie of wat zou jij een kaars willen opsteken? Met welke intentie?
- breng je onderweg ook (dank)offers?
- wanneer of voor wie of wat offer jij je op?
- wat zijn de lichtpuntjes op jouw (levens)weg?
- wat zijn de donkere plekken?



Een kaars opsteken (Lourdes, Frankrijk).

“Er is voldoende licht voor hen die slechts verlangen te zien, en voldoende duisternis voor hen die het tegenovergestelde willen.”

(Blaise Pascal)

tip

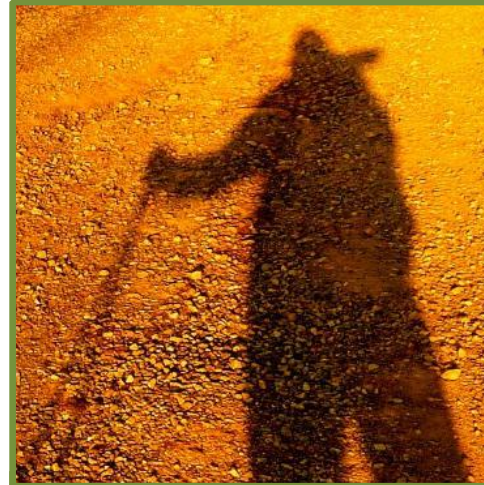
Steek vandaag een kaars op en maak er een bijzonder moment van.

reisgenoten: jij zelf



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

- ben jij goed gezelschap voor jezelf? Waarom?
- leer je op je reis meer over jezelf? Wat?
- hoe ga je om met de hindernissen op je pad?
- ga je je eigen weg, in je eigen tempo, of in dat van een ander?
- wanneer en hoe neem je afscheid van reisgenoten?



Reizen is naar jezelf kijken...

“Reizen is naar jezelf kijken tegen een andere achtergrond.”

(Jan Brokken)

tip

Scherp vandaag je zintuigen extra: luister, proef, snuif, kijk, voel en ... geniet.

reisgenoten: de staf



Je wordt moe of je komt een hindernis tegen. Je zoekt een stevige stok om op te steunen.

- wie of wat is jou tot steun op je (levens)weg?
- vraag je makkelijk 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 gevaren op afstand houden. Waar wil jij je tegen beschermen? Hoe?

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

(Marie von Ebner-Eschenbach)



“Kongō-zue” (staf) bij de 88e Shikoku-tempel.

tip

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

aankomst



Je reis is ten einde. Je staat voor de kathedraal van Santiago, de Sint-Pieter in Rome, de 88e tempel van Shikoku, of een andere voor jou bijzondere plaats. Einde of een nieuw begin?

- men zegt vaak: "De weg is het doel" (en dus niet de boven genoemde bestemmingen). Hoe is dat voor jou?
- hoe voelt het, nu je reis ten einde is? Is dit de aankomst die je had verwacht?
- heb je nu ook het doel van jouw tocht bereikt? Heb je jouw "schat" gevonden?
- is dat doel onderweg veranderd? Zo ja, hoe?



Aankomst bij de Sint-Pietersbasiliek in Rome.

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

(Gautama Boeddha)

tip

Markeer momenten van waarde door iets bijzonders te doen. Ook nú: vier je aankomst!

aankomst: de terugreis



Sommigen tikken aan in Santiago, Rome of een andere bestemming, halen het bewijs daarvan op, en gaan dan meteen naar huis. Anderen maken eerst een pas op de plaats.

- hoe markeer jij deze ommekeer?
- voelt het ook als een keerpunt in je leven? Waarom?
- hoe neem jij afscheid van je tocht? Wat doet het je?
- wie en wat laat je achter?
- wat neem je mee naar huis, voor jezelf en de thuisblijvers?
- wat betekent de terugreis voor jou?



Iraanse pelgrims op terugreis na "Arba'een".

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

(Jennifer Westwood)

tip

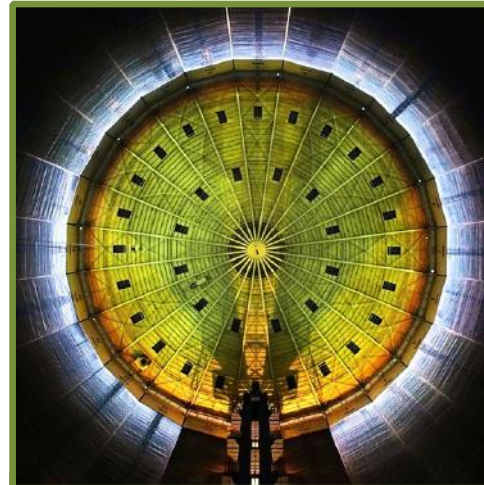
Neem de tijd voor een goed afscheid van je tocht. Zoek of maak een "souvenir" dat echt staat voor wat je tocht voor jou heeft betekend.

thuiskomst



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

- wat betekent thuis komen voor jou? En wat betekent het voor de thuisblijvers?
- naar wie of wat verlang je het meeste?
- hoe zorg je dat je thuiskomst is zoals jij het wenst?
- hoe laat je anderen delen in jouw ervaringen?
- is "thuis" in jouw ogen veranderd? Zo ja, hoe?



Thuiskomst: de cirkel is rond (> gasometer.de).

tip

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.

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

(Godfried Bomans)

thuiskomst: de weg gaat verder



Je bent alweer een tijdje thuis.
Ben je werkelijk “geland”? Of ben je in je
gedachten nog steeds onderweg?

- welke betekenis heeft je tocht nu voor jou?
- hoe geef je dit een plek in je “leven van alledag”?
- wat betekent jouw reis voor de anderen om je heen?
- hoe loopt je weg verder? Wat is je volgende bestemming?
- wie of wat zijn nu je reisgenoten?

“Wees de verandering die je in de wereld wilt zien gebeuren.”

(Mahatma Gandhi)



na thuiskomst: hoe loopt je weg verder?

tip

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