Kleine handleiding voor de moderne pelgrim

Stichting
Walk of Wisdom

Tekst: Damiaan Messing
Illustraties: Petra van Bloemendaal

De creativiteit van het leven

Rituelen zijn een focuslens op wat belangrijk is in het leven. Deze handleiding nodigt je uit om door die lens te kijken. Het is geen uitgebreide verhandeling hoe je een pelgrimstocht moet lopen, maar een hulpmiddel om de luiken naar je binnenwereld open te zetten. Wat je daar raakt en bezighoudt, is belangrijk in je leven. Wat belangrijk is in je leven, geeft toegang tot de kracht en creativiteit om dat leven vorm te geven.

Kiemkracht

De kunstenaars Huub en Adelheid Kortekaas ontwierpen speciaal voor de Walk of Wisdom een symbool om je te ondersteunen: Pelgrim. Het verbeeldt de kiemkracht van de mens die verbonden is met zichzelf, zijn omgeving en het grotere geheel. Die kiemkracht hebben we allemaal en kunnen we tot bloei brengen. Dat doe je niet eens en voor altijd, maar elke dag opnieuw. Levenskunst, aldus Huub en Adelheid.

Je tocht is al begonnen

Rituelenbegeleider prof. Christiane Berkvens-Stevelinck zag in een pelgrimstocht vijf natuurlijke momenten voor bezinning: voorbereiding, vertrek, een moment halverwege, het eind en een tijd na afloop.

Langs deze momenten voor bezinning heb ik de handleiding opgebouwd. Met het lezen van deze handleiding kom je in de voorbereiding. Je tocht is begonnen...

Ik hoop dat je in het prachtige landschap rondom Nijmegen de luiken naar je binnenwereld open zet en ervaart wat je werkelijk beweegt. Wat je ook aan bagage meeneemt: *"Het meeste draag je in je hart en hoofd."* *(Frouke Arns)*.

Ik wens je een fijne tocht!

Damiaan Messing
pionier van de Walk of Wisdom
Dank aan iedereen die bijdroeg aan onze pelgrimsroute.
In het bijzonder: Manja Bente.

Vijf natuurlijke momenten voor bezinning

1 voorbereiding

2 vertrek

3 halverwege

4 eind

5 tijd na afloop

“Wat als iedere weg die je kiest, de juiste is?”

Manja Bente

Twee vriendinnen besloten samen de Walk of Wisdom te lopen nadat een van hen genezen was verklaard van kanker. Ze wilden vieren dat ze dit samen konden doen. Een man liep met zijn moeder ter nagedachtenis van zijn overleden echtgenote. Ergens op de route hebben ze haar as verstrooid.

“Dat tijd geld is, is onzin. Tijd is geen geld. Tijd is leven.”

(Robert Peters, pelgrim 3159)

Een pelgrim verdeelde de route over tien dagen om precies op haar zestigste verjaardag terug aan te komen (“de leeftijd van een filosoof”). Elke dag nodigde ze iemand die belangrijk voor haar was uit om mee te lopen. Wie niet kon lopen, schoof aan bij een halteplaats om samen wat te eten of drinken.

Een wildkampeerder liet zijn telefoon en camera thuis om de ervaring zo puur mogelijk te houden. Een ander nam de hele weg foto’s van vormen die hem raakten, omdat hij op zoek was naar nieuwe vormen voor zichzelf.

Een pelgrim wilde uit haar doe- en prestatiemodus stappen. Aangemoedigd door de coach ging ze tijdens de tocht geregeld zomaar op een bankje zitten om te beleven wat er was. Ze liep met kerst. Eenmaal bij een bijzondere bank waaruit een boom omhoog groeide, ging ze ook daar zitten. Toen ze na een tijd omhoog keek, zag ze aan een tak een engeltje bungelen.“Dan voel je je toch gezegend!”

“Mijn gevoel bij halverwege is een ‘stil’ moment, tussen de heen- en terugweg, als ’t keerpunt van een slinger waar het gewicht even stil hangt. Je kunt vieren dat je zover gekomen bent, en een beetje treurig zijn omdat je alweer naar huis gaat. Of ben je daar juist blij mee?”

Lidia van Engeland (pelgrimcoach)

“Ik loop hier met een vriend (66). Hij is zo dement als een deur, maar lopen kan hij als geen ander!”

(Uit: logboek Mariakapelletje)

Twee vrienden liepen de Walk of Wisdom om het overlijden van hun partners te verwerken, die door puur toeval naast elkaar op het kerkhof terecht waren gekomen. Iedere etappe haalde de een de ander thuis op. Bij een kop koffie prikten ze de speld met ons symbool bij elkaar op en knoopten de pelgrimsveter om. Vervolgens liepen ze naar het kerkhof om twee kaarsjes aan te steken: “Wij liepen altijd met ons vieren.”

Een pelgrim vroeg haar vrienden en familie om een gedachte mee te geven. Ze vroeg die in een envelop te doen. Bij haar vertrek heeft ze in de Stevenskerk een rustig plekje uitgekozen om op haar gemak de enveloppen te openen.

1 voorbereiding

Goed, je gaat de Walk of Wisdom rondom Nijmegen lopen. Maar waarom eigenlijk? En: hoe pak je het aan?

Sinds onze opening in 2015 ben ik verrast door de waaier van motieven waarmee mensen op pad kunnen gaan. De een wil tijd voor zichzelf, de ander ‘quality time’ met een vriend of familielid.

Sommige pelgrims lopen om te rouwen, anderen om het leven te vieren. Je kunt lopen ter voorbereiding op je pensioen, ter bezinning op een nieuwe baan of om een hectisch leven te versimpelen en een tijd in de natuur te zijn.

Of je nu alleen loopt of samen, de pelgrimstocht aangrijpt voor een goed gesprek of juist ter verstilling: de ene keuze is niet beter dan de andere – hoogstens meer of minder afgestemd op je behoefte als pelgrim.

Een paar keuzes

Loop je alleen of met anderen?

Loop je aaneengesloten of in etappes?

Stippel je tevoren uit hoeveel dagen je loopt of zie je wel gaandeweg?

Boek je overnachtingen voor vertrek of op de dag zelf?

Houd je contact met het ‘thuisfront’ en zo ja: hoe dan?

Mijn advies: loop de route aaneengesloten. Dan kom je in het ritme en kun je de routine van alledag wat achter je laten.

Zelf boek ik overnachtingen het liefst van tevoren om rust te hebben tijdens het lopen. Maar ik hoor met bewondering hoe anderen op de dag zelf wel kijken hoe het uitkomt en pas tegen lunchtijd - of later - gaan zoeken. Een oefening in vertrouwen en overgave.

Uitgedaagd heb ik die vrije aanpak ook eens uit geprobeerd. Op de tweede dag kreeg ik plots zin om de hele nacht door te lopen. Onder heldere sterrenhemel heb ik door kale winterbossen tot de volgende ochtend door gewandeld, enkel begeleid door het sporadisch geritsel van een beest en de kalme stap van mijn schoenen. Een magische ervaring!

Welke aanpak je ook kiest: de Nederlandse Walk of Wisdom loopt rondom een grote stad en het openbaar vervoer is vrijwel overal goed. Als je ergens geen overnachting kunt krijgen, vind je er altijd wel een verderop of in Nijmegen. Reis er met de bus naar toe of vraag je gastgezin of B&B of ze je misschien op willen halen.

Suggesties ter voorbereiding

Gesprek of brief

Spreek of schrijf voor vertrek uit waarom je deze pelgrimsroute wilt lopen. Goed mogelijk dat je het pas pratend of schrijvend ontdekt. Hulp nodig? Op de website staan coaches die de route zelf hebben gelopen.
Zij bieden een gesprek voor én na je tocht.

Bagage

Je bagage is méér dan wat schone kleren en toiletspullen. Zoek iets dat symbool staat voor dat ‘meer’ en neem het mee. Een foto of kaart past gemakkelijk in de flap van je routegids of hang wat aan je pelgrimsveter, tas of ringband van de gids. Is het te groot? Leg het thuis klaar en kijk wat er met je gebeurt bij thuiskomst.

Rapiarium

Een *rapiarium* is een schrift dat geestelijken op zak hadden om zinnen op te schrijven die hen raakten. Door regelmatige herlezing gingen die zinnen tot hun innerlijk leven behoren.

Ik heb dat zelf eens ter voorbereiding gedaan met verslagen van pelgrims. Met een verrassende uitkomst. Ik had mij voorgenomen aan het begin van de route bij hospice Bethlehem aan het hek een touwtje te knopen ter herinnering aan mijn lieve vader. Eenmaal bij het hek, was ik het touwtje vergeten. Ik baalde. “Er ligt iets voor jou op de route”, herinnerde ik me uit de verslagen. En ook het mij irritante “Het universum regelt de details”. Opeens zag ik bij het hek een grote veer liggen. Ik besloot de veer in mijn gids te doen. De dagen erna vond ik de veer telkens opnieuw als ik de routegids opensloeg. Mijn vader was de hele tocht dichtbij.

Contact met thuis

Spreek af hoe je contact houdt met het ‘thuisfront’ en vrienden of familie. Iedere dag een appje, of geen bericht, goed bericht? Veel smartphones kunnen op ‘niet storen’ waarbij een of meer contactpersonen kunnen bellen en de rest wordt geblokt. Wie ‘s avonds in een scherm vreest te verdwijnen, kan een oud mobieltje meenemen met prepaid simkaart.

2 vertrek

Je zult niet de eerste zijn die vanuit de trein of auto met een hoofd vol gedachten op pad gaat. Die gedachten kalmeren vanzelf in de cadans van je voeten. Toch maakt het verschil als je eerst een pas op de plaats maakt.

Die eerste passen zijn een natuurlijk moment voor bezinning. Je laat een paar dagen rolpatronen van werk en relaties achter je en wordt ‘pelgrim’. In het Latijn: peregrinus, vreemdeling.

Wie wil, kan bij ons beginpunt de Stevenskerk een kaarsje opsteken in de stiltekapel. Bij de beheerder kun je je laten bijschrijven met je begindatum op de deelnemerslijst. Daarop houden we vanaf de allereerste pelgrim bij wie vertrokken is en weer terug aangekomen.

Sommige pelgrims laten zich bij het beginpunt uitzwaaien door dierbaren. Een warm begin van je tocht.

Voor vertrek gewoon ergens even rustig gaan zitten, is ook al fijn. Als je de avond voor vertek al naar Nijmegen komt, ga je ’s ochtends open en ontspannen op pad. Waarom zou je haasten?

Vertrekceremonies

Stichting Walk of Wisdom organiseert twee keer per maand een vertrekceremonie voor pelgrims. Iedere eerste zaterdag bij zonsopgang, waar je luistert naar een stuk bezinning. Iedere derde zaterdag met muziek en gelegenheid om een intentie uit te spreken. De ceremonies zijn gratis bij te wonen en staan los van een religie.

"We waren met vijf vrouwen en zochten een bankje / Om onze boterhammen rustig op te eten / we kregen een plaats in jouw keuken / een stoel om op te zitten / zomaar bij jou in de keuken / vreemden van elkaar en toch vertrouwd [...]"

Een pelgrim boekte voor de hele week dezelfde B&B in Nijmegen. Elke dagetappe reisde hij met het OV terug naar de B&B. Daar had hij op tafel een tekenblok klaargelegd om na een goede maaltijd zijn indrukken in te verwerken. Zo hoefde hij weinig bagage mee te dragen en had hij elke dag een gevoel van 'thuis' komen.

Een van onze pelgrims kon fysiek niet meer dan 5 kilometer per dag lopen. Ze deed haar fiets in de auto en parkeerde die auto aan het eindpunt van een dagetappe. Vervolgens fietste ze naar het beginpunt en haalde de fiets na het lopen weer op. Zo heeft ze in een jaar de hele route rondgelopen.

Meer dan eigen wijsheid alleen

Moderne pelgrims gaan meestal om persoonlijke redenen op pad. Het verhaal achter een route is vaak niet meer dan een leuk achtergrondverhaal. Het verhaal van de Walk of Wisdom is verbondenheid met jezelf én met de wereld waarvan je deel uitmaakt. Je persoonlijke keuzes beïnvloeden het grotere geheel en omgekeerd. Detail voor je tocht?

"Walk of Wisdom ♥ Ik loop hem samen met mijn liefste moeder. Even rust, even samen, even genieten van het leven: hoe het ook komt en verder gaat. Met haar aan mijn zij sta ik altijd sterk. Liefs,"

(Uit: logboek Mariakapelletje)

3 halverwege

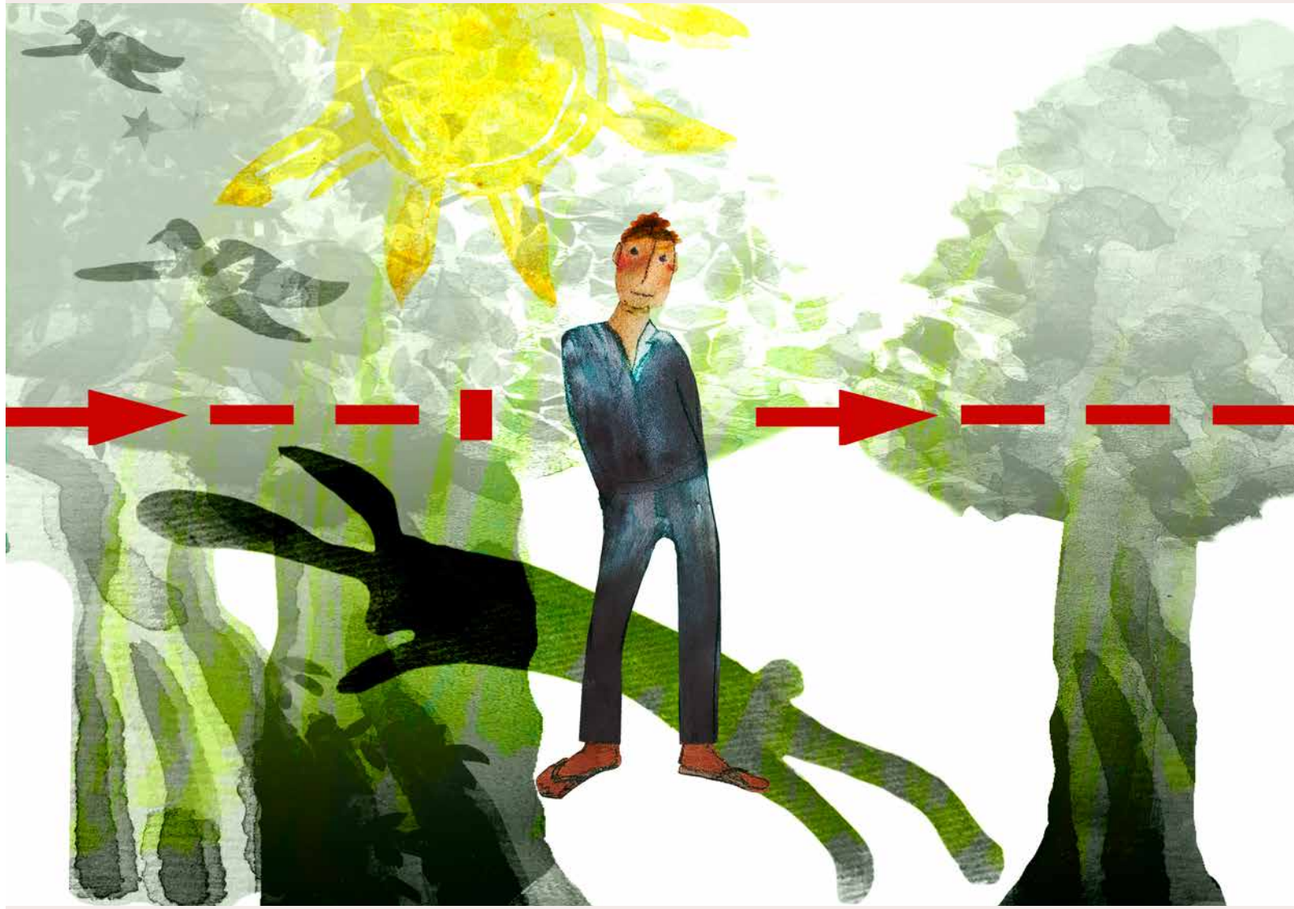
Als je een paar dagen gelopen hebt en verder afstaat van je normale leven, kun je er met meer afstand naar kijken. Dat is een goed moment om opnieuw stil te staan bij waarom je überhaupt vertrokken bent.

Kapelletje

Halverwege de route staat een modern Mariakapelletje. Het is gebouwd door twee ouders die een kind verloren aan kanker. Naast het boek met gebeden aan Maria ligt een logboek van de Walk of Wisdom. Veel pelgrims schrijven daar iets persoonlijks in dat ze willen delen. Je kunt er ook een kaarsje opsteken. De opbrengst van de verkoop gaat naar het KWF.

Lummeldag

Heb je er wel eens aan gedacht een rustdag op te nemen in je planning? Niet eens omdat je dit fysiek nodig hebt, maar gewoon om ja, te rusten. Zoals vroeger de zondag was bedoeld. Even niets doen. Wat luieren in de zon, schrijven, iets lezen misschien. Een dag van stilstand tussen dagen lopen in een onbekend gebied. Het zou zomaar eens bijzonder kunnen worden.



4 einde

Daar loop je dan naar het einde toe! Je kunt het eindpunt de Stevenskerk al van verre zien. Aan de Waalkade kom je langs een labyrint, symbool voor de weg naar binnen, de langste tocht die je ooit kunt gaan.

Al met al keer je bij de Walk of Wisdom terug waar je 136 kilometer eerder begon: wat neem je mee?

Er zijn pelgrims die voor deze laatste dag ook een overnachting inplannen. Om niet meteen naar huis te hoeven en wat na te beschouwen. Anderen gaan liever gelijk terug naar huis.

Wat je ook doet, dat moment van voldane moeheid aan het eind is een ingang tot die “oude beeldentuin” van hoofd en hart waar Frouke Arns over dicht. Even nagenieten in een interessante tussentijd: je bent uitgelopen, maar nog niet thuis. Nog vrij van je dagelijkse routines en patronen, vol van indrukken. Een mooi moment om ‘iets’ mee te doen?

Ga er eens voor zitten in de kerk of op een terras.

5 tijd na afloop

Voor je het weet, is het 'normale' leven weer begonnen. Herinner je je de cadans van je voeten? De vogel die je hoorde, 's ochtends? Het licht door de bomen of de woorden die zomaar opborrelden na uren stilte?

Je hoeft geen diepe geest te hebben om geraakt te worden door dagen wandelen in prachtige natuur. Het is al de moeite waard om daar na een tijd aan terug te denken. Het is ook een natuurlijk moment voor bezinning: in welke zin was deze tocht voor jou een pelgrimstocht, een Walk of Wisdom?

Als je wil bijdragen aan onze jonge pelgrimstraditie: schrijf en stuur een – kort of lang – verslag van je ervaringen om iets te delen met andere pelgrims. Houd het gerust ook lekker voor jezelf.

Zie website www.walkofwisdom.org: verhalen van pelgrims.

De soortnaam van de mens is ‘homo sapiens: wijze mens’.

Hoe wijs zijn we? We zijn zo geniaal om over de wereld te heersen, maar ontregelen het klimaat, vernietigen op grote schaal habitats van andere soorten en laten veel soortgenoten barsten. Dat is op de lange termijn onhoudbaar.

Homo sapiens, wijze mens. Het lijkt wel een preveling van ons symbool Pelgrim.

Een bestemming.

Een oproep.

Een mooie weg om te gaan.

Loop je mee?

Kleine handleiding voor de moderne pelgrim

Maak voor vertrek een selfie en laat
je mobieltje dan voor wat het is. Nu ben je alleen

bereikbaar voor jezelf. Jouw eigen batterij dient opgeladen.
Je valt in voetstappen van hen die voor jou gingen en toch

voelt deze tocht als nieuw. Reis lichtvoetig. Een kaart je gids
waarop de omtrek van een duif in volle vlucht de weg markeert.

Wees herkenbaar aan je bagage, die nauwelijks is, het meeste
draag je in hoofd en hart, die oude beeldentuin. Voeg vogels

toe die als een partituur op draden zitten. Ontcijfer
het voor jou gecomponeerde lied. Rijg de ringen aan je koord.

Nader na dagen over de velden je bestemming.
De verte laat je traag uit wuivend landschap los.

Maak bij thuiskomst nog een selfie. Zoek de verschillen.
Je bent tot hier gekomen.

Frouke Arns

colofon

Deze ‘Kleine handleiding voor de moderne pelgrim’ is een uitgave
van Stichting Walk of Wisdom Nijmegen, www.walkofwisdom.org

Idee en tekst: Damiaan Messing, geïnspireerd op een gedicht van Frouke Arns

Met medewerking van: Manja Bente, Lidia van Engeland en Lucy Holl

Illustraties: Petra van Bloemendaal

Vormgeving: Louman & Friso Ontwerpbureau

Symbool Pelgrim: Huub en Adelheid Kortekaas

© Walk of Wisdom, delen mag kosteloos maar alleen in zijn geheel en onder vermelding webadres.