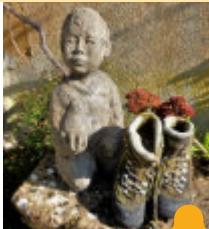




## DE OPROEP

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 aarzelen vaak om echt te luisteren naar een oproep; aarzelde jij ook?
- Wat maakt dat je juist nu besluit om op pad te gaan?
- Wie of wat gaf de doorslag?



Zomaar ineens...  
of al een oude wens...

### TIP:

**"Ga, trek weg uit je land."**

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

Je zet de stap van  
droom naar daad:  
Je gaat je vertrek  
aankondigen.  
Ga na: Wie? Hoe?  
Waar? En...vertel!





## 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:

“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 reis vast te leggen: Een dagboek, een blog, tekeningen...





## HET VERTREK: AFSCHIED

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:

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

- Elisabeth von Heyking -

Maak het  
'loslaten van het  
vertrouwde' zo  
concreet mogelijk:  
Hoe ga jij dat doen?

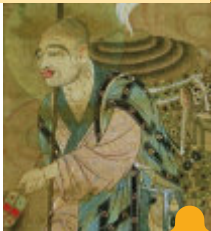




## HET VERTREK: DE EERSTE ETAPPE

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.

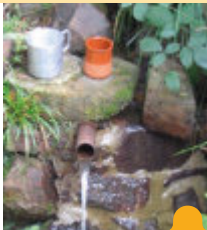




## DE REIS: BRONNEN

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:

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

- Marcus Aurelius -

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

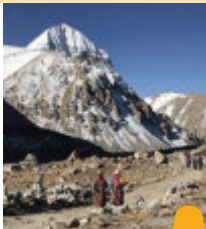




## DE REIS: TOPPEN

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:

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

- Krishnamurti -

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

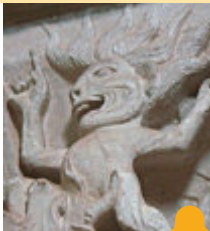




## DE REIS: DALEN

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:

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

- Nelson Mandela -

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





## 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.**

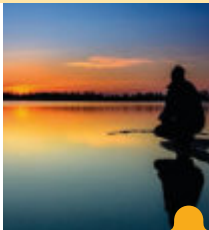




## DE REIS: STILTE

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:

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

- Rainer Maria Rilke -

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

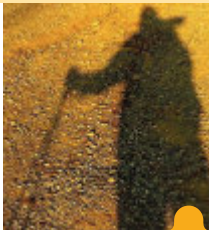




## DE PELGRIM: JIJZELF

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:

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

- Jan Brokken -

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





## 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:

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

- **Christian Morgenstern** -

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





## 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:

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

**- Marie von Ebner - Eschenbach -**

**Kies vandaag  
één ding waarvan  
je denkt dat dat  
nèt buiten jouw  
bereik ligt, en...  
Doe juist dat!**

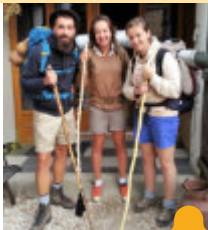




## DE REISGENOTEN: DE ANDER

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:

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

- Jalalad-Din Rumi-

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

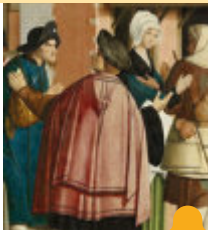




## DE REISGENOTEN: GASTVRIJHEID

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:

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

- Anselm Grün -

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





## 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:

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

- Chassidische wijsheid -

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





## 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:

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

- Peter Gabriel-

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

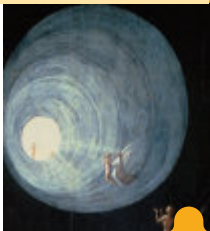




## DE REISGENOTEN: HET ANDERE

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:

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

- Blaise Pascal -

Steek vandaag een kaars op voor iemand of iets. Maak er een bijzonder moment van.

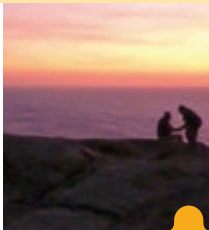




## DE AANKOMST: TERUGREIS

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 ( $\approx$  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.

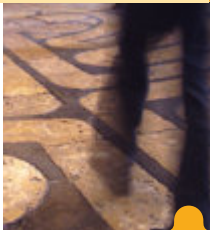




## DE WEG GAAT VERDER

**Eenmaal 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:

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

**- Mahatma Gandhi -**

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

