

De kunst van de korte pelgrimage



Berthe van Soest

Inhoud

Inleiding.....	4
Wat is een pelgrim?.....	6
Pelgrimstocht als weg van de held en als ritueel	7
De fasen van de pelgrimstocht.....	7
De fasen van de pelgrimstocht in de korte pelgrimage	7
DE OPROEP	8
Op pad met een eigen beschermheilige – op de dag zelf.....	8
Wat de pelgrim bezighoudt – op de dag zelf	10
Intenties noemen – op de dag zelf.....	10
Wakker roepen met een thema – van te voren.....	10
Reisaltaren en herinneringsdoosjes	11
DE DREMPEL.....	12
‘Check in’ en dankbaarheid	12
Pelgrimszegens.....	13
Bedel omhangen	13
Wierook of salie.....	14
Wensen delen.....	14
Door een poort gaan	14
DE TOCHT	15
Het begin van de tocht	15
In stilte lopen.....	15
Openen en gewaar worden.....	15
<i>Horen</i>	16
<i>Zien</i>	16
<i>Geur</i>	16
<i>Voelen</i>	16
<i>Alles open</i>	16
<i>Boomtoppen en daken</i>	16
Het midden van de tocht.....	16
Contact maken met een voorwerp	17
In dialoog.....	17

‘Wie ben ik vandaag?’	17
Wijsheid uit de natuur of omgeving.....	17
In de rondte draaien, wat zie je?.....	18
Kruispunten, splitsingen, driesprongen	19
Dieren	19
Iets achterlaten	19
Afvoerputten	19
Het einde van de tocht	20
Mandala.....	20
Een altaar.....	20
Altaar voor de pelgrim zelf	20
Nieuw leven.....	20
DE THUISKOMST.....	21
Als je buiten afscheid neemt.....	21
Als je binnen afscheid neemt	21
Pelgrimeren aan de hand van de seizoenen en het kerkelijk jaar	22
Herfst.....	22
Winter.....	22
Lente.....	23
Zomer	23
De uitdaging van de stad.....	24
Openen en gewaar worden in de stad	24
Verbinden met de stad vanuit het hart.....	24
Kyrië Eleison in de stad.....	25
Bij jezelf blijven in de stad	25
Plaatsen om te zitten of te blijven staan.....	25
Zegenen van een plek in de stad	25
Praktisch	26

Inleiding

We verdiepen ons in de korte pelgrimage omdat we door corona meer op buitenactiviteiten aangewezen zijn dan vroeger en ook in herfst en winter iets aan willen kunnen bieden. Bij een pelgrimstocht horen ontberingen. Een pelgrimstocht kan je dus ook in bij slecht weer doen. Dit netwerk ademt de missionaire pioniersgeest; het heeft de ogen gericht op mensen buiten de kerk. Ook niet-kerkmensen gaan op pelgrimage.

Het mooie van de pelgrimstocht is dat het diepe lagen en verlangens raakt: genezing, heilzame ontmoetingen, wijsheid, overgave, gezien willen worden, eenwording of connectie met het mysterie van het leven, toebehoren aan wat groter is dan jij. Die worden misschien niet benoemd door de pelgrim, maar kunnen wel worden aangeraakt in de tocht. Een andere reden om pelgrimeren te gaan ontdekken is omdat het een omgang met de omgeving en de natuur biedt van verwondering, eerbied en ontzag.

Hoe begeleid je een korte pelgrimage van een middag, van ca. 3 km lang waarin de pelgrims de ervaring van pelgrimeren kunnen meemaken: heiligheid, wezenlijke vragen en diepgang? De tocht is kort en de route zal bekend zijn, terwijl pelgrims meerdere dagen onderweg zijn en juist een onbekende en onzekere weg lopen. De grote uitdaging van de korte pelgrimstocht is om los te komen van de dagelijkse routine. Drie zaken bieden steun. Ten eerste biedt de structuur van de pelgrimstocht houvast. Pelgrimsrituelen helpen om die structuur scherp te markeren. Ten tweede helpt het om gewaar te worden van wat je fysiek en emotioneel ervaart in je lichaam (vlinders, zwaarte). Zie hiervoor de activiteit 'inchecken' in dit materiaal. Gewaarwording van jezelf is het instrument waarmee je contact maakt met de natuur en omgeving. Ten derde steunt de houding waarmee de tocht gelopen loopt. Door je te zintuigelijk te openen voor de omgeving en de natuur in een houding van verwondering ('uitreiken'), ervaar je de gewone werkelijkheid op een andere manier.

Er zitten geen bezinnende gedichten of bijbelteksten in dit materiaal om op te mediteren tijdens de tocht. Dit is om te vermijden dat de natuur slechts het decor is waar de pelgrims doorheen lopen. In deze korte pelgrimstocht is natuur een middel voor inzicht en wijsheid voor de pelgrim. Ik zou willen voorkomen de natuur te gebruiken als een instrument voor onze behoeften en verlangens. Maar ik kom er niet helemaal onderuit. In een van de activiteiten geeft de pelgrim zelfs zijn of haar eigen naam aan een bloem, boom of iets anders uit de natuur. Overheersen we daarmee de natuur, of is dat nu juist prima, omdat de pelgrim zich daarmee uitdrukkelijk en diepgaand met de natuur verbindt? Ik hoop het laatste. In ieder geval verzacht een houding van 'uitreiken' in verwondering, het instrumentele. Mirjam Bossink, een van de eerste natuurcoaches, noemt dit soort activiteiten: 'spiegelen'. Dat vind ik mooi. Daar zit afstand in, de natuur blijft als spiegel zichzelf.

Voor tochten die verschillend van karakter zijn, kan je iedere tocht een ander thema geven en je activiteiten daarop afstemmen. Aan het eind van dit stuk vind je ideeën voor de verschillende seizoenen en het kerkelijk jaar. Er is ook een onderdeel in dit materiaal over de uitdaging van het pelgrimeren in de stad. Vergeet niet voor je op pad gaat, het onderdeelje 'praktisch' te door te lezen, over kleden om op te zitten, over chocola voor de vermoeide pelgrim en tekencontrole.

Wat is een pelgrim?

Een pelgrim is onderweg naar een bijzonder doel, 'een heilige plaats', en de weg erheen is ook heilig. Soms is de weg slechts een obstakel en gaat het om de heilige plaats. Soms gaat het om 'de heilige weg' zelf. Als er geen heilige plaats is om heen te gaan, gaat het alleen om de heilige weg.

Waarom gaan pelgrims pelgrimeren?

- 1) Zichzelf opnieuw willen verstaan bijvoorbeeld na een burn-out, scheiding.
- 2) Vroeger gingen pelgrims naar een heiligdom toe, uit eerbied, voor heling, troost en dankzegging.
- 3) Het verlangen om in contact te komen met 'het heilige', met God of mensen die bij God horen en hun tradities (kaarsen branden, zegenen, zingen, om genezing vragen, bidden).
- 4) De uitdaging: om ontberingen, weinig slaap, weinig eten, grote moeheid en dan toch doorlopen. Dat je dit hebt kunnen volbrengen.
- 5) Pelgrims willen soms iets oplossen, verwerken, willen uit vastgeroeste patronen treden.

Pelgrims doen bijzondere ervaringen op

- 1) 'De camino provides', zei een vriendin. En een vriend: als je ervoor bid, dan krijg je het op de camino. En jawel. Onderweg hij erachter dat hij te kleine schoenen droeg en kwam iemand tegen die een extra paar bij zich had in de maat die hij zocht.
- 2) De camino geeft de pelgrim ook alle ontberingen. Je gaat tot je grenzen, pijn, tekort aan slaap en je bent weg van huis. Dat betekent dat je ook heel open raakt voor emoties en ervaringen.
- 3) Een mens tegen te komen, waar het mee klikt.
- 4) Een onverwacht beeld dat jouw situatie spiegelt. Een vriend van mij kwam een vogel verstrikt in prikkeldraad tegen. "Dat ben ik," zei hij. Hij bevrijdde de vogel en toen hij thuiskwam begon hij met ander werk. De verstrikte vogel spiegelde zijn onvrijheid.
- 5) De afhankelijkheid van het weer, je omgeving, je lichaam, lopend onderweg te zijn, zonder vaste verblijfplaats, is een intense ervaring.

Pelgrimstocht als weg van de held en als ritueel

Een pelgrimstocht is te vergelijken met de mythische 'tocht van de held' van Joseph Campbell, waarbij een held een oproep hoort, een mentor krijgt, de drempel overgaat naar een onbekende wereld, daar van alles beleeft en met een schat terugkomt. Een pelgrimstocht is ook als een overgangsritueel te zien dat Victor Turner en Arnold van Gennip beschrijven. Die bestaat uit drie delen: afscheiding, overgang en integratie. Je verlaat je thuis bij de afscheiding. Tijdens de pelgrimstocht bevind je je in de overgang, het grensgebied, in een tussenwereld, waar je van alles meemaakt. Daarna kom je als 'een ander mens' thuis en integreer je de schat, die je onderweg gekregen hebt.

De fasen van de pelgrimstocht

- 1) De oproep
Wartoe gaat de pelgrim? Verlangen? Worsteling? Wat zit er in je hart en in hoofd?
- 2) De drempel
Zegen krijgen, bescherming vragen, de drempel overgaan, loskomen van de dagelijkse werkelijkheid, op weg gaan.
- 3) De tocht
obstakels, uitputting, angsten, demonen, ontberingen, verleidingen, geschenken, zegeningen, ontmoetingen, het heiligdom bereiken (eventueel).
Bestaat uit drie delen: begin, midden eind.
- 4) De thuiskomst
In de gewone werkelijkheid stappen met de schat die je gevonden hebt, danken, de schat gaan integreren (thuis).

De fasen van de pelgrimstocht in de korte pelgrimage

Hier vind je een beschrijving van de functie van ieder onderdeel van de tocht en inspiratie voor activiteiten of rituelen. In de korte pelgrimage maakt een pelgrim in korte tijd alle stadia mee. De eerste twee fases, de oproep en de drempel, steunen de pelgrim de tocht te gaan ervaren als pelgrimstocht. Leg hier extra nadruk op als begeleider.

DE OPROEP

De oproep is het begin van de korte pelgrimstocht. Dit de fase waarin de pelgrim zich bewust wordt waarom hij of zij de tocht onderneemt. In deze fase maak roep je bij de pelgrim wakker dat de tocht 'ergens over gaat', dat de diepere lagen van de ziel geraakt zullen worden. Hieronder vind je verschillende vormen om dit te doen.

Op pad met een eigen beschermheilige – op de dag zelf

Heiligen hebben ieder een eigen werkterrein. Om diepere lagen wakker te roepen kan je een aantal heiligen met hun werkgebied op een vel paper afdrukken. De pelgrims kiezen dan een heilige die hen aanspreekt. Het idee is dat het werkgebied van heilige raakt aan wat hen bezig houdt. Ieder knipt of scheurt een heilige uit en plakt die op een doosje of envelop. Dat gaat mee op de tocht.



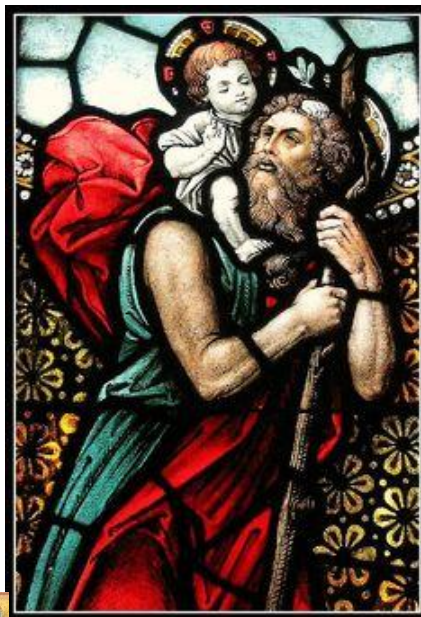
Sint Bona van Pisa: geneest pelgrims, helpt bij moeilijkheden



Sint Jacob: beschermt pelgrims



Sint Clara van Assisi: beschermt het heilige



Sint Christoffel: draagt zware lasten



Sint Michaël: verslaat de draak



Sint Rochus: toont zijn wonden

Wat de pelgrim bezighoudt – op de dag zelf

1. Een andere manier is op pad te gaan met iets wat de pelgrim bezighoudt, een worsteling, een kwestie waar hij of zij een nieuw perspectief op zoekt, of inzicht in wil krijgen. Je kunt van te voren de vraag stellen aan de pelgrims: “Wat houdt je bezig?” of “Wat zoek je?” En vragen of ze het antwoord willen opschrijven. Dan wordt het concreet. De antwoorden hoeven niet gedeeld, zodat iedereen volop vrij is om te kiezen wat haar werkelijk bezighoudt, en niet iets sociaal wenselijks hoeft te nemen.

Alles wat de pelgrim meemaakt op de tocht kan gezien worden als ‘aanwijzing’, als iets dat richting geeft, inzicht of een nieuw perspectief biedt op de kwestie die de pelgrim mee heeft genomen. Denk aan het voorbeeld van de vriend die een vogel tegenkwam verstrikt in prikkeldraad, die zijn eigen beklemd situatie spiegelde. Dit beeld gaf hem inzicht in zijn situatie. Leg van voren uit dat wat de pelgrim meemaakt een aanwijzing kan zijn, anders valt de pelgrim niets op gedurende de tocht.

2. Onderweg, een beetje in het begin, kunnen de pelgrims hun worsteling eventueel aan een stroom meegeven, op de hand naar de hemel blazen, of met de wind meegeven. Het gaat er daarbij om dat de pelgrim de kwestie los laat en kan ontspannen. Zo komt er ruimte waardoor er een aanwijzing of antwoord terug kan komen, op een onverwachte manier. In een stad zou je de kwestie symbolisch of in het echt, in een afvoerputje kunnen gooien. Dan komt het probleem als het ware op een plek terecht waar het getransformeerd wordt.

3. Aan het eind van de tocht kunnen de pelgrims op hun vraag terug komen. Wat is er met hun thema gebeurd gedurende de tocht? Het kan zijn dat er een ander zicht gekomen is, dat de pelgrim zich er meer in ontspant, of afstand heeft kunnen nemen. Soms kan er een deel van een oplossing gekomen zijn.

Intenties noemen – op de dag zelf

Je zou aan het begin van de tocht de pelgrims uit kunnen nodigen een waxinelichtje aan te steken en een intentie te noemen, waarmee ze hun tocht beginnen. Onvoorbereid, iets wat op dat moment in hen op komt. Begin zelf als begeleider, zodat de deelnemers daar steun aan hebben. Als je de intenties van anderen hoort, verrijkt je dat zelf, kom je zelf tot waar het om gaat. Voorbeelden van intenties: ‘Mijn ziel voeden’, of ‘stilte ervaren’. Als je buiten begint zou je het met waxinelichtjes op batterijtjes kunnen doen, maar misschien is dat ook wel een beetje raar.

Wakker roepen met een thema – van te voren

Je zou in de uitnodiging van te voren een thema kunnen noemen, dan roep je dit thema wakker bij de pelgrim en dan stemt deze zich hier op af. Thema's als: stilte, verandering, opstanding, avontuur, bloeien, overgave, ontluiken, opstanding, loslaten, ruimte maken,

groei, dromen. Aan het eind van dit materiaal vind je vragen en thema's die aansluiten bij de natuur en het kerkelijk jaar.

Reisaltaren en herinneringsdoosjes

Hoe meer persoonlijke aandacht er naar de tocht gaat, hoe meer de tocht gaat leven. Je zou van te voren samen reisaltaren kunnen maken om mee te nemen: een (eventueel versierd) metalen doosje (kan niet nat worden). Daarin kunnen pelgrims hun intentie in bewaren, een pelgrimswens, de tekst van een pelgrimszegen, de beeltenis van een heilige, kleine voorwerpjes, alles wat ze maar belangrijk vinden voor de tocht. In een herinneringsdoosje kan de pelgrim bewaren wat hem aan de tocht herinnert.

DE DREMPEL

Op de drempel neemt de pelgrim afscheid van de alledaagse wereld en gaat de onbekende en onzekere weg op. Op de drempel vraag je hulp en bescherming voor de onzekere weg en wordt (eventueel) een intentie uit gesproken. Dit is een moment om onze traditie in te brengen. De woorden en gebeden die uitgesproken worden maken de tocht tot een echte pelgrimstocht. Het is goed om als begeleider dit moment van de drempel scherp te markeren, omdat het loskomen van het vertrouwde immers de grote opgave is van een korte pelgrimstocht. Hier volgt inspiratie om dit drempelmoment volop aandacht te geven.

‘Check in’ en dankbaarheid

Een check-in helpt om aanwezig te zijn in je lichaam en te ervaren wat je voelt. In een check-in keer je naar binnen, om te ervaren wat je voelt in je lichaam: spanning, nervositeit, zwaarte, lichtheid. Het haalt je naar lichaam. En je lichaam leidt je naar innerlijk bewustzijn van je gevoelens. Soms is het verrassend wat je voelt. Het kan ook veranderen direct nadat je hebt gesproken. Het mooie van deze check-in is dat die eindigt met dankbaarheid. Een check-in doe je in een groepje, in een kring. Dit is hoe het werkt:

1. Ga naar binnen
2. Wees stil en haal een paar keer adem
3. Word je bewust van hoe je lichaam aanvoelt (spanning, lichtheid, vlinders in de buik, en de gevoelens die daarmee samenhangen)
4. Ieder die dat wil deelt zijn, haar of hun ervaring. Jij als begeleider begint als eerste. Hoe dieper en eerlijker jij deelt en zegt wat je voelt, hoe meer de anderen zich uitgenodigd voelen om dit ook te doen.
5. Een moment om dankbaar te zijn voor iets in ieders leven. Sommigen delen dit.

Van: Extinction Rebellion

Pelgrimszegens

Zegen

Moge de weg je zegenen,
dragen en leiden.
Moge de wind je goede dingen influisteren
waar je hart naar verlangt.
Moge de lucht je helderheid brengen,
en moge je hart openbloeien.
Zegen voor jou op het pelgrimspad.

Zegen

Trouwe God, zegen elke pelgrim hier
aanwezig,
Wees hun reisgezel, ga hun voor,
Wees staf en steun,
Draag hun zorgen
En wijs uw spoor.
Breng hen veilig thuis, vol vrede en alle
goeds.
Naar: pelgrimszegen Vlaams
Compostellagenootschap

Zegen

Moge de God van alle wegen, jullie
zegenen en beschermen.
Breek op en vertrek uit bezorgde
gedachten, uit verstarde gewoontes, uit
knellende verwachtingen.
Wees opmerkzaam onderweg, met
lichaam en ziel, met al je zintuigen, met
vertrouwen en met heel je hart.
Sta open voor "het geschenk van de weg".

Moge de God van alle wegen, je
begeleiden, wanneer je tocht je naar
nieuwe plekken leidt.

Naar: pelgrimszegen Vlaams
Compostellagenootschap

Van oorsprong Ierse zegen

Moge de weg je tegemoet komen om je te
begroeten.
Moge de zon warm op je gezicht schijnen.
Moge de regen zacht op je akkers vallen.
Moge je de wind altijd in je rug hebben.
Moge je onderweg altijd gezelschap
vinden.
En totdat wij elkaar weer ontmoeten,
moge God je bewaren in de palm van zijn
hand.

Lied van Gert Landman, Nieuwe Liedboek 416

Ga met God en hij zal met je zijn:
jou nabij op al je wegen
met zijn raad en troost en zegen.
Ga met God en hij zal bij je zijn.

Persoonlijke zegen met de bede van een heilige

Je raakt de schouder van de pelgrim aan
op het moment dat die de tocht begint en
je spreekt een zegen uit. "Ga met de zegen
van Sint Jakob, hij zal je bijstaan op je
weg".

Bedel omhangen

Het Vlaams Compostellagenootschap hangt een ketting met schelp om de pelgrim in een
viering waarin de pelgrim gezegend op weg gaat. Een alternatief symbool zou een bedel
kunnen zijn die je omhangt. Organiseer je meerdere pelgrimages in een jaar, dan kun je

verschillende bedels kiezen, bijvoorbeeld [hier](#) (ze worden charms genoemd, in het Engels).

Wie weet worden ze wel gespaard.

Naar het Vlaams Compostellagenootschap.

Wierook of salie

Wierook: Met een wierookvat de pelgrims zegen toezwaaien.

Smudge: Met een veer de rook van witte salie verspreiden om de pelgrim heen. Dit biedt persoonlijke aandacht, het ruikt lekker en het ontspant. De rook om je heen voelt als bescherming. Je verbrandt de salie op een schelp of in een kommetje. Dit is een praktijk uit spirituele vrouwengroepen en bij westerse sjamanen.

Wensen delen

Iedereen schrijft een pelgrimswens op een kaartje voor de tocht. De kaartjes worden in een mandje gedaan en gemixt. Iedereen haalt er een wens uit.

Door een poort gaan

Wanneer je letterlijk door een poort gaat wordt fysiek duidelijk dat de tocht begint en dat je in de andere werkelijkheid van de tocht terecht komt.

Je kunt een deur tot poort bestemmen: “Als je deze deur doorgaat dan begin je met de tocht.”

Een andere manier is door een poort van mensen gaan. Twee mensen staan tegenover elkaar en maken een poort met hun handen tegen elkaar. Alle anderen gaan er onderdoor. De poort kan je ook bij terugkomst maken, om de terugkeer te markeren en de intree in de gewone wereld.

DE TOCHT

De tocht zelf bestaat uit een begin, een midden en een eind.

1. In het begin wen je aan het lopen, aan elkaar. Je stelt je open voor de natuur of de omgeving, je gaat die ervaren. Het gaat om eerbied en verwondering.
 2. In het midden gaat het om de pelgrim zelf: om nieuw perspectief, om zichzelf te herkennen, soms om loslaten. Dit gebeurt in wisselwerking met de omgeving.
 3. Tegen het einde gaat het om voorbereiding op de thuiskomst. Daarin gaat het om een eerbied voor de schepping, gebed, nieuwe groei, toewijding aan de wereld. Het is optimistisch van karakter.
- Hieronder vind je verschillende activiteiten voor ieder deel van de tocht.

Het begin van de tocht

In het begin van de tocht gaat het om het wennen, vertrouwd raken met de situatie en de medepelgrims, om ontspanning en om contact te maken met de natuur of de stadsomgeving. Hier vind je een paar manieren om dat te doen.

In stilte lopen

Stil zijn en lopen. Dan wordt de pelgrim misschien leeg, of juist vervuld van tobberijen. Bepaal van te voren hoe lang de periode gaat zijn, of op welke plek in de route je dat stopt. Let wel: het hoeft niet de hele tijd stil te zijn. Met elkaar spreken hoort er ook bij, contact, uitwisseling van wat je hebt meegemaakt.

Openen en gewaar worden

Hieronder vind je manieren om de omgeving te verkennen met je zintuigen. Ze komen uit: Gerwine Wuring, *De aarde roept. Ontdek de natuur als bron van inzicht in heling*. De activiteiten gaan allemaal uit van wat Wuring noemt: 'uitreiken'. Hiermee ga je met je aandacht naar hetgeen toe waar je contact mee maakt. Het is een houding van verwondering. Ik vind dat een mooie manier om zo op een pelgrimstocht met de omgeving om te gaan. Twee opmerkingen hierover. Activiteiten met je zintuigen vragen concentratie, doe er niet te veel en ga er ontspannen mee om. Sluit de activiteit steeds af door terug te komen naar jezelf, de grond waarop je staat, en hoe je je voelt. Het is niet de bedoeling overspoeld te raken. Ontspan en maak ook lol en slenterij. Zie verderop in dit materiaal voor de specifieke uitdaging in de stad, waar veel prikkels zijn.

Horen

Sta met z'n allen stil en kijk of je uit kan reiken met je oren. Je doet je ogen dicht en dan ga je luisteren. Wat hoor je allemaal? Eerst dichtbij. Dan iets verder weg. En dan de geluiden nog verder weg, tot waar je achter het geluid reikt.

Zien

Sta stil en neem de kleuren in je op, die je ziet.
Kijk naar de groen of de grijsinten, of het rood op een bloemetje

Geur

Sta stil op een plek waar veel te ruiken valt. Ga met je intentie naar je reuk toe (uitreiken)
Wat ruik je? Kan je nog meer ruiken dan je dacht? Loop rond en snuffel. Snuif de lucht op.
Keer dan weer terug naar jezelf.

Voelen

Met handen een boom aanraken, een blad, de grond. Raak de muren van een gebouw als je door de stad loopt. Voel wat dat doet.

Alles open

Sta stil en maak je even helemaal open. Proef heel even heel bewust de zon, de windvlaag en een geur (uitwaaieren). Ga dan weer terug naar jezelf. Welke invloed heeft dit op je lijf, je gemoed, je denken en emoties?

Boomtoppen en daken

Wanneer je in het bos loopt: op de grond liggen, kijk en laat je gewaarwordingen langzaam van onder naar helemaal tot boven de boomtoppen gaan. En kan je tot daarboven. En hoe is het daar? Wanneer je in de stad loopt kan je niet liggen, maar misschien kan je wel je aandacht van de grond naar tot boven de huizen of hoge gebouwen gaan.

Het midden van de tocht

In het midden van de tocht bied je een of meer activiteiten aan waardoor de pelgrim iets nieuws kan ontdekken of waardoor ze zichzelf en haar situatie herkennen kan. Ze krijgt een 'antwoord' op de meegenomen vraag, een nieuw perspectief op een kwestie of erkenning en troost. In de volgende activiteiten is daar steeds iets in de natuur of omgeving behulpzaam bij: een object of iets dat groeit. Dit wordt uitgebreid verkend: textuur, groei, grootte. Die informatie past de pelgrim toe op de kwestie of het thema waar hij of zij mee op pad is. Als een pelgrim 'rust' zoekt, dan geeft het voorwerp aan hoe de pelgrim die rust kan verwezenlijken in haar dagelijks leven, wat haar rust zal geven. Hieronder staan een aantal activiteiten om je te inspireren. Doe er niet teveel.

Contact maken met een voorwerp

Sta met de groep stil op een plek waar veel takken liggen of veel stenen zijn. Ieder pakt een steen of een tak (wat er maar ligt) die de aandacht trekt. Ga zitten. Mijmer een poosje over het object in stilte. Wat voor textuur en vorm heeft het? Is het zwaar of licht? Jong of oud? Als het een poort had en je erin kon gaan, hoe ziet het dan uit, hoe is het daar? Vraag: wie ben jij? Wat zou het zeggen tegen jou, als het kon praten? Wat wil jij tegen het voorwerp zeggen?

In dialoog

Een iets andere manier dan het voorgaande is om in dialoog te treden met iets uit de natuur, waar je je toe aangetrokken voelt. Reik met je aandacht uit en maak je bekend: “Hallo, hier ben ik....mijn naam is....ik voel met vandaag.... Ik zou je graag beter willen leren kennen.” Vervolgens zet je je zintuigen open en ‘luistert’ naar een antwoord. De gewaarwording kan op allerlei manieren komen (tintelingen, ‘stem’, waarvan je denkt dat je die verzint, gevoel). Deze dialoogmanier past niet bij alle groepen, voel aan wanneer dit een fijne methode is. Uit: Gerwine Wuring. *De aarde roept*.

Voorbeeld van een dialoog met een viooltje

“En nu voel ik me aangetrokken tot het viooltje, wat is ze mooi! (...) Ik stuur aandacht vanuit mijn hart en buik naar het bloempje en ervaar contact. Het is alsof ze me bewust aankijkt en ik zie alle details: het piepkleine witte hartje met felgeel uitlopende streepjes (...). Het is geen anoniem onpersoonlijk bloemetje meer, we hebben een tedere ontmoeting, een wederzijdse en respectvolle verkenning. Ik stel mij open voor het wezen van dit viooltje en voel haar zachte, maar tegelijk ook krachtige energie. Er is contact, een warm gevoel van uitwisseling die mij raakt in mijn eigen kwetsbaarheid, mijn eigen tere kern en ik voel de tranen vanuit mijn buik naar boven komen. Dit bloemetje, verloren in het gras, als je niet oplet vertrap je het zonder dat je het in de gaten hebt, laat mij haar schoonheid zien, haar wezen.”

Mirjam Bossink, in: Gerwine Wuring. *De aarde roept*.

‘Wie ben ik vandaag?’

Ieder kiest uit de natuur wat hem of haar aanspreekt en geeft het zijn, haar of hun eigen naam. Kijk goed en beschrijf het object in de ‘ik vorm’. Hoe ziet dit ‘ik’ eruit? Zacht? Hard? Hoe voelt het? Welke kleuren? Klein of groot? Dit geeft in een omweg, als in een gedicht aan, wie de pelgrim ‘is’ op dat moment en de thema’s die hem of haar bezighouden.

Wijsheid uit de natuur of omgeving

Deze activiteit is om wijsheid te vinden. Neem eerst iets wat je bezig houdt in gedachten of het onderwerp dat je van te voren hebt opgeschreven. Vraag om wijsheid. Zoek iets (steen, boom, varen enz.) waar je je toe aangetrokken voelt. Maak er contact mee. Verken het. Hoe zou het voorwerp van binnen zijn? Wil het iets zeggen? Het opmerkelijke dat je iets kiest

waarvan je niet precies weet wat het zou kunnen betekenen. Als je het object aandachtig bekijkt, het aanraakt, er woorden en gevoelens in je opkomen dan geeft het mogelijk zicht of een perspectief op je vraag.

In de rondte draaien, wat zie je?

Deze oefening is om in een tweetal te doen. Hij is geïnspireerd door verhaal over Franciscus. Kies hier een kruispunt voor of een plek voor waar veel verschillende dingen te zien zijn als je rondom kijkt. Eerst het verhaal: Masseüs tolt in de rondte

“Op een dag was Franciscus op pad met broeder Masseüs, die een eindje voor hem uit liep. Toen ze bij een driesprong kwamen, vanwaar wegen naar Florence, Sienna en Arezzo voerden, vroeg broeder Masseüs: ‘Vader, welke weg moeten we inslaan?’ Franciscus antwoordde: ‘De weg die God wil.’ Daarop vroeg broeder Masseüs: En hoe kunnen wij weten wat God wil?’ Franciscus antwoordde: ‘Door het teken dat ik je zal laten zien. Daartoe gebied ik jou in naam van de heilige gehoorzaamheid op deze driesprong, daar waar je nu staat, in de rondte te draaien zoals kinderen dat doen en niet eerder op te houden dan wanneer ik het zeg.’ Broeder Masseüs begon rond te draaien, en hij bleef zolang draaien dat hij van de duizeligheid die je daarvan krijgt een paar keer op de grond viel. Maar omdat Franciscus niet zei dat hij moest stoppen en hij trouw wilde gehoorzamen, stond hij telkens weer op en begon opnieuw. Uiteindelijk, toen hij nog steeds ijverig aan het ronddraaien was, zei Franciscus: ‘Sta stil en verroer je niet.’ Hij stond stil en Franciscus vroeg: ‘Naar welke kant wijst je gezicht?’ Broeder Masseüs antwoordde: ‘Naar Siena.’ En Franciscus zei: ‘Dat is de weg die God ons wil laten gaan.’” Uit: *De Fioretti. Verhalen over Sint-Franciscus*.

Zo werkt het: Neem een thema waar je mee worstelt, of een vraag waar je licht op wilt. Bedenk van te voren wat je wilt zien: een beschrijving van de situatie, inzicht, raad, een nieuw perspectief of steun. Doe je ogen dicht en laat je door je partner voorzichtig in de rondte draaien, zo vaak dat je je oriëntatie verliest. Op gegeven moment zeg je ‘stop’, en sta je stil. Je opent je ogen.

1. Als je op een kruispunt staat, een splitsing of driesprong ga je de weg verkennen waar je het dichtste bij staat. Wat is het voor weg? Ervaar hoe het is om die in te lopen, en sta open voor wat je voelt en tegenkomt en wat dit zegt over je kwestie.
2. Als je niet op een kruispunt staat, dan is het tableau wat je voor ziet, als je je ogen geopend hebt, het ‘antwoord’ op je worsteling of vraag. Kijk wat het beeld je zegt. Wees vrij in je interpretatie en haal er zoveel mogelijk informatie uit voor je worsteling. Je zou er een foto kunnen maken, zodat je er later nog eens naar kan kijken. Wissel af met je partner.

Kruispunten, splitsingen, driesprongen

Kruispunten en splitsingen hebben de symboliek van keuze, van kans, van een mogelijke nieuwe weg. Je kunt van die symboliek gebruik maken. Wel is het zo dat dat niet iedereen voor een keuze zal staan, of een nieuwe weg wil of kan inslaan. Ik noem het omdat de opdracht misschien aan te passen is. Zo gaat deze activiteit. De pelgrim denkt aan haar vraag thema of worsteling, loopt een weg in en verkent die. Vragen: Wat kom je tegen, wat zie en ervaar je? Hoe is het fysiek, mentaal en emotioneel om die weg in geslagen te zijn en te lopen? Instrumenten zijn hierbij de zintuigen, gevoelens en wat de pelgrim fysiek voelt in het lichaam (hoe voelt het lopen: lichamelijk: duizelig, vrolijk, zwaar of licht? Benoem van te voren het belang van het lichaam als 'gewaarwordings-instrument', want we zijn het niet gewend om dit zo te doen.

Dieren

Een hert dat wegschiet of juist blijft staan. Een zwerm vliegjes om je heen, een vlinder die nu juist vlak bij je blijft zitten. Pelgrims kunnen er een betekenis aan geven voor hun situatie. Maak ze er van te voren op attent, anders dan valt het niet op.

Iets achterlaten

Op pelgrimsroutes zoals naar Santiago de Compostella, zijn vaak gemarkeerde plaatsen waar je een voorwerp achter kan laten dat symboliseert wat je wilt loslaten. Dit kan een bezegeling zijn van een proces zijn of een intentie om los te gaan laten. De 'Cruz de Ferro' is bijvoorbeeld zo'n plek op de route naar Santiago. De pelgrim weet dat zij daar komt en kan zich daarop voorbereiden. Op een korte pelgrimstocht is geen vaste plek en geen voorbereiding. 'Iets achterlaten' is met een groep nogal een dwingende activiteit, want niet iedereen wil iets achter laten. Het zou wel kunnen als duidelijk is dat niet iedereen mee hoeft te doen. Ieder dat wil zou dan een voorwerp kunnen zoeken uit de omgeving dat symbool staat voor wat diegene wil loslaten. De pelgrim legt dat neer op een aangewezen plek, of op een plek die de pelgrim zelf passend lijkt. Ik hoorde van een pelgrim die de de Walk of Wisdom had gelopen, een pelgrimsweg rond Nijmegen, dat zij de opdracht geven om het voorwerp te laten, en niet meer om te kijken.

De pelgrims zouden ook al in het begin van de tocht een voorwerp (uit de natuur / omgeving) kunnen kiezen om ergens gedurende de tocht achter te laten als zij zelf vinden dat de tijd daarvoor gekomen is.

Afvoerputten

In de stad zijn er langs stoepen afvoerputten. Dat is belangrijk in de stad, dat het vuil weg kan. 1. Het lijkt een soort ondergronds 'onderbewustzijn', of een groot transformatiepunt, waar alles gerecycled wordt. Het riool krijgt heel weinig aandacht van ons. Je zou ervoor kunnen zingen, of de putten kunnen zegenen.

2. De pelgrims zouden ook iets weg kunnen gooien in de put wat ze los willen laten en met de stroom in het riool mee te geven, zodat het transformeert.

Het einde van de tocht

Tegen het einde van de tocht gaat het om heelheid, dankbaarheid, nieuw leven, de wereld die wijder is dan wijzelf, en om de thuiskomst. Ter inspiratie, een paar activiteiten. Niet teveel doen, tegen het einde wil iedereen naar huis.

Mandala

Maak met z'n allen een natuurmandala van wat er te vinden is aan takjes, bloemblaadjes, grassen, steentjes. Een mandala is geometrisch patroon dat de kosmos uitbeeldt. Het komt uit het Tibetaans Boeddhisme. Door het maken van een natuurmandala, schep je mogelijkheid om ordening en heelheid te ervaren, al is die niet in de pelgrim zelf of in de wereld. Ook doe je het met z'n allen, zodat je weer een samenhangende groep wordt, na allerlei opdrachten alleen uitgevoerd te hebben. De natuurmandala wordt wel op een grote doek gelegd, als er geen geschikte ondergrond is in het veld.



Een altaar

Aan het einde komt de gewone wereld in zicht en wat daar leeft, ook aan zorgen. Deze opdracht geeft daar uitdrukking aan. Pelgrims maken ieder een altaar voor Gaia, God, Moeder Aarde, wie de pelgrim ook maar wil danken of eer bewijzen. Ook leggen ze er iets op: een hazelnoot, een gras, kleine bloemetjes, een kruis van takjes. Iets moois. En ze bidden voor degene die het gebed nodig heeft.

Altaar voor de pelgrim zelf

Dit is een variatie op de vorige activiteit, een gebed voor de pelgrim zelf. Het is vaak moeilijk om te bidden voor jezelf, daar is deze activiteit voor. Ieder zoekt een geschikte plek om een altaartje te maken, een plek die 'roept' (een kuil, onder een struik, een gat in de muur, onder een grote boom). De pelgrim legt er iets op uit de omgeving wat zijn of haar gebed voor zichzelf representeert en bid voor zichzelf.

Nieuw leven

De pelgrims gaan op zoek naar het nieuwe leven: een eikel, zaad, een knop, een bloemetje tussen de tegels. Ook mijmeren ze erover op welke wijze dat jouw (nieuwe) leven spiegelt.

DE THUISKOMST

Bij thuiskomst maken de pelgrims de overgang naar de gewone wereld en gaan ze de impact van de tocht integreren.

Als je buiten afscheid neemt

Een dankgebed, dank aan de Schepper, dank dat we gezond terug zijn, dank voor opgedane inzichten. Mogelijk een lied. Kort.

Als je binnen afscheid neemt

Als het mogelijk is, is het prettig om nog iets (warms) te drinken en na te praten. Welke schat hebben we meegenomen? Hoe was het? Misschien nog psalm 8 lezen?

Pelgrimeren aan de hand van de seizoenen en het kerkelijk jaar

In de pelgrimstochten kun je thematisch meegaan met de seizoenen en het kerkelijk jaar. Dan heeft de tocht steeds een ander thema. Je kunt bijvoorbeeld de zegen aanpassen door een heilige te noemen die bij de van het jaar past tijd past, en de opdrachten onderweg. Je zou de tocht ook thema's mee kunnen geven: 'verstilling' in de winter bijvoorbeeld.

Herfst

De herfst is een tijd van verandering en afscheid van de zomer en voorbereiding op de winter. De bladeren vallen, na pracht aan kleuren. Ze vallen later dan je denkt, na 2 november.

Zegen: van Sint Michaël.

Feesten kerkelijk jaar: Feest van Sint Michaël, Allerzielen, Feestdag voor gewas en arbeid.

Natuur: gekleurde bladeren. bladeren vallen, (ze vallen later dan je denkt, na 2 november), stormen, regen, herfstzon, planten vergaan, beukenootjes, eikels, bessen, appeloogst, het wordt steeds donkerder.

Thema's: afscheid nemen, loslaten, vruchten, oogst, vergankelijkheid, verandering, bescherming tegen het donker.

Vragen: Wat kan ik loslaten? Waar kan ik ruimte voor maken? Wat is mijn oogst? Wat verandert er en wat heb ik nodig om ermee om te gaan?

Mogelijke ontbering: regen, kou, wind. Je kunt niet lang stilstaan of zitten.

Activiteit: De geur van de herfst opsnuiven. Je handen op de humus leggen op de grond en wat dat doet. Focussen op een herfstblad, of alle gele bladeren aan de bomen, indrinken met de zintuigen. Iets uit de natuur opzoeken dat jouw oogst laat zien, of wat je los kan laten en wat je daar voor nodig hebt. Contact maken met een eikel of een beukenoot, en wat die jou te zeggen heeft.

Winter

In de eerste helft van de winter is het donker buiten. Voor ons mensen staat het wachten op het licht centraal en maken we zelf licht. In de tweede helft van de winter, vanaf begin februari begint, is het lichter buiten en zijn er tekenen van de komende lente te zien. Daar kan je op inspelen op je tochten.

Zegen: Sint Jozef (advent / kerst), Sint Brigit

Feesten kerkelijk jaar: Advent, Kerst, (Maria Lichtmis, 2 februari).

Natuur: donker, koud, kale bomen, bessen, knoppen, sneeuwkllokjes, kale grond, sneeuw, ijs, ijzel.

Thema's: ontvangen (sint), verwachting, dromen, wijsheid, rust, slapen, ontbering, vertragen, wortelen, voeden (wortels gaan groeien), onzichtbare groei (onder de grond), leegte, eenzaamheid, schaarste (aan warmte en energie), nieuw licht, nieuw begin

Vragen: Wat ondersteunt mij in deze decembertijd? Wat heb ik nodig om het jaar af te sluiten (eindejaar)? Welke wijsheid heb ik nodig? Wat wil er gaan ontkiemen, en wat heeft

dat nodig (februari en later)? Wat heeft rust mij te bieden? Wat helpt mij een nieuw begin te maken (januari).

Mogelijke ontbering: kou, regen, sneeuw, gladheid. Je kunt niet lang stilstaan of zitten.

Activiteit: De sfeer/energie van een plek die helemaal winters en kaal is met je zintuigen opnemen. Luisteren naar de winter: wat is er te horen? Met de ogen de kale bomen waarnemen. Met de handen een stam aanraken, kijken wat er leeft onder of op de boom. Iets vinden in de natuur dat rust of rijpen uitbeeldt. Een tweede stap: wat heb je daarvoor nodig als je zelf rust nodig hebt? Wat neem je waar als je je hand op de aarde legt? Wat wil ontkiemen? Een plaats voor je kerststal maken in het bos/park. In dialoog gaan met een sneeuwklompje.

Lente

In de prille lente is er nog bijna niks te zien, aan het einde is de natuur groen en vol. Het duurt lang voor er bladeren aan de bomen komen. Eerste blad aan de struiken is eind maart. Aan het eind van april zijn de bladeren nog lichtgroen. Opmerkelijk is de kracht die een plant heeft om boven de grond te kunnen komen (breekt zelfs door asfalt heen).

Zegen: Jozef van Arimathea (bloeiende staf)

Feesten kerkelijk jaar: 40dagentijd, Pasen, Pinksteren.

Natuur: knoppen, katjes, bloesem, boterbloemen, paardenbloemen, pinksterbloemen.

Kleuren bladeren: van zweem lichtgroen tot donkergroen aan het einde van de lente, jonge eendjes, nesten.

Thema's: weer in beweging komen, prille groei (begin februari), verandering, doorbraak, uitbreken, opstanding, nieuw begin, ontpoppen, liefde.

Vragen: Wat is in de knop in mijn leven? Wat staat op uitbreken? Hoe kom ik weer in beweging?

Mogelijke ontbering: kou, regen, teken.

Activiteit: Dialoog met een knop of jong blad. Contact zoeken met een pinksterbloem, paardenbloem.

Zomer

Opmerkelijk is dat het begin van de zomer het donkere seizoen inluidt. Vanaf dan worden de dagen korter. In de zomer is er graanoogst.

Zegen: van Sint Johannes.

Feesten kerkelijk jaar: geen

Natuur: volle bloei, diepgroen, warmte, onweer, graanoogst, vakantie, spel, hitte, droogte, onweer.

Thema's: bloei, uitbundigheid, zelfvertrouwen, ontspanning, energie opdoen, vrijheid, leegte/geen afspraken/eenzaamheid (steeds iemand op vakantie)

Vragen: Waar ben ik dankbaar voor? Wat inspireert mij? Wat helpt mij te ontspannen? Hoe is het met mijn zelfvertrouwen gesteld?

Mogelijke ontberingen: warmte, teken.

Activiteit: Onder de bomen liggen en de boomkruinen ervaren, kan je uitreiken tot hun toppen, hoe is het daar? Met je handen het mos verkennen. Hoor je het ook? (wie weet) Op het gras/aarde liggen en ervaren hoe de aarde je draagt, hoever kan je reiken met je aandacht in de grond. Je zelfvertrouwen verkennen door een object dat je aandacht trekt en dat je onderzoekt. Met z'n allen een altaar bouwen waarop ieder iets legt uit de natuur wat dankbaarheid uitdrukt.

De uitdaging van de stad

Openen en gewaar worden in de stad

In een stad kan het openen en gewaarworden van de omgeving met de zintuigen een overweldigende ervaring zijn. Er is veel geluid, veel te zien, veel beweging, het ruikt niet altijd lekker. Probeer het voorzichtig uit.

Verbinden met de stad vanuit het hart

Met deze oefening verbindt je je met de groep en met de stad met je hart. Het ontspant en doet goed.

Neem 3 ademhalingen. Laat alle ongewenste spanning los.

Als je wilt, sluit je ogen.

Voel jezelf een moment lang ademen. In en uit. In en uit.

Neem even de tijd om verbinding te maken met de plek waar we zijn. Je voeten op de stoep. De straat. De huizen. Hoor de geluiden van de stad om je heen. Auto's, bussen, mensen. Het is een heilige plaats. Hier zijn we dan, als groep.

Als je wilt, leg dan je handen op je hart. Voel je hart onder je handen, je warme en liefdevolle handen.

Stel je voor dat je hart vol licht wordt.

Neem even de tijd om je hart te voelen gloeien.

Verbind je gloeiende hart met alle anderen in de groep. Zie ons als één helder schijnend licht. Ontspan daarin.

Als je wilt, reik dan met een warm hart naar een auto op straat, naar een chauffeur, of naar iemand in een huis, en ontspan daarin.

Kom nu terug naar waar we op de stoep staan. Aansluiten. Voel je warme handen op je hart, troost voor jou. Liefde voor jou.

En open nu langzaam je ogen en kijk om je heen. Hier zijn we en we lopen onze heilige tocht. Aangepast uit: Extinction Rebellion, Laura Reeves en Skeena Rathor - Verbinding maken met je hartintelligentie - een eenvoudige oefening voor rebellen.

Kyrië Eleison in de stad

Je zou kunnen kijken hoe het is eerst een tijdje door de stad te lopen terwijl je een Kyrië bidt. Bij iedere stap bid je een regel: Kyrië Eleison, Christe Eleison, Kyrië Eleison. Of in het Nederlands: Heer ontferm u, Christus ontferm u, Heer ontferm u. Je vraagt God om zich over de stad en de inwoners te ontfermen. Het maakt de pelgrim mogelijk vrijer, zachter en het opent het hart voor mededogen. Spreek een tijd af hoe lang jullie dat dan doen.

Bij jezelf blijven in de stad

Door de vele indrukken is het in de stad extra belangrijk om de moeite te nemen steeds weer 'in te checken': terug te keren, naar jezelf, naar lichaam, hoe je staat en hoe je je voelt, na een activiteit met je zintuigen.

Plaatsen om te zitten of te blijven staan

Bij een bloemetje gaan zitten, dat kan niet goed in de stad. Met z'n allen in een kring staan gaat nog wel, maar in je eentje een tijd stilstaan om iets te verkennen op de stoep is op veel plekken ongemakkelijk. Verken de weg van te voren. Misschien is het mogelijk in een speeltuintje stil te staan of op een brede berm, waar het minder ongemakkelijk is, of kan je de route door een parkje laten gaan.

Zegenen van een plek in de stad

Sommige plekken in de stad kunnen heel goed een zegen gebruiken, kinderspeeltuinen, braakliggend terrein, verwaarloosde straten. Je kunt bijvoorbeeld biddend rondom een plek lopen en de plek het goede toewensen, of de plek zacht zingend het goede toewensen. Je kunt er samen een natuurmandala maken (zie eerder). Je zou ook kunnen 'gewaarworden', de energie van de plek voelen en de vraag kunnen stellen: wat heeft deze plek nodig, nu van mij? Van ons? Sta open voor verschillende ervaringen, ieder ervaart een plek anders.

Praktisch

- Loop de route van te voren. Hoe lang is die? Waar kan je stilstaan? Wat is het goede stuk of plek voor de activiteiten die je wil doen?
- Vraag of mensen kleden willen meenemen, als je van plan bent te zitten. Bij nat weer, vuilniszakken.
- Als het zomer en lente is en je gaat de natuur in, maak de pelgrims dan aan het einde van de tocht attent op tekencontrole. Je zou het ze ook van te voren al kunnen berichten. Sommige mensen willen graag voorzorgsmaatregelen nemen qua kleding of bestrijding.
- Neem iets zoets mee, bijvoorbeeld chocola. Als een opdracht veel doet met een pelgrim, brengt zoet het suikergehalte omhoog en chocola troost.
- Als het heel warm is, denk aan zonnebrandmiddel, extra flesje water, chips (zout) of een extra hoedje. Je kunt ook vragen of iemand uit de groep daar zorg voor wil dragen.
- Bij kou en regen kan je minder lang stilstaan voor een activiteit. De rol van ontbering in de tocht is dan groter.
- Papiertjes (instructies) worden gauw onleesbaar als het regent. Een vloeistofzak voor in het vliegtuig is daar een oplossing voor.

