

Op de drempel



Waarom zou je een pelgrimstocht maken? Ik doe het om een paar dagen uit mijn normale leven te kunnen stappen. Dan volg ik een pad dat me magie, schoonheid en verrassingen biedt. Het is een manier om de beslommeringen van alledag even te vergeten, en te reizen door een landschap dat inspireert, naar een plaats die iets betekent. De onophoudelijke aandachttrekkerij van *newsfeeds* laat ik achter me, net als de worsteling van het dagelijkse forensen. In plaats van me een weg door drommen mensen te banen en te kijken naar uitgevalen ritten op de vertrekborden van stations, loop ik door bossen of langs een paadje aan een rivier. Zelfs in de stad kun je het gewone leven even achter je laten en op zoek gaan naar het heilige.

Met een scherpe geest en verende tred ben ik klaar voor alles wat mijn pelgrimstocht me misschien brengt. En het levert me altijd iets op, of dat nu een persoonlijk inzicht, een creatief idee of een diepere verbinding met de natuurlijke wereld of met mijn medemensen is, of gewoon een dag of twee ongecompliceerd leven. Een pelgrimstocht biedt meer dan een lange wandeling. Een pelgrim is geen toerist. Pelgrimage heeft een diepere, spirituele betekenis. Het is eenvoudig en eerlijk en geeft je iets, op een onverwachte manier.

De moderne pelgrim

In de hele wereld gaan mensen op pelgrimstocht. Ze trekken laarzen aan, pakken rugzakken in en bestuderen nauwgezet kaarten om routes te plannen. Pelgrimage is een van de snelst groeiende bewegingen ter wereld. Volgens de VN Wereldtoerismeorganisatie gaan elk jaar meer dan 330 miljoen mensen op pelgrimstocht. Zelfs landen waar al eeuwen pelgrimstochten worden gehouden, hebben het aantal pelgrims de laatste jaren zien groeien: op één dag in 2013 zijn meer dan 30 miljoen pelgrims naar het hindoeïstische pelgrimsoord Maha Kumbh Mela in India getrokken. En elk jaar wonen 2 miljoen mensen de Hady naar de heilige stad Mekka bij.

Deze grote groei is het best zichtbaar op de Camino de Santiago in Spanje. Deze route, die ooit alleen werd gelopen door toegewijde katholieken, staat nu op de bucketlist van talloze niet-gelovigen. In 1986 legden 2491 pelgrims de laatste 100 km van de Camino af, maar rond 2017 was dit aantal al de 300.000 gepasseerd.

Sommige mensen doen dit nog altijd met een religieuze intentie. Ze vragen of een gebed verhoord mag worden, ze doen boete of ze beschouwen het als een handeling van geloofsbelijdenis. Andere, wereldse, pelgrims lopen deze weg om hun eigen redenen. Misschien hangen ze geen religie aan, maar zijn ze wel op zoek naar iets. Dat 'iets' kan iets simpels zijn als een nieuwe, verrijkende ervaring, maar ook iets wat dieper gaat, zoals zich op een kruispunt van het leven bevinden en naar een nieuwe richting, een nieuw doel, op zoek zijn.

Moderne pelgrims hebben gemerkt dat enkel het bereiken van een bijzonder oord door de ene voet voor de andere te blijven zetten, hun geeft waar ze naar zoeken. Het is een manier om met iets 'anders' in verbinding te komen, met iets spiritueels. Het lopen van zo'n route is een langzame, bewuste onderneming en je kunt het niet overhaasten. Het geeft je waar er in het moderne leven zo weinig van is: tijd.

Het is een kans om op de pauzeknop te drukken, om je geest tot rust te laten komen en om je heen te kijken. Pelgrimstochten zijn tegenwoordig flexibeler dan ooit. Er is voor iedereen wel een pelgrimstocht, zoals je in dit boek zult zien. Je hoeft alleen maar de deur uit te lopen en op weg te gaan.

Een korte geschiedenis

Wanneer we het woord 'pelgrim' horen, denken de meeste mensen aan de middeleeuwse christelijke wereld. Misschien beperkt die gedachte je begrip van wat een pelgrimage nu kan zijn, maar toch helpt enige kennis over de geschiedenis je wel dit fenomeen te plaatsen. Bovendien geeft het je een link met medepelgrims uit het verleden.

Pelgrimages waren een veelvoorkomend kenmerk van de meeste wereldreligies, al zolang die religies bestaan. Het boeddhisme, jainisme, jodendom, hindoeïsme, shintoïsme en de islam plaatsen pelgrimages in het hart van hun religieuze praktijken. De gouden eeuw van de christelijke bedevaarten lag in de middeleeuwen, met een piek in de twaalfde eeuw, toen veel christenen werden aangemoedigd om een veelbetekenende plaats te bezoeken, bij voorkeur een plek waar de beenderen van een heilige of andere relikwieën lagen, of de graf-tombe van een martelaar. Door in de buurt van deze artefacten en de stoffelijke resten van heiligen te zijn, dachten mensen dat ze nader tot God zouden komen, dat hun gebeden krachtiger werden en dat dit genezing zou brengen. Pelgrims raakten de relieken aan en kusten die, als dat mogelijk was, want dat gaf de grootste impact. Beter was het nog om een deel met je mee te kunnen nemen: in de kathedraal van Canterbury werden de hersenen en het bloed van Thomas Becket, gevloeid tijdens zijn moord, eindeloos verdund met water om aan pelgrims te kunnen verkopen.

De drie belangrijkste pelgrimsoorden waren Rome, Jeruzalem en Santiago de Compostella. Die plaatsen bereiken was een riskante, langdurige onderneming. Sommige rijke christenen betaalden anderen om in hun plaats te lopen. Pelgrimage was niets voor zwakkeren: op de lange routes kwamen ziekten, berovingen en zelfs moorden veelvuldig voor. Pelgrims gingen dan ook naar een mis voordat ze vertrokken, waar een priester hun bezittingen zegende en gebeden prevelde. Voor hun veiligheid droegen ze stokken met zich mee, die hen ook hielpen bij het lopen, gevaarlijke dieren (en plunderaars) op een afstand hielden of konden worden gebruikt om zich een weg te banen door gebladerte. Pelgrims droegen weinig met zich mee. Ze hadden een leren tas of een kleine buidel om brood en noodzakelijke documenten in mee te dragen en droegen een hoed met een brede rand (waarvan het voorste deel omhoog werd gevouwen zodat er een sint-jakobsschelp te zien was, als Santiago de bestemming was), een tuniek en een mantel. Deze spullen waren symbolen van pelgrims. Moderne pelgrims dragen de sint-jakobsschelp nog altijd wanneer zij over de Camino naar Santiago de Compostella lopen.

Een pelgrimstocht nivelleerde enorm. Iedereen deed het, van koningen tot varkensboeren (zoals geïllustreerd door de uiterst verschillende karakters in de *Canterbury Tales* van Geoffrey Chaucer). Sommige pelgrimstochten werden aangegaan als boetedoening voor een zonde, en dan liepen de pelgrims barrevoets – soms zelfs op hun knieën wanneer ze de schrijn naderden. Weer anderen gingen zelfs geboeid. Gedacht werd dat de pelgrim werd gezuiverd door de pijn en inspanningen die iemand zich getroostte om er te komen.

Anders dan in onze moderne tijd, waarin lopen een aangename keuze is, was het in de middeleeuwen de enige manier om te reizen – los van paardrijden – en de moeilijkheid die dat met zich meebracht, was onderdeel van de zin van een pelgrimstocht. Voor sommige mensen was zo'n pelgrimage de enige reis die ze ooit maak-

ten, en de enige keer dat ze hun eigen dorp of stad verlieten.

De massale pelgrimages door Europa eindigden tijdens de Reformatie, en in Engeland werden pelgrimstochten in de ban gedaan door Henry VIII en Thomas Cromwell. Alle oude routes bleven ongebruikt tot in de 20e eeuw, toen ze geleidelijk werden herontdekt en weer werden belopen. Toen ging het niet alleen om de grote routes naar belangrijke bestemmingen, zoals Santiago de Compostella, maar ook om kleinere, meer lokale wegen prehistorische vindplaatsen, oude kerken, heilige bronnen, watervallen, heuvels en al die plaatsen die als heilig of belangwekkend werden beschouwd.

Tegenwoordig gaat door de heropleving van pelgrimstochten een nieuw, vrolijk publiek op weg, met moderne gevoeligheden en hi-tech buitenkleding, met een veelheid aan bestemmingen en gedreven door verschillende motivaties.

De kracht van pelgrimstochten

Je kunt niet ontkennen dat het wandelen van een lange afstand veel-eisend kan zijn. Je krijgt te maken met blaren, vermoeidheid en onverwachte obstakels, die je allemaal moet overwinnen. Met die problemen kun je gemakkelijker omgaan als je ze beschouwt als onderdeel van de ervaring. Als het lopen alleen maar gemakkelijk en ontspannen zou zijn, had je aan het eind niet het gevoel dat je iets gepresteerd had en sprak er weinig avontuurlijks uit. Je zou die reis dan evengoed in een bus kunnen maken zonder ooit door de ramen naar buiten te kijken terwijl je voorbijreed. Trouwens: alle ongemak valt in het niet door de magie van de weg die je gaat. Het landschap dat zich ontvouwt, de gestage tred van je voetstappen, de ontdekking van heilige oorden en een algemeen gevoel van welbevinden – een geluksgevoel zelfs – dat vanuit je voeten naar je hart trekt, maakt

het steken van een krappe laars of een zonverbrande neus meer dan goed. Hier zie je een aantal voordelen die ik heb leren waarderen.

Je voelt de magie van de omgeving

Je komt telkens weer langs plaatsen die meteen bijzonder lijken. Zo'n plaats heeft een heel eigen magie, zo sterk zelfs dat je het gevoel krijgt dat je intenser leeft en niet meer weg wilt. Dat kan je in het dagelijks leven spontaan overkomen wanneer je op een verborgen tuin in een drukke stad stuit, of wanneer je uit nieuwsgierigheid tijdens je lunchpauze een kerk binnenloopt en merkt dat het een plaats is vol serene rust en heiligheid. Toch is de kans dat dit gebeurt groter tijdens een pelgrimstocht.

De geest van de pelgrim staat open en is responsief: die wordt getrokken naar het 'numineuze', dat wat heilig aanvoelt – of die spirituele kwaliteit nu in een door de mens gemaakt monument zit of in een plaats van natuurlijke schoonheid. Tot de plaatsen waar ik heb afgestemd op de *genius loci* ofwel de geest van de plek, behoren een oud stuk bos in Noord-Londen, een steencirkel die over een baai in Ierland uitkijkt, een bron op een Schots eiland en een parkeerplaats in Exmoor. Zoals Philip Carr-Gomm schrijft in *The Druid Way* (een boek over een pelgrimstocht door nationaal park South Downs in Zuid-Engeland): 'We hoeven er alleen maar in de juiste stemming binnen te lopen en het landschap begint tot ons te spreken.'

Het leven wordt eenvoudig

Vroeg in de ochtend de deur achter je dichttrekken en te voet op weg gaan met niet meer dan een rugzak heeft iets machtigs en iets bevrij-

dends. Om een lange wandeling te maken moet je de rommeltjes van het leven tot het absolute minimum terugbrengen. Je laat alle spullen achter die je elke dag omringen, al die spullen waar je om moet denken, die je moet schoonmaken en repareren. Je neemt alleen mee wat je nodig hebt om door te kunnen lopen.

Als je alles op je rug draagt wat je nodig hebt, vereenvoudigt dat je keuzes. Plotseling lijkt dat extra paar schoenen niet langer noodzakelijk. Anders dan gewone vakanties met talloze kledingmogelijkheden (Wat moet ik voor 's avonds meenemen? Heb ik een trui nodig als het koud wordt? Heb ik iets waterdichts?) heb je tijdens een pelgrimstocht alleen het hoognodige bij je. Een goed paar schoenen, schone sokken en ondergoed, lichtgewicht kleding die je op de hand kunt wassen, een flesje water en je telefoon zouden genoeg moeten zijn. (Dit is de uitgeklede lijst: op blz. 223 vind je aanvullende suggesties.)

Beslissingen verdwijnen ook. Je hoeft alleen maar de ene voet voor de andere te blijven zetten en de juiste kant op te koersen. Sommige pelgrimsroutes zijn duidelijk aangegeven: dan hoeft kaartlezen dus ook niet (hoewel het slim is een kaart mee te nemen als back-up), of misschien loop je met een georganiseerd gezelschap en laat je de navigatie over aan de reisleider. Door alle ergerlijke en vermoeiende aspecten van je leven achter je te laten hoef je je alleen nog te concentreren op de eenvoudige taak die 'doorlopen' heet.

Je geeft je geest even rust

Je concentreren op de weg of nadenken over waar je je voeten neerzet als je van een berg af gaat of hoe je een stroompje oversteekt zonder erin te vallen, helpt je in een toestand van meditatie te komen. Het oeverloze geklets van je geest raakt verstomd als je moet oplet-

ten hoe je overeind blijft en je enkels niet breekt. Dat geeft je geest ruimte om radicalere gedachten te laten opdoemen. Wandelkunstenaar Hamish Fulton wijst daarop: 'Je roept die eindeloos denkende geest een halt toe. En dat is goed, want soms wil je gewoon even ophouden telkens dezelfde zenuwbanen te gebruiken. Dan merk je andere dingen op.'

Je reist naar binnen én naar buiten

De drang om een pelgrimstocht te ondernemen heeft altijd in ons geleefd. Aanwijzingen dat mensen naar heilige plaatsen reisden gaan terug tot in de prehistorie. Deze is ingebed in de menselijke geest en niet alleen als manier van aanbedding, maar ook als persoonlijke behoefte, als psychische noodzaak. De drang om het huis te verlaten en op ontdekkingsreis te gaan kent iedereen, maar we kiezen er niet allemaal voor om daar gehoor aan te geven. Wie dat wel doet, leert dat een pelgrimage een manier is om jezelf te vinden, om te overwegen wie je bent en waar je staat op je weg door het leven. Een pelgrimstocht wordt vaak vergeleken met de levensreis van geboorte tot dood, met de belofte van verlossing en/of wedergeboorte aan het eind.

Het is ook een kans om je innerlijke zelf weer in contact te brengen met je lichaam en de wereld om je heen. Veel te vaak leven we volledig in ons hoofd, worden we in beslag genomen door de spanningen van het dagelijks leven, betreuren we het verleden en vrezen we de toekomst of kijken we daar te veel naar uit. We verwaarlozen ons lichaam, nemen het voor lief en zien het slechts nog als een voertuig dat ons brengt waar we willen zijn, of om onze gedachten in op te slaan.

Tijdens een pelgrimstocht word je je weer eens bewust van je lichaam. Je voelt de pijn in je spieren en de kracht van je voeten. Je voelt je benen sterker worden, je hart kloppen en je longen werken. Omdat een pelgrimstocht je innerlijke reis met je uiterlijke reis verenigt, wekt het je lichaam nog een keer, om het te verenigen met je geest.

Je leert dingen

Je wordt je bewuster van alles: niet alleen van je omgeving en de plaatsen die je bezoekt, maar ook van jezelf. De weg is een geweldige leraar. Wie wist dat jij zo ver kon lopen? Of dat je de vastberadenheid had om tóch door te zetten terwijl een klein stemmetje binnen in jezelf jou aanspoorde om de trein naar huis te pakken? Natuurlijk kun je ook minder positieve dingen over jezelf te weten komen, maar ook dat is leerzaam.

Je leert ook van diegenen die je onderweg ontmoet, of dat nu medepelgrims zijn of mensen die je spontaan onderweg tegenkomt. Die toevallige ontmoetingen brengen je in contact met mensen die je anders nooit zou hebben ontmoet. Zij vertellen je hun verhalen, delen informatie en leren je waarschijnlijk het een en ander over jezelf.

Je geeft oude paden nieuwe energie

Door over oude sporen en routes te lopen voorkom je niet alleen dat ze overwoekerd raken en verdwijnen, maar breng je ze echt weer tot leven. De Gatekeeper Trust is een Britse organisatie die zich wijdt aan 'persoonlijke en planetaire heelwording door pelgrimage'. Deze organisatie gelooft dat de aarde weer licht kan worden via pelgrimstoch-

ten en looft het oude gezegde dat iedere pelgrim voetstappen van licht achterlaat (in gedachten zie ik dan Michael Jackson in de clip van 'Billie Jean' voor me, die met elke stap de grond onder zijn voeten verlicht), zodat anderen kunnen volgen en er hun eigen stappen aan toe kunnen voegen. Deze positieve energie straalt dan uit naar de omgeving en verlicht die ook.

Hoe doe je het? De benadering van een pelgrimstocht

De kracht van een pelgrimstocht ligt in zijn eenvoud. Het enige gevaar is dat je er te veel over nadenkt of er te veel van verwacht. Benader je pelgrimstocht met een licht, open hart en er zullen verrassende dingen gebeuren.

Net als alle reizen heeft een pelgrimstocht een begin, een midden en een eind. Elk deel heeft een andere betekenis en zal een andere invloed hebben op je gedachten en emoties. Wees je bewust van hoe je reageert op elk deel: hoe jij je voelt aan het begin van je wandeling vergeleken met hoe je je voelt wanneer je klaar bent. Wees je bewust van de steeds veranderende sensaties en stemmingen die je in het middenstuk tegenkomt, maar probeer niet te veranderen hoe je je voelt. Accepteer die emoties en blijf verder lopen.

Gebruik tijdens het lopen alle vijf de zintuigen

Luister naar de stilte. Is die zuiver of bestaat die uit heel veel kleine geluidjes: het knerpen van je voetstappen, een takje dat breekt onder je schoenen, een vogel die uit een boom opvliegt, het verre gezoem van het verkeer? Als je door sneeuw loopt, zal de stilte anders aanvoelen: zachter, dieper, meer verstomd. Regent het, kleeft je dan water-

bestendig aan en geniet van het geluid van de regen die op de weg valt of van takken druppelt.

Adem in en ruik de lucht. Adem in een bos de dennengeur in, vochtig hout, natte bladeren. Bij de zee ruikt de lucht schoon, wierachtig, zilt. Op de heide ruik je brem, heide, klamme schapen. In steden ruik je misschien de onverwachte geur van sinaasappelbloesem (Sevilla in het voorjaar), pas gemaaid gras in het park, versgebakken brood uit de bakkerij of koffiebonen die in een koffiewinkel worden gebrand.

Voel de grond onder je voeten. Is die stevig of geeft die mee? Trek je schoenen eens uit en loop op je blote voeten. Voelt het zachter wanneer je op bedauwd gras, in door de zon opgewarmde modder of op het koele, harde zand van de waterlijn op het strand loopt? In plaats van erlangs te lopen kun je even stoppen en die boom aanraken. Voel de knoestige bast. Of steek je vingers in een beekje en voel de tintelende levenskracht.

Kijk overal om je heen, en niet alleen op het pad dat voor je ligt. Je hebt geen haast, er is tijd genoeg om te zien hoe de wolken zich aan de horizon opbouwen, of om de beweging van een golf van de zee naar de kust te volgen. Neem ook de tijd om goed te kijken: observeer een bloem, blad of schelp heel goed en merk de kleuren, patroontjes en structuur op.

Proef de zeelucht op je lippen, de zoetheid van een wilde aardbei of een rijpe braam die je van een struik hebt geplukt. Zelfs een doodgewoon boterhammetje smaakt beter wanneer je het buiten opeet.

Mindful op pelgrimage

‘Mindfulness’ is een populair woord geworden en steeds meer mensen passen technieken toe om in het moment te leven en hun gedachten en gevoelens te accepteren en vervolgens los te laten. De oorsprong

van mindfulness ligt in het boeddhisme, maar je kunt het toepassen ongeacht je geloof, en op alles wat je doet. In het boeddhisme is mindfulness het zevende element van het achtvoudige pad. Je hebt er aandacht, alertheid en bewustzijn voor nodig. Boeddhisten geloven dat wanneer je die drie staten van zijn mentaal beheerst, je niet slaapwandelen door het leven gaat maar in plaats daarvan leert kijken naar de mogelijkheden.

Mindful wandelen is in het bijzonder effectief omdat de gestage en ritmische handeling van telkens een voet voor de andere zetten je geest kalmeert. Je gedachten worden dan op de weg gericht. Als we lopen, komen onze lichamen tot leven. Het hart pompt, de longen zuigen zich vol lucht en lopen weer leeg en het hoofd wordt helder. Je raakt verkwikt en scherper van geest. Het is een van de eenvoudigste en effectiefste dingen die je kunt doen.

Tijdens je pelgrimage zijn er momenten waarop je je 'normaal' wilt gedragen: met anderen praten, je gedachten laten gaan, even stoppen om een ijsje te eten of de snuit van een paard aaien. Maar wanneer je delen van je tocht met een mindfulness-benadering blijft lopen, voel je dat dit je mentaal en spiritueel het nodige oplevert. Wanneer de weg zich voor je uitstrekt, komen er gedachten in je op en krijg je een voorproefje van het duizelingwekkende dat de vrijheid van dit pad je biedt.

Hier volgt een algemene leidraad om je te helpen bij het mindful lopen. In de rest van het boek vind je andere oefeningen.

- Zet je telefoon uit.
- Formuleer een intentie.
- Gebruik al je zintuigen.
- Loop langzaam maar doelgericht en probeer een regelmatige, gestage tred te houden.
- Kijk omhoog. Kijk om je heen. En kijk af en toe achterom om te zien hoe ver je al bent gekomen.

- Adem langzaam en diep.
- Leer de namen van wat je ziet: bomen, vlinders, wilde bloemen. Dat is een manier van opmerkzaamheid.
- Houd een dagboek bij maar laat dat niet domineren. Een paar krabbels zijn voldoende. Dingen opschrijven helpt je om meer te letten op wat er om je heen is.
- Wentel alle vervelende of verontrustende gedachten af. Concentreer je op het hier en nu.
- Sta af en toe even stil.
- Wees stil. Met anderen praten is afleiding, dus doe dat af en toe niet, al is het maar een tijdje. Of wandel met een goede vriend of vriendin in vriendschappelijke stilte.
- Geef vreemdelingen die je ontmoet een vrolijke begroeting.
- Blijf gewoon lopen.