

Artikel Jacobsstaf september 2013

“Hoe hou je het effect van een pelgrimage vast?”

Is de vraag die René Heinrichs stelt aan het eind van een conferentie waarin hij mensen begeleidt ter voorbereiding op hun pelgrimage naar Santiago. In dit artikel lees je mijn ervaringen als pelgrim naar Santiago en Rome. Het effect van pelgrimeren op mijn leven en het resultaat van de vraag uit de titel: een samenwerking met René om pelgrims te helpen hun ervaringen in het dagelijks leven te integreren.



Ontmoetingen

Zijn voor mij de kern van mijn pelgrimages. Ontmoetingen met anderen die jou zien zoals je nu bent. Ontmoetingen met jezelf en de uitdagingen die jouw weg op je pad brengen. Ontmoetingen met een groter geheel. Noem het eenheidsbewustzijn, noem het god. Zicht op wie je in dit leven echt wilt zijn: een pelgrimage wordt ook wel een reis naar je kern genoemd.



Vertrouwen

Marcel was in 2008 een 70 jarige Parijzenaar. Hij had die dag 40 kilometer gelopen en droeg een dagrugzakje en een halve liter water. Ik was 42 jaar en had 20 kilometer gelopen. Mijn rugzak woog 5 kilo. Ik wilde graag weten wat ik moest doen om op mijn 70^e nog zo fit te zijn. Zijn antwoord: “een leeg hoofd, een lege rugzak en vertrouwen”.

Loslaten

Patrick was een Belg die voor de vierde keer naar Santiago liep. Hij complimenteerde me met mijn kleine rugzak en las me de les over loslaten. Van hem leerde ik om niet te plannen, niet te controleren en zoveel mogelijk aan de weg over te laten. In plaats van je zorgen te maken over eten en slapen. Als je dat los durft te laten, ontstaat er ruimte voor wat er hier en nu op je pad komt.

Luisteren naar je gevoel

Het was een zondag en ik had 17 kilometer gelopen toen ik om half 11 bij een klein kroegje aankwam. De herberg bleek pas om 15.00 uur open te gaan. De volgende etappe was 28 kilometer. Ik stond te twifelen, hier wachten of doorlopen? Mijn hoofd kwam er niet uit. Opeens vroeg de dame achter de bar: “voel je je nu sterk genoeg om door te lopen?” En Ja ik voelde me nu sterk genoeg. Toen vroeg ze: “wat heb je nodig?” Dat waren de enige vragen die er op dat moment toe deden.

Dankbaarheid

De krachtigste motor voor positieve gevoelens is dankbaarheid. Opeens is daar de ideale plek voor mijn tentje. Het klooster dat geen honden accepteert, maakt voor ons een uitzondering. Een herberg heeft geen kamer meer maar wel een bed en ik mag de sauna gebruiken en kan alles wassen.



Aandacht

Ik zeg ja tegen een oude man die vraagt of we samen kunnen eten en luister naar zijn levensverhaal. Een moeder begint te stralen als ik een compliment maak over de manier waarop haar dochter me ontvangen heeft. Een vrouw die uit haar raam leunt en vraagt waar de reis naartoe gaat, nodigt me uit voor het ontbijt. Ik ben hier en nu en geniet met volle teugen.

Artikel Jacobsstaf september 2013

Het effect van pelgrimeren

Na terugkomst stappen veel mensen weer in hun gewone leven. Er zijn er ook die zo geraakt zijn dat ze een manier vinden om bij pelgrimeren betrokken te blijven. René (al 20 jaar lid van NGSJ voor meer informatie: www.pelgrims.nl) heeft een herberg geopend en levert een actieve bijdrage aan het Jacobs genootschap, o.a. door het verzorgen van conferenties voor mensen die zich voorbereiden op een pelgrimage naar Santiago.

Voor mij was het een 'koerswijziging' naar meer ruimte en tijd maken om zelf regelmatig te pelgrimeren en met meer aandacht te leven. Dat betekende minder bezit en lichter leven. Het betekende ook verantwoordelijkheid nemen voor de begeleiding van mijn ouders. En het betekende mijn kennis en ervaring met veranderingen en het begeleiden van groepen en trainen van mensen inzetten om een programma te maken om mensen te helpen hun eigen pad te vinden en de moed om het te bewandelen. Ik maak daarvoor gebruik van kennis en ervaring in veranderingsprocessen en positieve psychologie: Floreren.

Floreren

Floreren doe je als je positieve gevoelens en passie inzet voor relaties, zingeving en succes. 40% van je geluksbeleving kun je zelf beïnvloeden. Wetenschappelijk onderzoek geeft steeds meer handvatten om je eigen geluk en dat van anderen te vergroten.

Positieve psychologie kenmerkt zich door onderzoek naar wat maakt dat mensen veerkracht ontwikkelen en gelukkig en succesvol kunnen worden.

Wat werkt:

- Investeren in positieve relaties.
- Dankbaarheid tonen als een ander iets voor je doet.
- Iemand blij maken, gewoon omdat het kan.
- Persoonlijke doelen stellen en de stappen naar dat doel helder hebben.
- Afspraken (met jezelf) nakomen.
- Manieren bedenken die voor jou werken om met tegenslagen om te gaan.
- Het versterken van vertrouwen in jouw eigen kunnen.
- Disciplines kiezen die je helpen goede gewoontes aan te leren.

Het is de kunst om de rust te vinden om te accepteren wat je niet kunt veranderen, de moed om aan te pakken wat je wel kunt veranderen en de wijsheid om het onderscheid te kennen.

Floreren voor pelgrims

Graag organiseren René en ik een week waarin we je helpen de ervaringen van jouw pelgrimage in je dagelijks leven te integreren. Er is veel tijd om ervaringen te delen en deze te 'vertalen' naar jouw eigen levensregel.

Je vind jouw antwoord op de volgende vragen:

- Welke waarden wil ik leven?
- Wat is de boodschap van mijn gevoel?
- Wat kan ik doen om mijn idealen meer te leven?
- Welke gewoonten helpen mij en welke wil ik veranderen?
- Hoe kan ik mezelf accepteren en nieuwe gewoontes aanleren die me helpen mijn beste zelf te zijn?

We nodigen je van harte uit mee te doen aan Floreren voor pelgrims. Dit programma wordt voor het eerst georganiseerd van 25 tot en met 29 november. Voor € 300 ben je een week te gast bij de broeders van Huijbergen en neem je deel aan de retraite: floreren voor pelgrims. Meer informatie vind je op www.ikFloreer.nu