

Op een van haar tochten ontmoette redactielid Margreet Meijer Anne-Marie Reimert, ‘beroepspelgrim’ en procesbegeleider. Na een gezamenlijk optrekken van enkele uren op het lijfelijke pad van toen, treffen zij elkaar weer, nu in gesprek over het innerlijke pad.

Leren **ontvangen**, stap na stap

Margreet Meijer is geestelijk begeleider en redactielid van *Herademing*.

Mei 2014. We zijn onderweg naar Rome. Te voet. Liepen we jaren geleden in etappes van Maastricht naar Rome en verder, tot in Griekenland, nu zoeken we een andere weg in Italië. Niet via Bologna en Assisi, zoals toen, maar langs de oude Via Francigena die via Luca en Siena loopt. Het is warm, we hebben er die dag al wat kilometers op zitten en zoeken een plek in de schaduw om bij te komen en een slok water te nemen.

We zien iemand naderen die er flink de pas in heeft. Het is Anne-Marie Reimert. Samen met haar hond Juta loopt ook zij naar Rome. Die dag lopen we een paar uur met elkaar op. We praten, zwijgen en wandelen. Na een gezamenlijke maaltijd scheiden onze wegen zich.

Mei 2016. Opnieuw spreek ik Anne-Marie. Ik vraag haar naar haar ervaringen op haar tocht. We spreken over ontmoetingen, over bondgenoten en vijanden onderweg. Vanuit de ‘lijfelijke’ pelgrimage komen we al snel op de ‘innerlijke’ pelgrimage, op de unieke levensweg die ieder mens te gaan heeft.



Anne-Marie Reimert zette in haar leven een flinke koerswijziging in. Foto: Eva van der Veen, tijdschrift ‘Onkruid’, 2014

De herberg

*Dit mens-zijn is een soort herberg,
elke ochtend weer nieuw bezoek.*

*Een vreugde, een depressie, een benauwdheid,
een flits van inzicht komt
als een onverwachte gast.*

*Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij
zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.*

*Behandel dan toch elke gast met eerbied.
Misschien komt hij de boel ontruimen
om plaats te maken voor extase ...*

*De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
en vraag ze om erbij te komen zitten.*

*Wees blij met iedereen die langskomt
de hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen.*

*Rumi, Perzisch dichter en soefi-mysticus
(1207-1273)*

Te voet

In 2007 en 2008 liep Anne-Marie te voet van San Sebastian naar Santiago. Geregeld kwam zij andere pelgrims tegen, maar er waren ook hele stukken dat zij echt alleen onderweg was. Slechts een enkele keer was er een minder prettige ontmoeting. Zoals de man die haar midden in het bos tegemoet liep, een oneerbaar voorstel deed en pas afhaakte toen zij hem met alle kracht en woede die in haar was sommeerde weg te gaan. Tochtgenoten zijn niet altijd bondgenoten, dat werd haar toen wel duidelijk. Er kunnen zich ook rovers aandienen.

Lastiger echter, vindt Anne-Marie, is datgene wat je soms in jezelf tegenkomt. ‘Juist op je tocht kun je daar niet meer omheen. Het gebrek

aan vertrouwen bijvoorbeeld. Eens had ik er al aardig wat kilometers opzitten en nadat ik een rustpauze had genomen, had ik absoluut geen puf meer om verder te gaan. Ik was niet gewoon moe, ik zag dat hele gewandel, dat onderweg zijn in m’n eentje, niet meer zitten.

Enorme twijfel over de haalbaarheid van de tocht overviel me. Ik zat daar alleen, ver van de bewoonde wereld en kon niet meer verder. In mij schreeuwde het om toe te geven aan het gevoel dat ik niet meer kon. Het liefst wilde ik gered worden door een ander, maar er was geen kans dat er nog iemand langs zou komen.

Het enige wat ik kon doen was aan mijzelf vragen of ik niet nog één stapje kon zetten. Slechts één stap. Dat bleek te gaan. En nog één, dat

Twijfel over de haalbaarheid van de tocht

ging ook. Met de moed der wanhoop heb ik toen mijn rugzak weer omgespelt en weer één stap gezet. Ik realiseerde me dat het daar om gaat: stap na stap te zetten. Zo ging ik verder, de ene stap na de andere, en spoedig was ik 'gewoon' weer onderweg. Evenzo, gaandeweg en stap voor stap, groeide het vertrouwen in mijn eigen kunnen en in de weg die ik te gaan had. Opnieuw kon ik genieten van het onderweg zijn.' Vertrouwen is een woord dat Anne-Marie veel laat vallen. Vertrouwen dat er, misschien al om de volgende bocht, een goed onderkomen op je wacht. Vertrouwen dat je de juiste kant op gaat, vertrouwen 'dat het allemaal goed komt'.

Dagelijks onderweg

Sinds haar eerste 'wandeling' van een paar weken over de route naar Santiago de Compostella in Spanje in 2006, kreeg het pelgrimeren Anne-Marie steeds meer te pakken. Het deed haar zo goed om met vijf kilo op de rug door de wereld te lopen, dat ze besloot er meer ruimte en tijd voor vrij te maken. Zij zette in haar leven een flinke koerswijziging in gang met het gevolg dat ze nu geen vast dienstverband meer heeft, minder bezit en 'lichter' leeft. En naast dat ze jaarlijks de rugzak pakt en enkele maanden loopt, wil ze ook het effect van pelgrimage overdragen op anderen, zodat zij tot bloei kunnen komen. Haar activiteiten zijn daarmee opgebouwd rondom drie pijlers: pelgrimeren, floreren en het begeleiden van veranderingsprocessen. Haar uiterlijke pelgrimage speelt zich in de zomer af. Dan is ze drie maanden onderweg om, samen met haar hond Juta inmiddels, nieuwe wegen te bewandelen. Dit jaar voert haar tocht langs de Donau, richting Istanbul. In de tijd dat Anne-Marie op pad is verhuurt ze haar woning, waardoor ze meer financiële armslag heeft.

Haar eigen innerlijke tocht is vanzelfsprekend een altijd doorgaande weg. Anderen helpt zij er expliciet vorm aan te geven als ze hen in workshops begeleidt op de weg naar binnen. Daarnaast heeft zij, vanuit haar ervaring met veranderingsprocessen en vanuit haar kennis van de positieve psychologie, een programma 'Floreren' opgezet om mensen te ondersteunen hun eigen pad te gaan. 'Floreren doe je als je positieve gevoelens en passies inzet voor relaties, zingeving en om (werk)doelen te bereiken.' Ook geeft ze retraites voor pelgrims, waarin de deelnemers in alle rust hun ervaringen kunnen delen en stilstaan bij hun eigen levensweg.

De derde pijler is haar rol als begeleider van veranderingsprocessen voor teams op de werkvloer. Zoals filosoof en theoloog Paul van Tongeren beschreef in een artikel in *Trouw* (16 januari 2016), is de moraal op de werkvloer uit beeld geraakt en maar al te vaak vervangen door regels en protocollen. Mensen kunnen daardoor dichtslaan of overspannen raken en alle motivatie voor het werk verliezen. In het begeleiden van veranderingsprocessen staat Anne-Marie daarom stil bij persoonlijke waarden en drijfveren van de medewerkers en bij datgene wat het werk van hen verlangt. Ze stimuleert communicatie en dialoog en tracht een werkomgeving te bevorderen waarin mensen meer vanuit dat wat hen innerlijk beweegt kunnen werken.

Lichter worden

Letterlijk leeft Anne-Marie zelf steeds lichter. Ze neemt niet alleen steeds minder gewicht mee op haar pelgrimstochten, ook haar dagelijkse leven wordt eenvoudiger. Ze zocht een kleiner en goedkoper huis, bezuinigde op vakanties en kleding en bracht verschillende vaste lasten omhoog. Ze noemt zichzelf niet iemand die onthecht is, want ze geniet wel

Gegroeid in dankbaarheid, loslaten en vertrouwen



Anne-Marie Reimert met hond Juta onderweg. Foto: Eva van der Veen, tijdschrift 'Onkruid', 2014

van wat ze heeft en onderhoudt alles zorgvuldig, maar ze heeft veel minder spullen dan voorheen. Iets anders of iets nieuws komt er alleen als het voor haar werkelijk toegevoegde waarde heeft. Ze voelt zich vrijer en kan zich meer richten op dat wat er toe doet. Als je weinig ballast hebt, kan je aandacht meer bij het moment zelf zijn. Ook figuurlijk is dat zo.

Die ballast herken ik. Ik weet hoe zwaar mijn tocht eens was, toen ik iemand die mij dierbaar was verloren, een paar maanden voordat wij op weg gingen. Het lopen ging veel moeilijker en mijn rugzak leek tijdens die tocht stukken zwaarder dan andere keren.

'Zo is het ook op de innerlijke tocht', beaamt Anne-Marie. 'Ik probeer ook innerlijk meer ruimte te scheppen en lichter te worden, al lukt dat niet zomaar. Ruimte brengt ook angst met zich mee. In de leegte die ontstaat, kun je van alles tegenkomen.' Meer ruimte scheppen probeert ze door 'gewaar zijn' te oefenen. 'Als je helemaal aanwezig bent, present bent, val je als het ware samen met je omgeving. Het is een oefenen om zoveel mogelijk in het moment zelf te zijn, om je open te stellen voor dat wat zich aandient en om te leren zonder oordeel alles te ontvangen. Ook als het lastig wordt.'

Kiezen

Gaandeweg raakte Anne-Marie er steeds meer van doordrongen dat je een keus hebt en dat je niet zomaar een 'speelbal' van het lot bent of van de omstandigheden, van je karakter of je emoties. Je kunt kiezen: 'Laat ik me meeslepen door alles wat mij overkomt, of kan ik proberen wat ik tegenkom positief te ontvangen?' Meer en meer wordt een ontvangende houding haar levenshouding en ze probeert zich bewust te oefenen in dankbaarheid en gelijkmoedigheid.

Elke avond staat ze even stil bij wat voor moois de dag haar heeft gebracht en iedere morgen spreekt zij een oud indiaans gebed uit, waarin zij vraagt de schoonheid van de dingen en mensen te mogen zien. 'Je kunt zelfs zeggen dat ik mijn bondgenoten 'organiseer'. Er zit keuzeruimte in hoe je met de dingen omgaat. Wat je overkomt heb je niet voor het uitkiezen, wel hoe je ermee omgaat en hoe je het ontvangt.'

Verbonden

Ook verbondenheid is zo'n bondgenoot. Al is ze dagen alleen of samen met haar hond onderweg, op haar wandelpad is ze totaal niet eenzaam. Juist tijdens de tocht is zij heel open en alert. Daardoor ervaart ze een grote verbondenheid. Met de enkeling die zij onderweg ontmoet, met anderen die ooit dezelfde tocht maakten of op dat moment ergens een andere tocht maken. Maar vooral voelt zij zich verbonden met de Bron van waaruit zij leeft. Al wandelend ervaart zij een gevoel van eenheid, deel uitmakend van een groter geheel. Ze weet zich gedragen en opgenomen in iets dat boven haar uitstijgt. Verbinding en wederkerigheid zijn daarmee bondgenoten geworden die haar, ook op haar innerlijke pad, begeleiden. In het gewone, dagelijkse leven wordt dat tastbaar in de contacten met anderen. Anne-Marie woont en leeft alleen, maar deelt graag haar ervaringen. Met name in de retraite 'Floreren voor pelgrims'. Het is haar manier om terug te geven aan anderen wat ze aan moois op haar weg ontvangt. Ook kan ze genieten van kleine 'zomaar'-ontmoetingen met vreemden. Daar zit ook het aspect van ontvangen én van oefenen in. 'Ik oefen mij erin om anderen te ontvangen zoals zij zijn, zonder te oordelen en probeer mijn hart te openen in liefde.'



'... dat, gaandeweg, mijn weg zich zal tonen.'

Rovers op de weg

Het klinkt allemaal erg mooi. Maar wat als het pad door een moeras gaat, letterlijk en figuurlijk? Of door een groot, verlaten en donker woud? Moet je er doorheen, kun je daaraan ontsnappen? Is het misschien 'wel ergens goed voor' en loutert het je wellicht?

'Angst en onzekerheid zijn mijn grootste rovers', zegt Anne-Marie. 'Dat wordt bijvoorbeeld duidelijk in mijn gebrek aan vertrouwen. Daarachter zit ook de vraag of ik het wel waard ben om zo te mogen leven. En of ik wel goed genoeg ben. Dat kan het me soms behoorlijk lastig maken. Eigenlijk draait het vooral om de oude vraag: 'Waartoe ben ik

op aarde?'. Dan denk ik dat ik nuttig moet zijn, of meer voor mijn naasten moet doen.

Terwijl er ook momenten zijn dat ik weet dat het goed is zoals ik ben en zoals ik leef. Dat ik er mag zijn. Dat ik onderweg ben en dat, gaandeweg, mijn weg zich zal tonen. Stap na stap ga ik verder. Wat en wie ik ook tegenkom op mijn weg. Het is mijn weg, ik kan niet anders.' •



'Ontmoetingen met de ander, met jezelf, met de uitdagingen die je op je pad tegenkomt, met het grotere geheel waarvan ieder mens deel uit maakt.' Foto's: Anne-Marie Reimert, Italië, 2014



Wat mij beweegt

*Men moet de dingen
de eigen, stille, ongestoorde
ontwikkeling laten,
die diep van binnen komt
en die zich door niets laat haasten
of versnellen;
eerst volledig rijpen –
en daarna baren ...*

*Rijpen als een boom,
die zijn sapstroom niet stuwt
en die rustig in de lentestormen
staat,
zonder angst
dat er straks geen zomer kan
komen.*

*Die zomer komt toch!
Maar hij komt alleen bij de
geduldigen,
die leven, alsof de eeuwigheid
voor hen ligt,
zo zorgeloos stil en wijs.*

*Men moet geduld hebben
tegen de onopgeloste zaken in ons
hart
en proberen,
de vragen zelf lief te hebben,
als gesloten kamers
en als boeken,
die in een zeer vreemde taal
geschreven zijn.*

*Het komt er op aan alles te leven.
Als je de vragen leeft,
dan leef je misschien langzaam
maar zeker
zonder het te merken,
op een goede dag
het antwoord in.*

Rainer Maria Rilke (1875-1926)

Volgend nummer



Jaarthema 2016

Pelgrimage

December

Bestemming

Wat is thuis?

Maria ter Steeg

God luistert ons tevoorschijn

Bert Bakker

Thuiskomen bij de bron

Fieke Klaver

Redactie

Dr. Kitty Bouwman
(voorzitter)
Drs. Arno Fafié
Drs. Hélène Leijendekkers
Drs. Gérard Martens
Ds. Margreet Meijer
Dr. Wim Reedijk
Drs. Joanne Seldenrath
Drs. Barbara Zwaan

Redactiesecretariaat

Irma Mast
Sandenburg 204
2036 PV Haarlem
T (06) 2422 7615
E irma.vandekreeke@gmail.com

Eind- en beeldredactie

Marieke van der Giessen-
van Velzen
T (079) 35 22 519
E redactie.amg@online.nl

Boeken ter recensie naar:

drs. G.A.W. Martens
Aïdastraat 6
3816 TM Amersfoort
T (033) 47 22 216
E gaw.martens@hetnet.nl

Berichten voor Kort nieuws naar:

Joanne Seldenrath
Kerkstraat 20a
6006 KP Weert
T (0495) 745 214
(06) 27 17 19 88
E S+Taal: info@s-en-taal.nl

Webmaster

Annemarie Mast
E amast2@yahoo.com
W www.herademing.nl

Abonnementen- administratie

VBK | Media Abonnementen
Postbus 13288
3507 LG Utrecht
T (088) 700 2780
(09.00-12.00)
E abonnementen@kok.nl

Abonnement

Alle abonnementen worden aangegaan tot wederopzegging. Een jaargang loopt van 1 januari tot 31 december. *Herademing* verschijnt vier keer per jaar, in de maanden maart, juni, september en december. Een abonnement kost € 39,50 per jaar. België: € 47,50. Proefabonnement (2 nrs.): € 14,90. Studentenabonnement: € 29,50.

Betalingswijze

Abonnementen dienen bij vooruitbetaling te worden voldaan. Abonnees ontvangen daartoe een acceptgirokaart. Wilt u liever per automatische incasso betalen, neemt u dan contact op met de administratie.

Adreswijzigingen

Uw adreswijziging schriftelijk drie weken voor uw verhuizing opgeven aan de administratie.

Beëindiging

abonnement

Abonnementen worden automatisch verlengd, tenzij minimaal 3 maanden voor het einde van de abonnementsperiode een schriftelijke opzegging ontvangen is.

Los nummer

Een los exemplaar kost € 9,75 en is aan te vragen via de abonnementen-administratie.

Advertenties

Uitgeverij Kok
T.a.v. R. Steenhuizen
Postbus 13288
3507 LG Utrecht
T (088) 700 2716
E rsteenhuizen@kok.nl

Ontwerp

leesTekens, Jan Kamies
Doetinchem

Vormgeving

Hendriks
Grafische vormgeving
& webdesign
| www.hendriks.net

Uitgever

Uitgeverij Kok, Utrecht

ISSN: 0929-7154

24e jaargang
nummer 93
september 2016

Druk

Drukkerij Wilco
Amersfoort

CBB

Dit tijdschrift is in braille, grootletter en digitale vorm verkrijgbaar bij CBB.
T (0341) 56 54 99

© Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.