

Tot bloei komen tijdens het wandelen

Blijven bloeien als je thuis bent

door *Sabrina van den Berg*

Afgelopen jaarbijeenkoms in Houten heeft mij een verrassend cadeau gebracht, dat ik alle pelgrims van harte kan aanbevelen: een retraite floeren voor pelgrims. In gesprek met Anne-Marie Reimert werd ik geraakt door haar aanbod om te helpen bij dat wat ik het liefste wil: mijn ervaringen van de tocht continueren in mijn dagelijkse leven. Na acht bijzondere weken op pad geweest te zijn - waarin ik heel wat heb meegemaakt in mijn eentje - kan ik het samenvatten in drie kernwoorden: *vertrouwen, openheid en vrijheid*.

Deze kwaliteiten wil ik dolgraag inbrengen in mijn dagelijkse leven, maar hoe? Welke dingen kan ik veranderen? Welke keuzes maak ik nu ik terug ben? Na vier maanden terug te zijn, had ik het nog niet gevonden. Al wandelend ben ik veranderd in een vlinder. Thuis

weer in het oude stramen terug, dat werkte niet. Mijn acht weken pelgrimeren heeft me gebracht tot Aosta, Italië. De grootste overwinning was voor mij het behalen van de Grote St. Bernhard. Drie dagen voordat ik de top bereikte, zat ik onder een boom met mijn schoenen naast me en dacht: *'ik zet geen stap meer! Ik wacht wel tot mijn partner uit Nederland langskomt en stap dan in de auto. Ik ben er klaar mee'*. En dan toch... zag ik me na enige tijd weer mijn schoenen aantrekken en op pad gaan. Het vertrouwen in mijzelf, in mijn kracht en doorzettingsvermogen is gegroeid tijdens het wandelen.

Vertrouwen eveneens in dat het met welke tegenslag dan ook wel goed komt. Het natste voorjaar in zestig jaar en dan ben ik juist aan de wandel. Drijfnat, natter dan nat, soppend in mijn schoenen, geen waterbestendig materiaal was bestand tegen dit weer. Vijf spuitbussen, wax en een nieuwe poncho, niets hielp. En toch iedere keer weer op pad, mensen die je kleren drogen, je schoenen vullen met kranten terwijl je ligt te slapen, je een warme maaltijd aanbieden, je bemoedigen en je willen helpen.

Mijn *openheid* om ook te ontvangen. Open te zijn voor wat mensen je aanbieden, open te zijn over wat je nodig hebt. Hoe die openheid vast te houden, blijvend te laten zijn in een omgeving waar we toch wel meer in onze eigen bezigheden vast zitten.



On the top of the world



De *vrijheid* om te gaan en staan in mijn eigen ritme. De vrijheid om mijn eigen dagroutine helemaal in te vullen. De vrijheid om te stoppen wanneer het goed voelt, door te gaan als er nog energie is. De vrijheid van een dagje contemplatie in een klooster, een dagje genieten van een warme, droge omgeving. Een vrijheid die er thuis schijnbaar niet is: werkverplichtingen, zorgtaken, sociaal en gewoon praktische dingen. Een week in een vieze modderige broek tijdens het lopen is niet erg, thuis wacht daar toch weer de was, de strijk.



Natnatternatste?

Afgelopen vier jaar heb ik ook de mantelzorg voor mijn 88-jarige moeder op me genomen. Vele ziekenhuisopnames, rijdend achter de ambulance aan, niet wetend of het deze keer de laatste keer zal zijn en tal van bezoeken aan specialisten maakten mij kind aan huis in het UMCG te Groningen. Wandelen door wijngaarden, bossen met meer herten dan ik ooit heb gezien, en eindeloze koolzaadvelden is dan wel een heerlijke verandering van omgeving. Die vrijheid, die zorgeloosheid, op die manier vrij te zijn van angst voor pijn en lijden. Heerlijk was het onderweg. Zeker de eerste weken terug thuis was het te merken dat mijn reserve ons allebei goed deed, mijn moeder en ik. De vrolijkheid, de gezelligheid, het onbezorgde werkte aanstekelijk. Tot de eerste ernstige opname op de hartbewaking in september zich haar ziekte weer in alle hevigheid liet gelden. Een omslag, weer terug in oude patronen en waar was het effect nou gebleven van de ervaring voor ons allebei, want reken maar dat een pelgrimstocht niet voor jou alleen is. Heel de omgeving wordt er ook door geraakt en veranderd. In

ieder geval voor een zekere tijd. Met het verlangen en de hoop dat ik dingen blijvend kon veranderen in mijzelf en mijn omgeving ben ik op pad gegaan. Ergens diep van binnen is dat ook het geval bij mij, maar het vorm te geven, het handen en voeten te geven in alledaagse dingen, dat valt me zwaar. Gewoontes van tijdens het wandelen kon ik niet vasthouden, het gevoel zakte weg in de dagelijkse beslommingen. Heerlijk dan ook om weer met andere pelgrims samen te zijn in Houten. Anders dan vorig jaar toen ik een blanco *newbie* was, nu met de ervaring van bijna 1.500 km op de teller. Het delen van de ervaringen, nieuwe, toekomstige pelgrims informeren en enthousiasmeren is dan heerlijk. De verschillende gesprekken met iedereen. Over *'the gap between the trees'* met Everdiene Geerling, gedeelde overnachtingsadressen en ook me verder te informeren over Italië: welke keuze maak ik straks weer qua route? De voortzetting van de Via Francigena of de stilte van Franciscus opzoeken?



Koolzaac

Het gesprek met Anne-Marie Reimert over haar eigen pelgrimservaringen, eerst naar Compostela en nu met hond door Duitsland en Oostenrijk naar Rome. Door haar achtergrond als trainer en coach in veranderingsprocessen heeft ze een concept bedacht om haar passie en kennis te combineren: *Floreren voor pelgrims*. Haar passie voor pelgrimeren, haar kennis van positieve psychologie en het vormgeven van idealen in het dagelijkse leven. De combi spreekt me aan. Zo vertrek ik eind november weer met mijn rugzak richting een klooster. Dit keer met de trein beland ik bij de broeders in Huijbergen voor een midweekje om weer tot bloei te komen, weer te gaan stralen zoals op de Grote St. Bernhard. Voorafgaand aan de midweek in het klooster heeft Anne-Marie ons al aardig

wat huiswerk gegeven. Een dankbaarheidsdagboek bijhouden: waar ben je deze dag allemaal dankbaar voor? Te vergelijken met het effect van het bijhouden van het reisverslag tijdens mijn pelgrimstocht. Samen met de Benedictustest en een test om achter mijn belangrijkste krachten te komen werd er al een aardig beeld neergezet van waar de week over zou gaan

Bij de broeders van Huijbergen zijn wij met vijf pelgrims. De ontvangst is hartelijk en de kamer is heerlijk. Zo had ik ze onderweg meer gewenst: met douche en toilet. Schoon, warm en rustig. Heerlijk eten en korte momenten met de broeders samen in de kapel vormden een goede omlijsting van het traject waar we met pelgrims onder elkaar mee op weg zijn gegaan. In vijf dagen is het gevoel van mijn pelgrimage weer boven water komen drijven. En heb ik handvaten gekregen om het in kleine stapjes in mijn dagelijkse leven in te brengen.



Doorzetten

Ik heb nu vier displays op mijn studeerkamer hangen om mijn veranderingen te monitoren. De verliefdheid naar mijn echtgenoot, want wat was het heerlijk om te merken dat we na dertig jaar, door acht weken afstand, weer helemaal als in het begin, elkaar lief hebben. Door kleine momenten van aandacht, door tijd in te plannen om elkaar echt te zien en te spreken en niet alleen alledaagse dingen uit te wisselen dit warme gevoel blijvend aanwezig te laten zijn. Tijd voor stilte en contemplatie zoals onderweg nu ook vier maal per dag thuis: een wolk vol met veertjes laat zien dat deze nieuwe gewoonte goed aanslaat. De zorg voor mijn moeder met humor, ruimte en ontspannen samen zijn, haar verzorgend in haar ziekzijn vanuit een kracht en overvloed in plaats vanuit moeheid en overbelasting. En *last-but-not-least* mijn eigen creativiteit en tijd voor mijzelf goed te beschermen, omdat het de motor achter alles is. Het resultaat voor de andere deelnemers was natuurlijk hun eigen persoonlijke proces met hun verlangens. We heb-



Onderweg in Italië

ben contact met elkaar en het gaat ons - zelfs in de winter - goed af om te bloeien en te stralen. *Floeren voor Pelgrims* krijgt een vervolg in 2014. Begin juni en november zijn er weer twee midweken gepland. Zoals een goede uitrusting voor onderweg niet compleet is met een waterdichte poncho, zo completeert dit je tocht, een echte aanrader dus.

Floeren voor pelgrims

'Na ruim een jaar, heb ik mijn pad weer gevonden. Niet met een kaart, maar door te gaan floeren'

Een week waarin je de ervaringen van jouw pelgrimage in je dagelijks leven integreert. Je deelt ervaringen en vertaalt ze naar jouw antwoorden op de volgende vragen:

- Welke waarden wil ik be-leven?
- Wat zegt mijn gevoel me?
- Hoe geef ik mijn idealen meer ruimte?
- Welke gewoonten wil ik veranderen?
- Hoe kan ik mijn beste zelf zijn?

9 - 13 juni en 24 - 28 november 2014

Voor meer informatie mail naar anne-marie@ikfloreer.nu