



WANDELEND NAAR WIJSHEID

Door het leven als een pelgrim

Wandelen is winst voor de gezondheid. (Lange) voettochten maken je niet alleen fysiek, maar ook mentaal sterker. Thomas Hontelez (30) schreef het boek 'Wandelen naar wijsheid. Lessen voor de pelgrim'. Over accepteren wat er op je pad komt, eenvoud, openheid en vertrouwen. 'Door te lopen keer je terug naar de basis. Je zet er je kompas mee recht.'

TEKST DORIEN DIJKHUIS **BEELD** MARIT FREQUIN EN DAMIAAN MESSING





BIOGRAFIE

Wie: Thomas Hontelez (1989).

Privé: Woont samen met zijn vriendin in Nijmegen. Liep o.a. naar Istanbul, de West Highland Way in Schotland en de Walk of Wisdom.

Werk: studie religiewetenschappen aan de Radboud Universiteit afgerond in 2013. Werkt als docent levensbeschouwing op het Thomas a Kempis college in Arnhem. Voor de Franciscaanse Beweging begeleidt hij voettochten rond Assisi. In mei verscheen zijn boek 'Wandelen naar Wijsheid. Lessen voor de Pelgrim'. Hij is voorzitter van de Raad van Toezicht van de Walk of Wisdom, een pelgrimstocht rondom Nijmegen.



www.walkofwisdom.org



Hoe kwam het lopen op je pad?

"Als kind moest ik altijd met mijn ouders mee wandelen als we op vakantie waren. Dat vond ik oersaai. Dat veranderde toen ik ouder werd. Toen ik net was begonnen met de studie religiewetenschappen plande ik voor de zomer een trektocht in Zweden. Mijn ouders geloofden hun oren niet toen ik het vertelde. Die eerste reis was trouwens een mislukking. Mijn bekpakking was te zwaar en het stikte in Zweden van de muggen. Maar ik had wel van het lopen geproefd en dat smaakte naar meer."

Wat maakt lopen zo fijn?

"Het buiten zijn, het in de natuur lopen en slapen. Lopen is iets natuurlijks. Onze voorouders liepen veel meer dan wij tegenwoordig doen. We leefden toen veel meer als nomaden. We gingen waar het eten was. Lopen maakt je hoofd leeg. De stilte, de vertraging, het ritme van je passen en de vermoeidheid hebben na een paar dagen een kalmerende werking op je

geest. In je hoofd wordt het dan vanzelf stil. De dingen waar je over piekert lijken totaal niet meer relevant. Het enige wat ertoe doet is je volgende stap, de plek waar je kunt uitrusten, eten en slapen."

Wat is het verschil tussen wandelen en pelgrimeren?

"Wandelen is voor mij gewoon lopen, een blokje om bijvoorbeeld. Of op zondagmiddag in het bos. Ik doe dat als ik er even uit wil, mijn zinnen wil verzetten of inspiratie wil opdoen voor mijn lessen als docent wijsbegeerte op een middelbare school. Pelgrimeren is iets anders. Dat doe je met een doel. Dat is voor iedereen verschillend. Het is iets binnenin je."

Gaat het erom ergens aan te komen?

"Juist niet, denk ik. In Nijmegen heb je de *Walk of Wisdom*, waarbij ik ben betrokken. Dat is een pelgrimstocht van 136 kilometer die begint en eindigt bij de Stevenskerk. Fysiek ben je na die 136 kilometer geen meter opgeschoten, maar daar gaat het ook niet om. Het gaat om wat er van binnen is gebeurd. Een pelgrimstocht loop je om iets te verwerken, te ontdekken over jezelf of om ergens vrede mee te krijgen."

Werkt pelgrimeren daarom helend?

"Helend is een groot woord. Ik denk wel dat een lange voettocht je mentaal sterker maakt. Mensen die een pelgrimage maken met zo'n persoonlijk doel staan open voor alles wat er op hun pad komt. Ik zie het vaak bij de deelnemers van de voettochten rondom Assisi in Italië die ik begeleid voor de Franciscaanse Beweging. Iedereen loopt tegen dingen aan. Dingen die je confronteren met jezelf. Met je fysieke grenzen, ingesleten gewoontes en angsten. Dat is voor iedereen verschillend."

Waar loop jij zelf tegenaan?

"Ik wil na een paar dagen altijd naar huis. Dan voel ik weerstand tegen het lopen. Daar moet ik elke keer opnieuw doorheen. Ik denk dat het te maken heeft met de angst voor het onbekende, voor wat er allemaal nog op mijn pad komt. Je bent kwetsbaar tijdens zo'n lange voettocht. Waar kun je slapen? Hoe kom je aan eten? Welke mensen kom je tegen? Je bent voor informatie over de route, eten en slapen vaak afhankelijk van anderen. Dat is telkens weer spannend. Maar als ik daar doorheen ben en dus heb doorgezet, voel ik me sterker. Dat zie ik ook bij anderen. Je moet je op een bepaald moment tot een confrontatie of ongemak verhouden. Het zijn momenten waarop je jezelf kunt overwinnen. En dat geeft zelfvertrouwen en kracht."

Hoe is het pelgrimeren eigenlijk ontstaan? Waarom doen we het?

"Het woord pelgrim komt van het Latijnse woord 'peregrinus', vreemdeling. Het stamt uit de voor-Socratische periode waarin wijze mensen rondtrokken en in ruil voor onderdak hun kennis deelden. Ze zwierven rond en hadden geen einddoel. Dat





waren de eerste pelgrims. Later kwam er een religieus aspect bij toen de volgelingen van Jezus door de wereld trokken om diens evangelie te verspreiden en mensen de plekken wilden bezoeken waar hij had geleefd. Hetzelfde gebeurde op andere plekken in de wereld zoals in Azië waar mensen naar plaatsen trokken waar Boeddha had geleefd. Zo ontstonden de eerste bedevaartsoorden.”

Hoe ontstond het idee dat een pelgrimstocht genezing of verlossing biedt?

“Toen het Christendom nog een gemarginaliseerde godsdienst was, was het vrij makkelijk om in de hemel te komen. Je kon immers als martelaar sterven. Toen het Christendom de algemeen geldende godsdienst was, ten tijde van het Romeinse Rijk, kon je niet meer zo makkelijk sterven voor het geloof. De afstand tussen hemel en aarde werd groter. In die tijd

ontstonden de pelgrimstochten naar relieken en sterfplekken van heiligen, die als bemiddelaars tussen hemel en aarde werden gezien. Zij konden een goed woordje voor je doen bij God. Jacobus was bijvoorbeeld zo’n heilige. Hij is begraven in Santiago de Compostella.”

Waarom wordt er tegenwoordig nog zoveel gepelgrimeerd?

“Onder andere doordat we rijker zijn dan ooit. Overal ter wereld is er meer toerisme, ook op de pelgrimsroutes. Maar het komt ook doordat we behoefte hebben aan verbinding, verklaring en troost. Wandelen en pelgrimeren kunnen het gevoel geven dat je verbonden bent met de natuur, met het goddelijke of met de mensen om je heen die ook aan het lopen zijn. Dat je onderdeel uitmaakt van de wereld.”
“Ook de behoefte aan rust speelt een rol. We moeten van alles, we hebben last van keuzestress. Tijdens het wandelen is het

aantal keuzes veel beperkter: je kunt maar weinig dingen meenemen en ook de eet- en slaapgelegenheden zijn beperkt. Je hebt bovendien veel tijd om na te denken over de basisvragen: wie ben ik? Waar gaat het leven voor mij om? Ik vind dat persoonlijk heel verfrissend. Het is een soort resetten. Door te lopen keer ik terug naar de basis. Ik zet er mijn kompas mee recht.”

Kan het mensen die ziek zijn of ziek zijn geweest ook iets bieden?

“Lopen maakt je bewust van je fysieke beperkingen en mogelijkheden. Dat kan confronterend zijn, maar het kan ook veel zelfvertrouwen geven als het lukt. Lopen is als een spiegel: het toont je haarscherp hoe het met je gaat en wat je kunt. Hoe stevig sta je in je schoenen en op je voeten? Durf je over een boomstam te lopen om een riviertje over te steken of zoek je liever een bredere brug?”



‘Lopen leidt af van je lijf’

Gina Beijen (58) krabbelde na kanker letterlijk stapje voor stapje op. ‘Lopen was mijn redding.’

“Na de behandelingen was ik er beroerd aan toe. Ik wist hoe belangrijk het voor mijn herstel was om te bewegen, dus dwong ik mezelf te lopen. Dat ging bijna niet. Ik woon nog geen vijfhonderd meter van een bospad. Mijn man bracht me daar met de auto naartoe. Samen liepen we die eerste keer vijftig meter heen en vijftig meter terug. Dagelijks liepen we tien, vijftien meter verder. Het was confronterend, maar ik genoot er ook van. Buiten lopen leidt af van je lijf. Je ziet, hoort en ruikt van alles. Je beleeft het veranderen van de seizoenen. Dat is fijn als je je zorgen maakt.”

“Drie jaar na de diagnose wilde ik mijn grenzen verleggen. Ik wilde naar de olifantsrotsen in Étretat in Frankrijk. De tocht omhoog was loodzwaar. Ik werd aan alle kanten ingehaald door mensen die veel ouder waren dan ikzelf. Zelfs mensen met stokken gingen harder. Dat was confronterend. Maar het gevoel dat ik had toen ik eenmaal bovenop die rotspunt stond, is onbeschrijfelijk.”

“Twee jaar later ging ik er opnieuw heen. Het was een soort meetpunt voor mezelf. Deze keer liep ik in één keer naar boven. Ik wist: ik ben er weer. Het is nu mijn grote wens om de Camino te lopen, van Porto naar Santiago de Compostela. In mijn eentje. Door de kanker ben ik lang afhankelijk geweest van anderen en raakte ik bovendien het vertrouwen in mezelf en mijn lichaam een beetje kwijt. Door die tocht alleen te maken wil ik dat zelfvertrouwen terugwinnen.”

BIOGRAFIE

Wie: Gina Beijen (58).

Wandelervaring: naar de olifantsrotsen in Étretat, loopt nu de Walk of Wisdom in delen.

Op de wandelwensenlijst: Camino de Santiago vanuit Porto.



lend. In die zin hoef je niet eens te gaan lopen om een pelgrim te zijn. Het is een levenshouding: tevreden zijn met wat er is en openstaan voor wie of wat er op je pad komt.”
“Als ik de weerstand en de angst voor het onbekende van de eerste dagen van me heb afgeschud, sta ik volledig open voor iedereen. Dat moet ook wel als je onderweg bent, want misschien weet die ander iets wat jij niet weet over de route. Dat heeft me veel mooie ontmoetingen en bijzondere

“Soms komen mensen erachter dat ze na lang ziek geweest te zijn minder kunnen dan vroeger. Dat is dan vaak een grote teleurstelling. Maar soms helpt die confrontatie bij het acceptatieproces. Ik heb veel bewondering voor mensen die zelfs uit zo'n negatieve ervaring iets positiefs weten te halen. Ik denk dat daarin de basishouding van de ware pelgrim schuilt.”

Wat is dat, de basishouding van de ware pelgrim?

“Onderweg naar Santiago de Compostela wordt gezegd: ‘alles wat op je pad komt is goed’. Als pelgrim stel je jezelf open voor alles wat er op je pad komt. Of dat nu mooi is of verve-

‘In je hoofd wordt het na een paar dagen vanzelf stil. De dingen waar je over piekert lijken niet meer relevant’

momenten opgeleverd. Ik probeer die houding mee te nemen als ik terug ben. In het dagelijks leven zijn we een beetje geneigd het contact met vreemden uit de weg te gaan. Maar ik probeer ook thuis een pelgrim te zijn. Door de openheid en het vertrouwen dat ik onderweg voel, vast te houden.”

‘Ik word er blij van’

Marrian van den Wijngaard (51) liep verschillende Kennedy-marsen en andere meerdaagse tochten in Nederland. ‘Wandelen geeft me kracht en vertrouwen in mijn lichaam.’

“Ik was nooit zo'n wandelaar, ik liep dagelijks met de hond, maar kwam nooit verder dan drie tot acht kilometer. Tot ik na een heupbreuk zo klaar was met de aanhoudende pijn dat ik wilde proberen er ‘doorheen’ te lopen. Wandelen bleek te helpen: de pijn werd minder. Achteraf werkte het lopen ook op andere fronten helend. In 2009 had ik mijn man verloren. Ook die pijn kreeg een plek. Wandelen maakt je hoofd leeg, je bent in de natuur, je voert soms bijzondere gesprekken met vreemden die een stukje met je oplopen en ik loop vaak samen met een vriendin,

dan voeren we eindeloze gesprekken. Heel gezellig. Wandelen is ook fijn vanwege de vertraging, de rust en de ritmische bewegingen en ik word er heel blij van.”
“Drie jaar geleden kreeg ik de diagnose borstkanker. Dat zette mijn wereld op losse schroeven. Alles was onzeker. Na de behandelingen bouwde ik het wandelen op vanaf tien minuten per dag. Lopen gaf een soort houvast. Een paar maanden na de behandeling sloeg de beruchte extreme vermoeidheid toe waar veel kankerpatiënten mee te maken krijgen. Ik besloot de Vierdaagse over te slaan, ondanks inschrijving. Toen het me tegen alle verwachtingen in toch lukte om deel te nemen en we op de laatste dag over de finish kwamen, was ik ontroerd. Ik realiseerde me hoe bijzonder mijn lichaam was. Dat maakte me dankbaar voor alles wat ik kan. Het gaf ook vertrouwen: als ik dit kon, was er nog meer herstel mogelijk. Ik had mezelf overwonnen. In die zin geeft lopen ontzettend veel kracht.”



BIOGRAFIE

Wie: Marrian van den Wijngaard (51).

Wandelervaring: Dagelijks zo mogelijk een half uur tot een uur, tweewekelijks een tocht tussen de 25 en 40 kilometer, enkele meerdaagse tochten per jaar in binnen- en buitenland, is begonnen met het Marskramerspad.

Op de wandelwensenlijst: Nederland rond, Walk of Wisdom, Jacobspad en een Camino de Santiago.





BIOGRAFIE

Wie: Jan Meijerink (71).

Wandelervaring: Veel verschillende Nederlandse tochten, van huis naar Santiago de Compostella, van huis naar Rome, van Porto naar Santiago de Compostela, van Rome naar Jeruzalem en van Oslo naar Trondheim.

Op de wandelwensenlijst:

Wel plannen, nog te vroeg om te vermelden.

“In 2007 overleed mijn vrouw aan kanker na een intensieve periode waarin ze tot haar overlijden thuis is verzorgd. Hierna was ik intens verdrietig. Ik voelde me neerslachtig en bedrukt. Wel voelde ik dat ik opnieuw richting moest geven aan mijn leven. Ik ging bij mezelf na waar ik me goed bij zou voelen. Ik wilde wat doen met de ervaringen uit die periode en doorgaan met de leefwijze onder het motto ‘Gezond Leven, Gezonde Voeding’. Zo besloot ik onder meer te gaan wandelen. Het begon in 2008 met vijf kilometer op de zaterdag voor Pasen. Op Paaszondag liep ik tien en op Paasmaandag twintig kilometer. Het weekend erna liep ik veertig.”

“Lopen heb ik als troostrijk ervaren. In die periode liep ik veel tochten in mijn omgeving. En vervolgens ook meerdaagse tochten, zoals een aantal keren de Nijmeegse Vierdaagse, de Sallandse Vierdaagse, de Elfstedenwandeltocht en

‘Alsof ik voortdurend wind mee had’

Jan Meijerink (71) liep duizenden kilometers na het overlijden van zijn vrouw. ‘Al lopend vond ik mijn zelfvertrouwen terug.’

een aantal Kennedymarsen. Onderweg hoorde ik van pelgrimeren en dat trok me wel, ik wilde het ervaren. In 2011 ging ik van St. Jacobiparochie naar Santiago de Compostela en sindsdien maak ik elke twee jaar een lange tocht: in 2013 van huis uit naar Rome, in 2015 van Porto naar Santiago, in 2017 van Rome naar Jeruzalem en dit jaar het Olavspad van Oslo naar Trondheim. Ik kwam er tijdens die tochten achter dat heel veel mensen met ‘een rugzakje’ onderweg zijn. Ik kon mij moeilijk uiten over het verdriet om mijn vrouw. Maar doordat de ontmoetingen vaak maar kort zijn en je alleen een klein stukje met elkaar op loopt, lukte het me om er met meer vrijheid over te praten. Ik raad het anderen nu vaak aan. Zoek bij jezelf waar je je goed bij voelt en ga dat dan doen. En blijf zolang mogelijk actief en in beweging. Mij heeft het wandelen erg geholpen bij de rouwverwerking. Met name de ervaringen tijdens de lange tochten door de natuur en stilte en de contacten onderweg.”

“De eerste lange reis, naar Santiago de Compostela, begon ik vanuit St. Jacobiparochie en vervolgens verder vanuit huis op de geboortedag van mijn vrouw. Het was een bijzondere tocht. Ik ontmoette onderweg veel aardige mensen, sommigen waren ook onderweg, anderen zochten contact en/of boden me een slaapplek aan. Ik had overwegend schitterend weer en het voelde alsof ik voortdurend wind mee had. Het leek wel alsof er voor me gezorgd werd. Ook later, tijdens de andere tochten, waren er veel van dat soort momenten. Alsof iets of iemand een oogje in het zeil hield. De ervaringen tijdens zo’n tocht gaven me vertrouwen. Ik heb het gevoel en vertrouwen dat het steeds goed komt, of ik nu honger heb of dorst of een plek zoek om te slapen. Al lopend vond ik zo mijn zelfvertrouwen terug. Het heeft me enorm verrijkt. Ik ben dankbaar dat ik dit ook fysiek heb aangekund en hoop het nog lang te kunnen blijven doen.”

GROENE KERSTSALADE

VOOR 2 PERSONEN (HOOFDGERECHT)
VOOR 4 PERSONEN (BIJGERECHT)



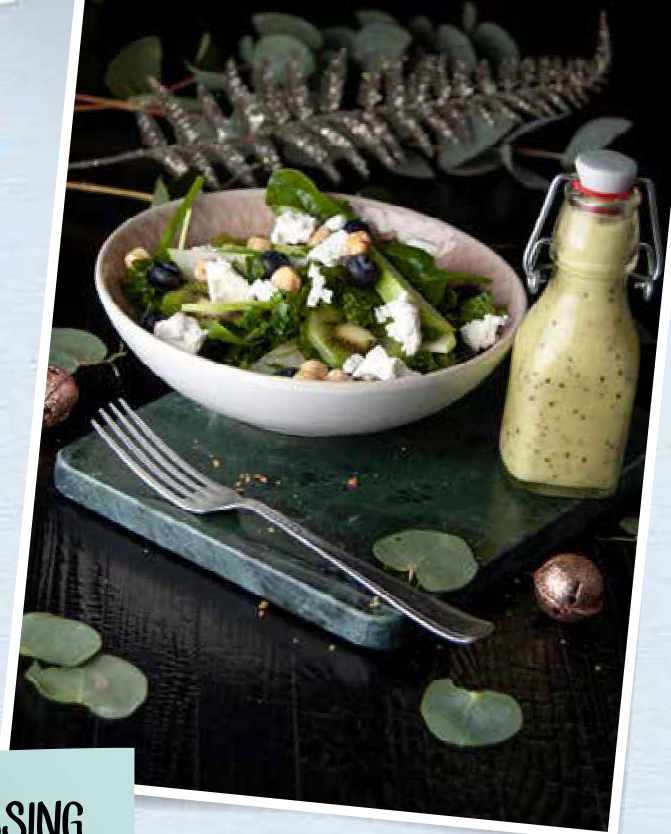
Ingrediënten

- 4 handjes gewassen spinazie
- 3 handjes boerenkool
- 2 kiwi's
- 1 groene appel
- 100 g blauwe bessen
- 4 plakjes jonge geitenkaas
- 50 g hazelnoten
- 4 el kiwisalade dressing

M	NT
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●

Bereidingswijze

- 1 Snijd de boerenkool in kleine stukjes.
- 2 Doe de boerenkool in een kom en giet hierover 2 eetlepels van de kiwi dressing.
- 3 Masseer de boerenkool nu tot deze zachter van structuur wordt en meng daarna de spinazie erdoorheen.
- 4 Schil de kiwi en snijd deze in dunne plakken.
- 5 Snijd de appel in dunne partjes.
- 6 Verdeel het spinazie- boerenkool-mengsel over de borden.
- 7 Verdeel de kiwi, appel, en blauwe bessen over de salade.
- 8 Verkrumel de geitenkaas erover.
- 9 Garneer de salade met de hazelnoten en overgebleven dressing.



KIWIDRESSING

VOOR 4 PERSONEN

Ingrediënten

- 2 groene kiwi's
- 8 el olijfolie
- 3 el citroensap
- 1 tl zwarte peper
- 1 tl honing

M	NT
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●

Bereidingswijze

Schil de kiwi's en snijd deze in stukken. Pureer deze samen met de rest van de ingrediënten tot een gladde dressing.

PERENBOOTJES

VOOR 2 PERSONEN (VOORGERECHT)

Ingrediënten

- 4 peren
- 2 stronkjes witlof
- 100 g geitenkaas
- 1 el honing
- 1 el olijfolie
- 1 handje fijngehakte ongezwevelde abrikozen
- citroensap
- snufje tijm
- zwarte peper

M	NT
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●

Bereidingswijze

- 1 Halveer de peren in de lengte en verwijder het klokhuis.
- 2 Verwarm de oven voor op 100 graden.
- 3 Leg de peren in de ovenschaal en verdeel de geitenkaas over de peren.
- 4 Zet de ovenschaal in de oven voor 30 minuten.
- 5 Hak de tijm fijn.
- 6 Meng de olijfolie, citroensap, honing, tijm en zwarte peper tot een dressing.
- 7 Snijd de witlof in fijne reepjes.
- 8 Verdeel de witlof over de borden en leg op elk bord twee halve peertjes en besprenkel met de dressing en de gehakte abrikozen.

