

Schrijvend op weg naar je H.A.R.T

H.A.R.T s-tocht

Maak van jouw leven een 'pelgrimsreis'



VOORBEREIDING

Goed voorbereid op weg gaan door tijd, plek, rituelen en symbolen te bepalen.

p. 8

REISINFORMATIE

Hoe reis je en wat komt daar bij kijken? Wat doe je elke ochtend en elke avond?

p.13



Schrijvend op weg naar je H.A.R.T

H.A.R.T s-tocht

Maak van jouw leven een 'pelgrimsreis'



1
Inleiding



8
Voorbereiding



13
Reisinformatie



21
Schrijven maar

www.elzemarij.nl/persoonlijke-groei/schrijvend-op-weg-naar-je-hart



Inleiding

**Wat is een H.A.R.T.s-tocht en
waarom zou je er aan beginnen?**

Onderweg zijn

Onderweg zijn spreekt tot de verbeelding van veel mensen. Het onderweg zijn met al zijn mooie en uitdagende gebeurtenissen.

Mensen onderweg heten ook wel 'pelgrims'. Eén van de bekendere pelgrimsroutes is de pelgrimsweg naar Santiago de Compostella. Mensen lopen een (klein) stukje, vanuit zuid Frankrijk of vanaf hun eigen huis. Sommigen verlengen de reis nog naar Finisterre.

"Ik was verbaasd dat ik vertrokken was"

Redenen te over

Waarom gaan ze op weg, die pelgrims? Na het lezen van ervaringsverhalen, dagboeken en na gesprekken met mensen die op weg zijn gegaan kwam ik erachter dat de meesten het eigenlijk niet goed weten. Iemand zei zelfs: "Ik was zelf verbaasd dat ik vertrokken was". De meesten ervaren een soort onrust die hen voortjaagt. Er zijn zoveel redenen om te gaan, maar eigenlijk net zoveel redenen om niet op weg te gaan. De echte reden ligt heel diep in je. Het is bijna een soort heimwee dat je ertoe beweegt om op weg te gaan. De uitdaging zelf roept je op om te gaan.

Verlangen

Zelf ben ik ook altijd gegrepen door het pelgrimeren. Om mijn eigen voorkeur dicht te doen, op reis te gaan en maandenlang onderweg te zijn. Enkel een rugzak op je rug en dag in dag uit wandelen. Het leven kan niet eenvoudiger en tegelijk ook niet complexer zijn dan dat! Je bent onderweg, weg van je vertrouwde omgeving en op weg naar onbekend terrein en onbekende uitdagingen.

Elke dag opnieuw weet je niet wat je zult eten en waar je zult slapen. Elke dag opnieuw is het een uitdaging om weer om te gaan met datgene wat je tegenkomt onderweg. De complexiteit zit hem in jezelf. Want ook op reis neem je jezelf immers mee. Een pelgrimsreis is daarmee dus juist geen vlucht van de problemen waar je tegenaan loopt in je leven. Als je maandenlang onderweg bent en in stilte wandelt, dag in dag uit, dan is het vaker een confrontatie met je leven en met jezelf dan dat je er aan kunt ontsnappen.

"pelgrimeren is vaker een confrontatie met jezelf dan dat je eraan kunt ontsnappen"

Juist doordat je je dagelijkse leven loslaat en niet meer gevangen zit in je patronen van thuis kunnen je gedachten en je emoties ook buiten hun bekende paden treden en kun je nieuwe inzichten krijgen.

Pelgrimeren is ook een loslaten van al je zekerheden en leren vertrouwen op het leven, op jezelf en op God. Leren dat je elke avond slaapt of je nou in de ochtend weet waar dat zal zijn of niet. Vertrouwen dat je elke dag zult eten, mensen ontmoeten, jezelf ontmoeten en de dag door zal komen. Pelgrimeren kan transformerend zijn en is dat vaak ook.

Innerlijk pelgrimeren

Pelgrims die daadwerkelijk op weg zijn gegaan ontdekten al snel dat pelgrimeren ook een innerlijke pelgrimage betekent. Hoe uitdagend de daadwerkelijke weg ook mag zijn, de innerlijke reis is net zo uitdagend en transformerend!

"worstelen met de weg, je eigen geest en de stilte"

Elke pelgrimage is een reis waarbij je persoonlijke grenzen worstelen met de weg of met je eigen geest en met de stilte.

Het vinden van je weg in een vreemd land kan een spiegel zijn van wat er gebeurt in je hoofd en je hart.

Het leven kun je zien als een 'doortocht'. We zijn hier slechts een 'korte tijd' tot wij sterven. We hebben in het leven geen vaste woonplaats, maar zijn onderweg naar elders. Het leven is een weg waarover je kunt wandelen, maar waar je ook over kunt rennen en vliegen.

"Onthaasten en tot rust komen"

Jurjen Beumer gebruikt in het verband van pelgrimeren het beeld van de brede en de smalle weg. De brede weg staat voor: snelheid, haast, oppervlakkigheid, jezelf voorbij razen zonder oog voor de ander en de omgeving. De smalle weg staat voor onthaasten, tot rust komen, oog hebben voor details, menselijke ontmoetingen. Ons leven bevindt zich meestal op de brede weg en pelgrimeren helpt ons om de smalle weg te vinden.

Jouw H.A.R.T.s-tocht

Jouw H.A.R.T.s-tocht gaat niet naar Santiago, maar naar de stad Verandering.

Het maandenlang onderweg zijn daar naar toe kan transformerend zijn en je kunt werken aan aandacht voor jezelf en je omgeving, het maken van keuzes en het vinden van je passie en bestemming.

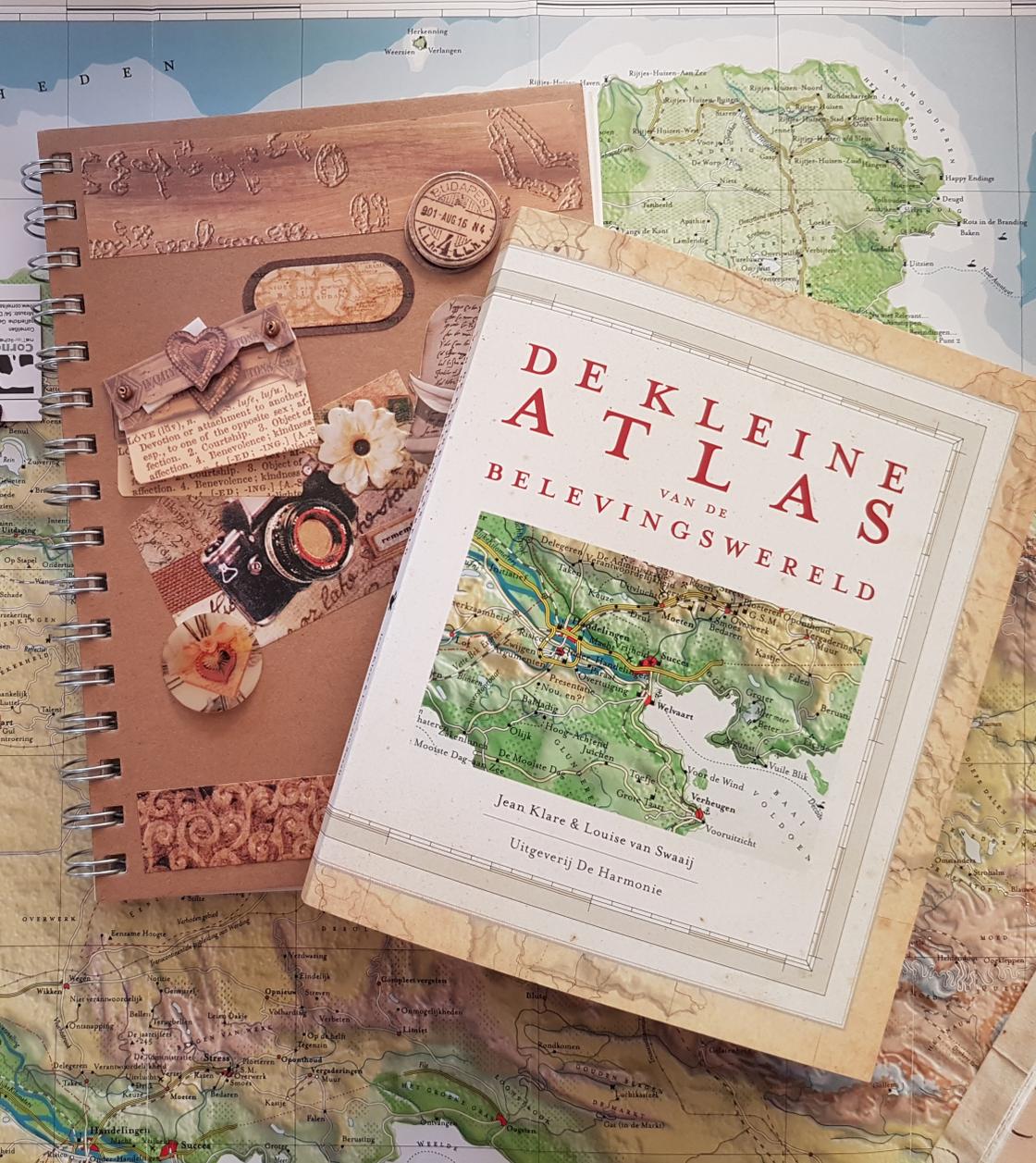
Ook op deze reis neem je jezelf mee en kom je daarmee voor uitdagingen te staan. Langdurig onderweg zijn is niet makkelijk! Het vraagt iets van je! Pelgrim zijn is niet voor even! Het is een wekenlange of maandenlange tocht die een manier van leven kan worden.

Jouw H.A.R.T.s-tocht roept en ik hoop dat het een verlangen in je zal opwekken om op weg te gaan.

Maak van jouw leven een ware pelgrimsreis!

Loop je eigen H.A.R.T.s-tocht

"Gun jezelf de tijd en de aandacht en ga op weg naar jouw H.A.R.T"



Voorbereiding
Hoe zorg je dat je goed
voorbereid op weg gaat?

Een goed begin is het halve werk

Vorbereiden is ontzettend belangrijk. Wat heb je nodig onderweg, hoe loopt de route en wat vraagt het van je zo'n reis.

Zodra jij je voorbereidingen afgerond hebt en je gaat starten dan begin je met een week vol opruimen, zuiveren en afscheid nemen.

Vervolgens ga je een week lang trainen, zodat je weet wat je te wachten staat.

Pas daarna start je met het daadwerkelijke traject en begin je aan de eerste reisweek.

Zorg dat je weet wat je te wachten staat. Dan kun je vervolgens het verloop loslaten.

Loslaten

En loslaten is belangrijk. Het maakt je reis zoveel meer ontspannen!

In een oefening loslaten en vertrouwen bonden, eeuwen geleden, een aantal mannen hun paarden niet vast.

Maar pas toen ze leerden het paard vast te binden en zich daarna over te geven

konden ze pas echt loslaten!

Eerste gedachten

Deze H.A.R.T.s-tocht is dus een innerlijke pelgrimage.

Een reis waarbij de weg belangrijker is dan het doel. We gaan dan wel op weg naar Verandering, maar de komende weken zijn veel belangrijker dan het eindpunt van de reis.

Verlang jij naar meer verdieping in je leven? Verlang jij ernaar een tijd met jezelf onderweg te zijn?

Verlang jij ernaar jezelf en anderen te ontmoeten? Om als een ander mens terug te komen?

"Jezelf en anderen ont-moeten"

Je kunt ervoor KIEZEN om bewust als pelgrim in het leven te staan. Als iemand onderweg zonder vaste verblijfplaats. Je laat je leiden door verlangen.

Verlangen is datgene dat nog 'ver' is. Niet onbereikbaar, maar moeilijk te bereiken. Iets dat je 'wil' is iets dat dichtbij is, direct bereikbaar en direct te grijpen.

Een hele mooie omschrijving van pelgrimeren vond ik ook in het boekje van Andriessen: 'Naar het land dat ik u wijzen zal'. Hij beschrijft daar dat pelgrimeren eigenlijk een vorm van 'hevig leven' is, juist vanwege de gevaren van de weg die wij in vrijheid tegemoet gaan, in het besef dat wij ooit echt op onze laatste rustplaats zullen aankomen. (Andriessen, 1986, p. 11)

Eindeloos veel redenen, maar ze vormen nooit een verklaring om te gaan...
(Pelgrim in 1977 in zijn dagboek)

"pelgrimeren: een vorm van hevig leven"

Vorbereidingen

Zo, dan gaan we het nu over de daadwerkelijke voorbereidingen hebben

Bij de voorbereidingen kun jij je voorbereiden op:

1. De tijd die het kost
2. De plek waar jij gaat reizen
3. De rituelen die jou gaan helpen
4. De symbolen die jou helpen

Tijd

Tijd is altijd een moeilijke factor in ons drukke leven.

Maar we weten ook allemaal dat het uiteindelijk neerkomt op het stellen van prioriteiten in ons leven.

Deze reis naar je H.A.R.T. gaat om de reis zelf en het onderweg zijn. Dat kost tijd en vraagt iets van je:

- Elke ochtend 10-20 minuten om je voor te bereiden op de dag.
- Elke dag een bewustzijn dat je op reis bent en reizende houding.
- En elke avond je kilometers schrijven in je 'dagboek'.

Elke kilometer (1 A5 kantje) schrijven duurt ongeveer 10 minuten. 3 kilometerbladzijden kosten je dus ongeveer 30 minuten schrijven

Plaats

Om de stem van je hart te kunnen verstaan is het nodig om te oefenen in het luisteren en het focussen van je aandacht. De drukke wereld en haar beslommeringen hebben een hele sterke invloed op ons en het zal dus veel oefening van ons vragen.

Het is belangrijk om voor je reis een goede plek te creëren waar je rustig in stilte kunt zijn bij jezelf.

Rituelen & symbolen

je hebt in het leven verschillende rollen: partner, ouder, dochter, collega, buren, vriendin, etc. Op de pelgrimsweg heeft iedereen één gezamenlijke rol: pelgrim zijn. Dat verbind je met elkaar onderweg.

Zo'n rol als pelgrim kan je helpen om de werkelijkheid van elke dag te begrijpen. Soms kun je jezelf erg verliezen in blijdschap of verdriet. Een rol als pelgrim kan je helpen om jezelf niet altijd te serieus te nemen en soms eens tegen jezelf te zeggen: 'Het is niets' en vervolgens een beetje om jezelf te lachen. Je bent gewoon een pelgrim, een mens onderweg, meer hoeft je niet te zijn.

Toch is de reis niet altijd makkelijk. Er zijn veel moeilijke momenten. Soms haalt de harde realiteit je in. Het verandert je aan de ene kant en aan de andere kant ontdek je ook dat je jezelf altijd meeneemt in het leven, waar je ook gaat. Je komt altijd je eigen karakter, valkuilen en patronen weer tegen. Je schaduwkant komt boven en je raakt uit balans. Toch wil je verder gaan op je pelgrimstocht. Je wil niet afbreken en naar huis gaan, -

omdat je het even moeilijk kreeg. Hoe moet je dat 'thuis uitleggen'.

Maar soms verlies je in moeilijke momenten wel even uit het oog waarom je het ook al weer begonnen was. Waarom was je ook al weer op weg gegaan? Welk verlangen, welke onrust lag er aan ten grondslag?

Hoe kun je dan in je rol van pelgrim blijven?

"Je neemt altijd jezelf mee in je leven"

Een ritueel, iets dat elke dag terugkomt, kan je er elke dag bij bepalen dat je op weg bent en dat je onderweg bent.

Pelgrims hebben vaak rituelen als een dagelijks 'lied', dagelijks 'gebed', een dagelijkse 'tekst' of Bijbellesing. Maar ook vieringen, feestdagen, kerkdiensten en samenkomsten kunnen horen bij de dagelijkse of wekelijkse rituelen voor onderweg.

Pelgrims dragen ook vaak een symbool bij zich dat aangeeft waar zij naar op weg zijn. Bijvoorbeeld de Jakbosschelp naar Santiago de Compostella.

Het symbool voor 'Verandering' is een vlinder. Om vlinder te worden heeft het dier al heel wat verandering meegemaakt. Van rups werd het eerst een pop voor het een vlinder kon worden.

Het symbool, dat je de hele dag bij je draagt, herinnert je gedurende de dag aan je tocht.

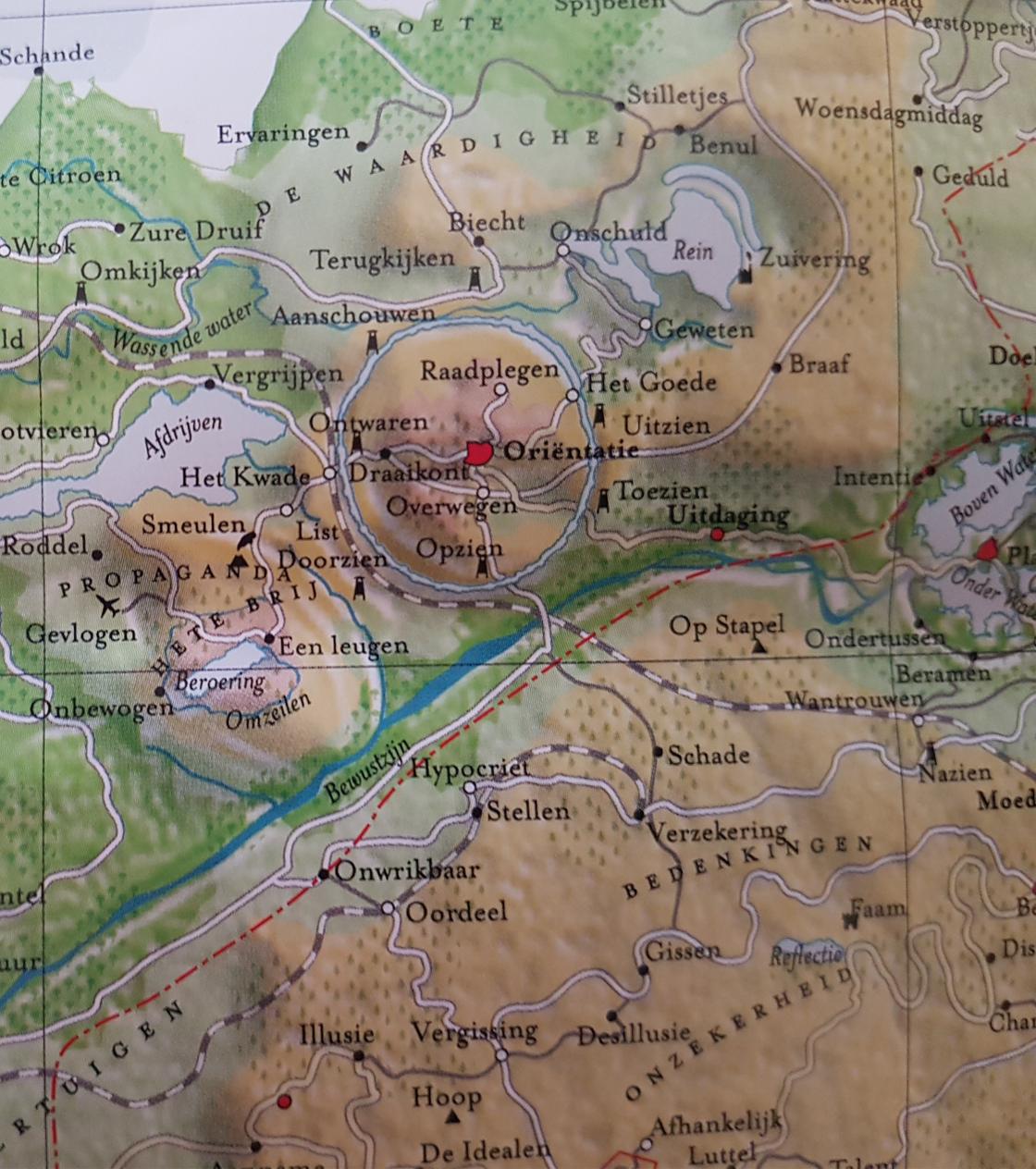
Doen

Plan dus tijd in je agenda voor deze H.A.R.T.s-tocht! En maak een mooie plek in je huis waar je rustig kunt zitten. Zet bijvoorbeeld een kaarsje neer als je gaat schrijven. Dat markeert het moment.

Welke rituelen kunnen jou helpen om elke dag onderweg te blijven? Denk daar eens over na.

En hoe kun je het symbool van Verandering dagelijks bij je dragen?

"Je wil je reis niet afbreken en naar huis gaan, omdat je het even moeilijk kreeg."



Reisinformatie

Hoe ziet de dagelijkse reis er uit?

Rustdag

Elke week begint met een rustdag. Op deze dag bereid je je voor op de nieuwe week.

Je kunt op deze dag de 'weekopdrachten' lezen. Ook vind je op de pagina van de weekopdrachten vaak een download met extra inspiratie.

De weekopdrachten doe je wanneer het jou uitkomt (tenzij bij de opdracht een specifiek moment staat aangegeven).

Acties:

- Lees de weekopdrachten
- Lees de inspiratie documenten
- Plan de weekopdrachten in
- Bekijk de weekroute

"Gun je jezelf"

Dagelijks onderweg zijn

Gedurende de rest van de week (6 dagen) ben je onderweg.

Elke ochtend bereid je je voor op de dag (10-20 minuten) en elke avond schrijf je de bladzijdekilometers zoals in de route vermeld staan (30-45 minuten).

Acties ochtend:

- Open de 'dag-pagina' online
- Noteer de datum en waar je naar toe reist (+aantal km-blz)
- Noteer je weersverwachting (emotie)
- Noteer de verwachting van de dag
- Noteer de route en
- Noteer de pleisterplaatsen
- Bekijk je bagage en laat (indien nodig) achter wat te zwaar is

Acties avond:

- Lees de route aanwijzingen die je in de ochtend heb genoteerd
- Schrijf het opgegeven aantal kilometerbladzijdjes*
- Lees het even terug en bedenk of er iets in de tekst staat dat 'bagage' is dat je meeneemt in je leven (iets naars of juist iets positiefs dat gezegd is en je bij blijft, of vervelende/ leuke gebeurtenissen). Schrijf dat op een A5 papier (bagagepapier) en stop het in je rugzak. Je kunt dit in gedichtvorm doen, maar ook in verhaalvorm.

*Je kunt langzamer of sneller gaan dan in het routeboekje staat aangegeven. Verderop vertel ik je hoe dat werkt.

Weersverwachting

Elke ochtend is het de bedoeling dat je je voorbereid op de dag die komen gaat.

Je kijkt naar de weersverwachting ofwel je kijkt naar hoe je je voelt die ochtend. Dit is een belangrijk begin van elke ochtend.

Je schenkt aandacht aan wat er deze ochtend in je omgaat. Als je problemen hebt met je energie dan kun je in de ochtend ook noteren hoe jouw energie level is van 1-10 (waarbij 1 volledig bedlegerig is en 10 zoveel energie dat je voor je gevoel minder slaap nodig hebt en de hele dag en avond druk kunt zijn).

"Verwachtingen om los te laten"

Verwachtingen van de dag

Nadat je hebt beschreven hoe het nu is kijk je naar de verwachtingen voor deze dag. Wat verwacht je van deze nieuwe dag? De volgende vragen kunnen daarbij helpen. Elke dag kun je 1 vraag centraal stellen. In het online traject krijg je elke dag één vraag aangegeven.

- Vandaag streef ik naar ...
- Vandaag geloof ik in ...
- Vandaag droom ik van ...
- Vandaag hoop ik ...
- Vandaag verlang ik ...
- Vandaag verwacht ik ...
- Vandaag stel ik me voor ...
- Vandaag heb ik nodig ...
- Vandaag ga ik
- Vandaag beloof ik ...

Bagage

Je hebt elke dag je bagage bij je. Er kan elke dag, elke week of soms zelfs elk uur bagage bijkomen. Alles wat je op de dag tegenkomt, opdrachten die je maakt of dingen die je meemaakt kunnen nieuwe bagage vormen.

Schrijf ook al die dingen die jou niet loslaten op 'bagagepapier' en stop het in je rugzak. Als je iets heftigs meemaakt in je leven, schrijf er dan kort iets over op bagagepapier en stop dat ook in je rugzak. Blijf heftige, bijzondere, mooie of lelijke gebeurtenissen, zowel positief als negatief, noteren op bagagepapier.

Je kunt dat doen door een A5 vel vol te schrijven over de gebeurtenis, zoals je ook de kilometers schrijft.

Maar je kunt de gebeurtenis ook in een gedicht vormgeven en op die manier op je bagagepapier zetten. Je mag natuurlijk de gebeurtenis ook tekenen of plaatjes uit tijdschriften plakken die de gebeurtenis weergeven.

Het is dan wel goed om elke ochtend even te kijken naar je bagage. Heb je ondertussen niet veel te veel bij je? Kun je het nog wel dragen? Past het nog wel in je rugzak? Haal eruit wat je niet meer met je mee hoeft te dragen en wat je kunt loslaten. Laat dit ook echt los en verscheur of verbrand het!

Laat de doden vanaf dat moment de doden begraven! Jij hoeft het niet steeds opnieuw op te rakelen en weer in je rugzak te stoppen. Je zet er een streep onder en gaat vanaf dit punt verder vooruit. Wat er nog valt te begraven aan de bagage die je hebt weg gedaan doe jij niet meer zelf, maar laat je de gebeurtenissen uit je verleden zelf doen. Ga in je eigen kracht verder.

Pleisterplaatsen

Je hebt elke dag rust nodig. Je kunt niet aan een stuk door blijven lopen en dan verwachten dat je het de volledige weg gaat volhouden.

Het is belangrijk dat je je pauzemomenten neemt en je rust pakt gedurende dag. Je denkt elke ochtend na over wat jou deze komende dag rust kan geven en hoe jij dat vorm gaat geven. Je denkt er bewust over na en wanneer nodig plan je dit ook bewust in je dag in. Desnoods in je agenda.

De volgende vragen kunnen je helpen om je pleisterplaats van de dag te bepalen. Beantwoord er elke dag 1. Bij het online traject krijg je elke dag één van deze vragen aangegeven.

- Wat heb je vandaag nodig?
- Waar/ hoe kom jij tot rust?
- Waar ben jij welkom?
- Wat zijn je bronnen waaruit je kunt putten voor nieuwe energie?

Route bekijken

- Bekijk het aantal kilometerbladzijdes
- Bekijk vervolgens in de Atlas wat je allemaal op de genoemde route tegen gaat komen aan plaatsen, steden, dorpen, bezienswaardigheden, landschappen, etc.
- Noteer deze woorden en thema's in je reisdagboek.

- Neem deze woorden en thema's mee je dag in. Dat hoeft niet heel bewust, ze mogen ook heel onbewust met je mee gaan.

Vertrouw erop dat wat voor jou belangrijk is boven zal komen wanneer dat nodig is. Je kunt tijdens je lunch de woorden nog eens nalezen. Wellicht zeggen de woorden en thema's jou iets. Als je een grens passeert kun je je bijvoorbeeld afvragen hoe jij in het leven omgaat met grenzen.

Als je het opgegeven aantal kilometerbladzijdes niet kunt halen kijk dan of 1 van de volgende opties voor jou wel mogelijk zijn (uitleg hiervan verderop).

1. Neem een extra rustdag.
2. Loop minder dan de aangegeven km in het routeboekje.
3. Kies ervoor om te 'liften' of als dat kan op je route de bus of trein te nemen.

Let wel op! Snel gaan is niet het doel. Het kan een verstandige keus zijn om wel te doen, maar maak deze keuze wijs! Vraag desnoods vooraf even advies. Ik kan je helpen om de juiste keuze te maken. (info@elzemarij.nl)

Kilometers maken

Elke avond schrijf je je kilometerbladzijdes. Soms gaat de tocht niet te voet, maar per trein, boot of bus. Of je overnacht niet in een herberg, maar gaat wild kamperen met een tent. Voor die situaties zijn aparte opdrachten (zie verderop).

Elke week heeft een onderwerp (Hart, Aandacht, etc.) en een thema (Herbergen, Blaren, Zware rugzak, etc.). Daarnaast heb je nog de plaatsen die je passeert en de woorden en thema's van de route (grens passage, rivieren, bossen, woestijn, etc.). Al deze zaken spelen gedurende de dag door je hoofd. De één wat meer dan de ander.

Als je 's avonds je kilometerbladzijdes en/ of opdrachten gaat schrijven zorg dan dat je even rustig zit en leg je reisdagboek voor je neer. Overdenk nog eens de plaatsen die je gepasseerd bent op de plattegrond en welke andere dingen je op de route bent tegengekomen. Waren er parallellen tussen het thema, het onderwerp, de plaatsnamen en de routefactoren en wat je vandaag hebt meegemaakt of niet?

Wat zeggen de woorden en thema's jou en wat betekenen de plaatsnamen voor jou? Als je er klaar voor bent pak je je pen en schrijf je in één keer al je kilometerbladzijdes.

Hierbij gelden de volgende regels:

- Schrijf vanuit je hart, van wat binnen in jou leeft. Dit doe je door heel snel te schrijven zonder verder na te denken over wat je gaat schrijven. Laat de pen gewoon over je papier gaan. Schrijf zonder stoppen tot de kilometerbladzijdes vol zijn.

- Houd de pen op het papier in beweging. Als je even niet meer weet wat je wil schrijven herhaal dan het laatste woord of schrijf zinnen als: 'Ik weet even niet meer wat te schrijven, ik weet het niet, ik weet het niet, ...' Tot je weer verder kunt schrijven met iets anders.

- Je hoeft geen perfect verhaal te schrijven, de juiste antwoorden te schrijven of je best te doen.

Vertrouw erop dat als je dit elke dag doet, je uiteindelijk verder zult komen. Als je hart, je ziel spreekt dan komen de inzichten vanzelf in je bewustzijn. Daar kun je op vertrouwen en laat dus los dat je inzichten wilt krijgen, juiste antwoorden wil geven.

Schrijf gewoon wat er in je opkomt!

- Corrigeer dus ook niets tijdens het schrijven. Taalfouten, schrijffouten, etc. Je laat ze allemaal staan. Je hoeft geen punten en komma's te gebruiken en nergens op te letten.

- Wees eerlijk naar jezelf en schrijf wat er op je hart is. Niemand zal het verder lezen, het is echt van jou.

- Lees je tekst niet meer terug. Doe je reisdagboek dicht. Pas aan het einde van de reis in de stad Verandering gaan we weer lezen wat we geschreven hebben. Laat het nu los en laat het voor wat het is.

Liften

Als je in tijd nood bent en je niet de hele route van de dag kunt schrijven, om wat voor reden dan ook, dan kun je geheel of gedeeltelijk liften

Als je lift ga je sneller en zo kun je sneller de route afleggen. Als je lift dan reis je met iemand anders mee die al op weg is richting jouw doel.

In dit geval lees je met iemand mee die ook onderweg is in het leven. Lees bijvoorbeeld een stukje uit een inspirerend boek. Er zijn prachtige boeken met korte stukjes, overdenkingen, gedichten of inspirerende hoofdstukken.

Misschien heb jij zo'n boek wel gewoon in je kast staan. Kies een stukje wat past bij de tijd die je hebt. Voorbeelden van gratis te vinden boeken:

- Winterpijn – Wouter van Heiningen
- Hemelse gedichten – KRO/NCRV
- Zeventienmaal heerlijke herfst haiku's – div. schrijvers

Bij het online traject krijg je de links naar deze boeken, zodat je er gebruik van kunt maken.

Kies iets dat past bij je reis zoals die vandaag is.

Boottocht

Soms staat er een boot bij je route. Op een boot voel je hoe de golven van de zee je naar de overkant brengen. Je deint mee en geniet daarvan of wordt er kotsmisselijk van (zeeziek).

Misschien denk je dat je helemaal niet kunt tekenen en wordt je er 'zeeziek' van dat dit precies de opdracht is. Als je dat merkt, dan kun je misschien ook voelen dat dit een oordeel is dat je over jezelf hebt. Een oordeel over hoe een tekening er volgens jou uit zou moeten zien. Deze opdracht gaat niet over wel/ niet kunnen tekenen.

Dit gaat over vanuit jezelf lijnen zetten die, vreemd genoeg, zonder dat je het bewust bent de essentie kunnen weergeven van waar het voor jou over gaat.

Maak een tekening op de golven van het water. Pak een vel papier en teken daarop een cirkel met een doorsnede van ongeveer 7 cm. Sluit je ogen en mijmer even over de dag. Pak je tekenspullen en teken, zonder eerst verder na te denken, iets in je cirkel.

Je kunt er bijvoorbeeld een beeldhaiku van maken. Dat is een tekening die bestaat uit één lijn. Zonder het potlood van je papier op te tillen teken je dan een aantal lijnen. Als je dit meditatief doet dan kun je nu of later in deze tekening echt de essentie gaan zien van waar het over gaat. Voorbeelden van beeldhaiku's kun je vinden op: <https://www.ankyfloris.nl/>

Als je in een cirkel tekent dan geeft dat wat structuur aan wat je doet. Het is goed om de ruimte wat te beperken, net zoals je bij het schrijven niet eindeloos schrijft, maar het houdt bij de opgegeven kilometers. Je kunt de tekening natuurlijk ook nog inkleuren en er iets moois van maken!

Treinreis

Af en toe vind je een treinreis op je routekaart. Als je in de trein rijdt dan zie je de omgeving aan je voorbij glijden door het raampje. Je kunt dan in een soort mijmer toestand raken waarbij je uiteindelijk helemaal niet meer ziet dat de omgeving aan je voorbij glijdt. Dat is ook de bedoeling bij deze opdracht.

De opdracht duurt minimaal ongeveer 7 minuten.

Je kunt de tijd op verschillende manieren bijhouden. Met een zandloper bijvoorbeeld, maar ook met een wekker op je telefoon of een meditatie app die je gebruikt.

Ga rustig zitten met je voeten stevig op de grond of zit stevig en rechtop op de grond of meditatiekussen. Je kunt, als je daarbij niet in slaap valt, ook op een matje gaan liggen.

Begin met 2 minuten rustig te ademen. Let op je ademhaling en voel hoe de adem door je neus naar binnen stroomt om daarna via je mond weer naar buiten te stromen. Laat daarna je herinneringen aan deze week/ deze dag aan je voorbij glijden. Laat dat 5 minuten gebeuren.

Laat herinneringen en gebeurtenissen in je hoofd opkomen en laat ze weer weg glijden. Alsof je naar het landschap kijkt buiten de trein, waarbij het landschap je herinneringen zijn van de afgelopen tijd. Voel hoe je tijdens deze treinrit tot rust komt.

Busreis

Als je de bus neemt, in plaats van dat je wandelt, ga je een stuk sneller. Je kunt wel naar buiten kijken waar je van alles aan je voorbij ziet komen en je komt langs vele haltes. Je moet even opletten dat je je eigen halte niet mist, maar dan ben je ook op de plek van bestemming. Je neemt de bus als je geen tijd hebt om de kilometers te schrijven of als de afstand gewoon te lang is om te wandelen/ schrijven.

Bij de busreis ga je creatief aan de slag. Maak een mooie tekening of schilderij op een pagina in je dagboek met het thema van de dag of met datgene wat op dat moment in jouw hoofd speelt. Of knip een mooi plaatje uit en plak deze op. Je kunt de bustocht zo lang laten duren als je wil, maar ook heel kort. Maak er gewoon een mooie creatieve bladzijde van.

Als je de busreis combineert met een treinreis doe dan eerst de treinopdracht, zodat je wellicht die ervaring mee kunt nemen in je creatieve uitingen.

Tent

Het kan voorkomen dat je een paar dagen geen herberg tegenkomt. Dan overnacht je in een tent. Dit staat in je route aangegeven. Op de dagen dat je in de tent slaapt lig je dicht bij de natuur. Zoek mooie natuur plaatjes/ foto's en plak deze bij je kilometerpagina's van deze dag.



Schrijven maar ...
Aanhangers van de weg

Aanhangers van de weg

Pelgrims worden ook wel 'aanhangers van de weg' genoemd. Pelgrimeren is daarmee meer een manier van leven, dan een bepaalde 'leer'. Het leven zie je als doortocht en de weg van het leven vraagt om gegaan te worden. Ook de weg naar Verandering, de weg naar je verlangen, naar het doel van je leven is een weg die vraagt om gegaan te worden.

Als pelgrim ben je niet 'thuis'. Je bent onderweg in vreemde landen, overnacht in 'vreemde huizen', in een 'vreemd bed'. Pelgrimeren betekent veel meer moeilijkheden overwinnen. Het is zwaar en vraagt doorzettingsvermogen. Elke dag, elke regio, elke provincie, elk land heeft zijn eigen ervaringen.

Zo heeft ons leven ook veel moeilijkheden om te overwinnen. Het leven is soms zwaar en vraagt doorzettingsvermogen. Elke levensfase heeft zijn eigen thema's. Soms verlies je de moed, soms vind je hem weer terug. Het ene moment ben je in beweging, het andere moment ben je in rust. Deze reis gaat ook over in beweging komen, uitrusten, ontmoeten en moeilijkheden ondergaan en doorstaan.

Het is een reis van 3 maanden (exclusief de voorbereidingen) die doorzettingsvermogen vraagt om in beweging te blijven en op weg te blijven gaan

Hoe snel ga jij?

St. Exupery zei heel mooi: 'Er zijn rijksweg-mensen en voetpad-mensen. De rijksweg-mensen vervelen mij. Ik verveel mij op het asfalt tussen de kilometerpalen. Deze mensen zijn naar iets heel bepaalds onderweg: naar winst, naar een doel voor hun eerzucht. Op de voetpaden staan in plaats van kilometerpalen hazelnootstruiken. Daar wordt geslenterd, om noten te vinden; men is daar om te zijn. Bij elke stap is men er om dáár te zijn, niet ergens anders. Maar met kilometerpalen kan een mens niets beginnen (...).

Waar ik ben, ben ik voor de eeuwigheid. Als ik op een bank ga zitten dan wil ik daar voor eeuwig gaan zitten. Ik maak aanspraak, op mijn bank, op 5 minuten eeuwigheid. (Saint-Exupery, A. de, *Ecrits de Guerre 1939-1944*, gallimard 1982, p. 501-503)

Zodra jij aan de daadwerkelijke reis begint kun je in principe dus je eigen tempo bepalen. Maar kies wijs en ga voor jouw eeuwigheidsmomenten! De reis duurt zo lang, zodat je de ervaringen en de verandering ook echt kunt verinnerlijken!

Pelgrimeren is onthaasten! Ga dus met aandacht op weg.

Als je toch sneller wil gaan, om wat voor reden dan ook, dan kan dat. Je mag altijd sneller lopen natuurlijk. Er zijn nu eenmaal mensen die sneller wandelen dan minimaal mogelijk is.

Sneller gaan om te onthaasten

Als je sneller loopt kun je ervoor kiezen om elke week meer rustdagen te nemen bijvoorbeeld. Je kunt bijvoorbeeld hiervan gebruik maken als je weet dat je een aantal dagen in die week niet veel tijd zult hebben voor je reis.

Je kunt dan op andere dagen extra ver lopen, zodat je aan het einde van de week toch weer helemaal bij bent. Stop altijd in een stadje of dorpje, want dat zijn de enige plekken waar je een herberg vindt.

Hoe snel ga jij?

Je kunt ook alvast verder lopen dan de route die in de routegids staat. Als je al verder vooruit loopt dan zal je eerder aankomen in de stad Verandering en zal je reis niet synchroon lopen met de weekopdrachten.

Daar kun je voor kiezen, maar raad ik je niet aan! Want let op! Het gaat er niet om de route zo snel mogelijk te wandelen!

"De weg is belangrijker dan het doel"

Je kunt ook langzamer reizen als je bijvoorbeeld erg weinig tijd hebt 's avonds en je vooraf weet dat je het meestal niet gaat lukken om de genoemde kilometerbladzijdes te schrijven. Je kunt dan besluiten om elke avond minder te schrijven en bijvoorbeeld 2 of 3 dagen over 1 dag te doen.

Houd wel altijd je rustdagen tussendoor! Als je toe bent aan een 'nieuwe week' start dan weer met een rustdag waarop jij je weekopdrachten en inspiratie leest.

Als je de route bekijkt op je plattegrond dan zul je ook zien op welke dagen er meer mogelijkheden zijn om bijvoorbeeld ook een keer eerder te stoppen en minder ver te gaan. Ook zie je op welke dagen je echt even door moet wandelen/ schrijven, omdat er lange tijd geen dorp/ stad is waar je doorheen komt. De route bekijken is dus echt een belangrijke voorbereiding om ook de reis te begrijpen en te weten wat je gaat doen de komende tijd.

Het kan gebeuren dat je eenmalig langzamer zou willen reizen, omdat je te moe bent, te weinig energie hebt, ziek bent of tijdens de tocht 'blaren' in het leven hebt oploopt. Dan zijn er een paar dingen die je kunt doen:

1. Neem contact op met mij!

Ik ben er echt voor jou om je te helpen als je het moeilijk hebt! Je hoeft het allemaal niet alleen te doen! (info@elzemarij.nl)

2. Neem een extra rustdag.

Het overkomt een pelgrim wel vaker dat hij door ziekte, blaren of uitputting een dag niet verder kan. In een herberg mag je onderweg vaak alleen een dag extra verblijven als je ziek bent.

Gezonde mensen moeten plaats maken voor de nieuwe pelgrims die 's avonds weer komen. Maar ben je ziek en gaat het niet, maak dan gebruik van de mogelijkheid om een nachtje extra te blijven. Je kunt dit op een andere dag inhalen als het goed met je gaat (door dan de afstand van 2 dagen te lopen), maar je kunt ook gewoon langer over je H.A.R.T.s-tocht doen en later aankomen bij je doel dan je had gepland.

3. Loop minder dan de aangegeven km in het routeboekje.

Het gaat erom dat je op weg gaat en niet hoeveel je elke dag kunt halen. Zo zou ik zelf heel graag (echt fysiek) naar Santiago de Compostella op weg gaan. Het liefst vanaf mijn eigen huis. Gemiddeld lopen mensen dagelijks 20-25 kilometer. Ik kan dat, door mijn ziekte, niet. Maar ik zou wel kunnen overwegen om dan kleinere afstanden te lopen elke dag. Dan duurt de reis vele malen langer, maar al wandel je maar 2 km per dag, uiteindelijk zul je er komen. Het is dus wel de overweging waard, maar het moet ook kunnen! Want de reis duurt echt veel langer...

4. Kies ervoor om te 'liften' of als dat kan op je route de bus of trein te nemen.

Ook hiervoor geldt: snel gaan is niet het doel. Je hebt minder aan het snel van A naar B komen met een auto, trein of bus dan aan het wandelen en de tijd nemen! Het kan een verstandige keus zijn om wel te doen, maar maak deze keuze wijs! Vraag desnoods vooraf even advies aan mij. Ik kan je helpen om de juiste keuze te maken.

Als je minder loopt dan de aangegeven km in het routeboekje dan betekent dit dat je niet in een herberg kunt overnachten. Doe dan, naast dat je minder km bladzijdes schrijft dan aangegeven voor die dag, ook de tent' oefening. Schrijf de dagen erna de andere km-bladzijdes tot je bij de stad of het dorp bent aangekomen waar je, volgens de route, naar op weg bent.

Ga daarna dan weer door volgens het routeboekje.



♥ God leidt jou ♥

VERTROUW OP DE HEER
MET HEEL JE HART.
STEUN NIET OP EIGEN INZICHT.
DENK AAN HEM BIJ
ALLES WAT JE DOET. DAN BAANT
HIJ VOOR JOU DE WEG.

Spreekw. 35,6



Creatief schrijven
Gedichten en meer...

Woordgedicht

Schrijf het woord, of de naam, op van boven naar beneden. Elke letter is zo de beginletter van een zin/ woord van het gedicht.

Vul elke letter aan met een (korte) zin of één woord die in je opkomt als je denkt aan dit woord (of de naam). Je hoeft de zinnen niet op volgorde te schrijven, het mag ook lekker door elkaar. Het gaat erom dat je redelijk snel kunt schrijven en niet te lang nadenkt. Komt er even niets dan sla je de letter over en kom je daar later op terug. Hoe dieper je nadenkt hoe minder vanuit je hart je schrijft!

Rondeel

Een rondeel is een gedicht met een vast aantal herhalingen.

Regel 1, 4 en 7 zijn hetzelfde, net als regel 2 en 8.

Een rondeel hoeft ook niet te rijmen verder. Zodra je de eerste 2 regels van je gedicht hebt geschreven vul je deze regels direct op hun plaats in op regel 4, 7 en 8. En vervolgens maak je je gedicht af.

Elfje

Een elfje is een dichtvorm dat bestaat uit precies 11 woorden. De eerste regel bestaat uit 1 woord, de tweede regel uit 2 woorden, regel drie uit 3 woorden, regel vier uit 4 woorden en regel vijf bestaat weer uit 1 woord. Het mogen losse woorden zijn, maar ook 11 woorden die één zin vormen.

—
— —
— — —
— — — —
—

Spiegelelfje

Bij het spiegel elfje schrijf je eerst een elfje (zie hierboven) en daarna schrijf je nogmaals een gedicht van 11 woorden verdeeld over 5 regels, maar dan in spiegelbeeld. De eerste regel bestaat dan weer uit 1 woord, regel twee uit 4 woorden, regel drie uit 3 woorden, regel vier uit 2 woorden en regel vijf uit 1 woord.

—
— —
— — —
— — — —
—
—
— — — —
— — —
— —
—

Haiku

Een haiku is een Japanse dichtvorm. Het gedicht heeft 3 regels en elke regel heeft een aantal lettergrepen.

Regel één: 5 lettergrepen

Regel twee: 7 lettergrepen

Regel drie: 5 lettergrepen

Ik Echt zijn Wie ben ik Waar ga ik heen Zoektocht

En meer ...

Soms is het moeilijk om na het schrijven een situatie waaraan je gedacht hebt weer los te laten en dan blijf je er in gedachten steeds mee bezig.

Dan is het goed om een oefening te doen waarmee je terug komt in het hier-en-nu en je gedachten kunt loslaten.

Oefening 'Hier-en-nu'

Richt je op een voorwerp dat je voor je kunt zien. Het kan in principe alles zijn! Een koffiekopje op de tafel, een plant, een kaars of een stoel of pen. Maar je kunt ook even naar buiten kijken en daar een voorwerp kiezen. Een bloem, boomblaadje, takken van de bomen of een planten pot die buiten staat.

Richt je volledige aandacht op dat voorwerp. Kijk, zonder een oordeel te vormen over wat je ziet (mooi, lelijk, koud, warm) naar de feitelijke dingen die je ziet.

Bijvoorbeeld de kleur en de vorm. Het kopje heeft een oor. Er zit thee aanslag aan het glas. er zit nog een condens druppel op het theeglas. de druppel is niet helemaal rond. Het bodempje thee heeft een licht oranje gloed. er liggen een aantal thee stukjes op de bodem.

Probeer steeds iets nieuws te ontdekken aan het voorwerp dat je hebt gekozen!

Je kunt wat je ziet ook opschrijven als je dat prettig vindt en als het jou helpt om bij de feitelijke waarneming te blijven.

Na wat oefening kun je het elk moment van de dag doen als je merkt dat je jezelf vast draait in gedachten over verleden of toekomst. Of als je vast draait in zorgen, angsten of nare emoties.

Goede reis!

Copyright © 2018 Elzemarij; Training & Coaching

Auteur: Elzemarij 't Hart

info@elzemarij.nl

www.elzemarij.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Elzemarij; Training & Coaching/ Elzemarij 't Hart.

Aan de informatie in Jouw H.A.R.T.s-tocht kunnen geen rechten worden ontleend. De informatie is zorgvuldig samengesteld naar beste weten. Elzemarij; Training & Coaching en Elzemarij 't Hart zijn niet verantwoordelijk voor eventuele schade als gevolg van mogelijke onjuistheden en/of onvolledigheden. Wij raden u altijd aan een arts/specialist te raadplegen als u gezondheidsklachten (fysiek of mentaal) heeft. Stop nooit uw medicatie of met het advies van uw arts/specialist zonder het raadplegen van uw arts/specialist.